

## NÁVRH PROGRAMU A STUDIJNÍ PLÁN PROGRAMU ČŽV

<b>Fakulta:</b>	Fakulta sportovních studií
<b>Název programu ČŽV:</b>	Specializace I, II, III Fitness
<b>Garanční pracoviště:</b>	
<b>Garant programu:</b>	Garant předmětu: Pavlína Vaculíková
<b>Rozsah programu:</b>	Dle rozpisu hodinové dotace

<b>Obsah - anotace programu:</b>			
<b>Výuka</b>	<b>Název certifikátu</b>	<b>Hodinová dotace</b>	<b>Podmínky pro udělení</b>
Power jóga	Základy jógových cvičení	5	Písemný test Metodický výstup 5 následových hodin <b>Mgr. Alena Skotáková, Ph.D</b>
TRX	Funkční trénink a úvod do problematiky závěsných systémů	5	Písemný test Metodický výstup 5 následových hodin <b>Mgr. Alena Pokorná, Ph.D</b>
Indoor cycling	Základní metodika Indoor cyclingu	5	Písemný test Metodický výstup 5 následových hodin <b>Mgr. Alena Pokorná, Ph.D</b> <b>Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D</b>
Spirální stabilizace	Úvod do problematiky Spirální stabilizace	5	Písemný test Metodický výstup 5 následových hodin <b>Mgr. Zora Svobodová, Ph.D</b>
Core trénink	„Core“ trénink a využití balančních pomůcek v core tréninku	7	Písemný test  Metodický výstup 5 následových hodin <b>Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D</b>
Specifika fitness aktivit osob na vozíčku	Kompenzační cvičení osob na vozíčku	5	Písemný test Metodický výstup 5x vedení cvič. jednotky <b>Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D</b>

<b>Popis programu:</b>

<b>Cíl programu:</b>
Osvědčení o absolvování workshopu dle předložených podmínek

<b>Vstupní předpoklady:</b>
Studenti FSpS MU – doplnění specializačního vzdělávání - trenérství Instruktor fitness

<b>Požadavky k absolvování:</b>

<b>Výstup a forma potvrzení o absolvování:</b>
Osvědčení – vystavení na základě písemného (e-mail) potvrzení o splnění podmínek, doporučená cena 300,-Kč

<b>Harmonogram výuky včetně způsobu výuky a charakteristiky rozvrhu:</b>
Dle obsahu

<b>Literatura:</b>

- Cacek, J. et al. (2008). *Trénink jádra [Core training]* (1st ed.). Praha, Czechia: Česká atletika, s.r.o.
- Clover, J. (2015). *Sports Medicine Essentials Core Concepts in Athletic Training & Fitness Instruction* (3rd ed.). Boston, USA: Cengage Learning.
- Ellsworthová, A. (2014). *Posilování středu těla [Anatomie]* (1st ed.). Brno, Czechia: CPress.
- Goldenberg, L., Twist, P. (2008). *Posilování na míči* (1st ed.). Brno, Czechia: Computer Press, a.s.
- Human Kinetics, Inc., Brumitt, J. (2010). *Core Assessment and Training* (1st ed.). Champaign, USA: Human Kinetics, Inc.
- Jebavý, R., Zumr, T. (2009). *Posilování s balančními pomůckami* (1st ed.). Praha, Czechia: Grada Publishing, a.s.
- Karter, K. (2007). *Balance Training* (1st ed.). Berkeley, USA: Ulysses Press.
- Muchová, M., Tománková, K. (2009). *Cvičení na balanční plošině* (1st ed.). Praha, Czechia: Grada Publishing, a.s.
- Thurgood, G., Paternoster, M. (2014). *Core trénink: [kompletní rádce pro muže i ženy, jak posílením svalů středu získat zdravější a lépe fungující tělo]* (1st ed.). Praha, Czechia: Slovart.
- Smíšek, R., Smíšková, K., & Smíšková, Z. (2009). *Spiral stabilization of the 12 basic exercises: treatment and prevention of back pain using the SM-system: functional stabilization and mobilization of the spine*. R. Smíšek.
- Goldberg, J. *Spinning Instructor Manual*. Mad Gogg Athletic, 2003
- Hnízdil, J., Kirchner, J., Novotná D. *Spinning*. Grada Publishing, 2005, 100s. ISBN 80-247-0350-5.
- I.C.E. Tomahawk Indoor Cycling Education. *Indoor Cycling Manual*.

**Informace učitele:**

**Zpracoval a předkládá:**

Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D.