

POHYBOVÉ REŽIMY

Obsah výuky

1. Hypokinéza a její negativní dopad na zdraví a tělesnou zdatnost běžné populace.
2. Charakteristika pojmu pohybový režim. Podíl tělovýchovné aktivity ve volném čase na optimalizaci pohybového režimu. Základní údaje o tělovýchově diferencovaných skupin populace ČR.
3. Požadavky na optimální objem a energetickou náročnost pohybové aktivity v týdenním režimu. Normy Pfafengergra, Holmana, VÚT aj.
4. Techniky posuzování pohybového režimu. Blairův záznamní formulář. Minutový záznam Seligera. TEP- 93.
5. Specifické otázky optimalizace pohybového režimu u dětí, mládeže a dospělých. Limitující faktory utváření pohybového režimu (životní prostředí, ekologie)

Požadavky na zápočet:

Zpracování seminární práce. Analýza týdenního pohybového režimu vybrané skupiny populace a zápočtový test.

Literatura:

Povinná:

1. TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. 1. vyd. Praha : Česká asociace sport pro všechny, 1995. 40 s. ISBN 80-85910-02-0
2. TEPLÝ, Z. *Pohybový režim dospělých*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1990. 214 s. ISBN 80-7066-212-3
3. TEPLÝ, Z. *Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace*. Sborník z mezinárodního vědeckého kolokvia. 1. vyd. Praha : ÚV ČSTV, 1988. 115 s

Doporučená:

1. SIGMUND, E. aj- Týdenní pohybová aktivita a sportovní zájmy 11 - 12letých žáků ze standardních a sportovně zaměřených tříd. *Česká kinantropologie*. Česká kinantropologická společnost, Vol. 3, 1999, č. 2, s 91 - 107. ISSN 1211-9261
2. BUNC, V. Nové pohledy na minimální množství pohybových činností.. *TVSM*. Praha : FTVS UK, 1996, č. 7, 2-7. s. ISSN 12107689

KONDIČNÍ PROGRAMY

Přednášky:

1. Zásady pro tvorbu kondičních programů. Funkční cíl, struktura, objem, frekvence a intenzita pohybové zátěže.
2. Kondiční programy propagačně motivujícího charakteru, jejich charakteristika a zhodnocení (akce TRIM, Prezidentské vyznamenání USA, program 12 x 12, rakouský Herzlich Gesund aj.)
3. Cooperův aerobní program pro aktivní zdraví.
4. Dušaninův program rekreační pohybové aktivity pro všechny. Kanadský 5BX program, program Taschentrainer. Základní charakteristika a srovnání rozdílných přístupů.

Zápočtové požadavky:

Zápočtový test a zpracování seminární práce

Literatura:

Povinná:

1. TEPLÝ, Z. Kondiční programy. *Sport - Report*. Měsíčník ATJSK Praha :, 1994, Vol. 3, č. 7, s. 99 -114. ISSN 1210-2539
2. COOPER, K. : *Aerobický program pre aktívne zdravie*. 2. vyd. Bratislava : Šport, 1990, 336 s. Přeloženo z : The Aerobics Program for Total Well-being. ISBN 80-7096-073-6.

Doporučená:

1. TEPLÝ, Z. *Pohybový režim dospělých*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1990. 214 s. ISBN 80-7066-212-3
2. HAVLÍČEK, I., HAVLÍČEK, R. Program rekreačnej pohybovej aktivity pre všetkých, 1. vyd. Bratislava : SÚV ČSTV, 1983. 28 s..
3. *Physical Fitness - 5BX 11-minute a day plan for men*. The Penguin Book 2/6. 1. vyd. b. m. : Royal Canadian Air Force 1980. 76 s.

POHYBOVÉ REŽIMY DĚTÍ

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Charakteristika pojmu pohybový režim. Hypokinéza a její negativní dopad na zdraví a tělesnou zdatnost. Podíl tělovýchovné aktivity na optimalizaci pohybového režimu.
2. Kritéria pro posouzení kvality pohybového režimu. Požadavky na optimální objem a energetickou náročnost pohybového režimu. Současné normy.
3. Techniky pro získání základních údajů o pohybovém režimu při terénním šetření.
4. Zásady pro tvorbu kondičních programů. Programy propagačně motivující (12 x 12, TRIM apod.)
5. Analýza Cooperova aerobního programu pro aktivní zdraví.
6. Kanadský 5BX program. Dušaninův program rekreační pohybové aktivity pro všechny.

Požadavky na zápočet:

Zápočtový test a vypracování zápočtové práce

Literatura:

Povinná:

1. TEPLÝ, Z. *Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace*. Sborník z mezinárodního vědeckého kolokvia. 1. vyd. Praha : ÚV ČSTV, 1988. 115 s
2. TEPLÝ, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. 1. vyd. Praha : Česká asociace sport pro všechny, 1995. 40 s. ISBN 80-85910-02-0

Doporučená:

1. TEPLÝ, Z.: *Kondiční programy*. Sport Report. Měsíčník ATJSK Praha., 1994, Vol. 3., č. 7. s. 109 - 113. ISSN 1210-2539
2. COOPER, K. : *Aerobický program pre aktívne zdravie*. 2. vyd. Bratislava : Šport, 1990, 336 s. Přeloženo z : *The Aerobics Program for Total Well-being*. ISBN 80-7096-073-6.

SPORT A VOLNÝ ČAS

Přednášky

1. Volný čas, jeho pojetí, funkce, význam a úloha ve společnosti.
2. Sport, současné pojetí, znaky, trendy vývoje se zaměřením na provádění ve volném čase.
3. Sport jako příspěvek ke kvalitě života a součást životního stylu. Preventivní úloha sportu.
4. Sport a zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, účinnost typů pohybových činností.
5. Účast ve sportu, podmíněnost, situace, způsoby sledování. propagace a osvěta.
6. Služby ve sféře sportu a volného času, vymezení a charakteristika, organizační a obsahové formy, zásady práce s uživateli služeb.
7. Podnik a sport.

Semináře

1. Volný čas reprezentantů vybrané populační skupiny – průzkum trávení volného času, prázdnin, dovolených.
2. Životní styl vybrané skupiny populace, sportovní odvětví jako forma projevu kultury skupiny populace.
3. Návrh kampaně na podporu zdravého životního stylu a vyšší účasti ve volnočasovém sportu.
4. Zkušenosti ze sféry služeb ve sportu, sportovním turismu.
5. Příprava sportovně zábavní akce pro děti.

Požadavky na zápočet

1. Zpracování a prezentace seminární práce.
2. Příprava akce pro děti.
3. Účast na akci pro děti.

Požadavky na zkoušku

1. Písemný test
2. Ústní část

Literatura

Povinná

1. SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport a volný čas*. Praha. Praha. Karolinum. 2000. 112 s. ISBN 80-246-0044-7.
2. SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport a volný čas adolescentů*. Praha. UK-FTVS. 2001. 128 s. ISBN 80-86317-13-7.

Doporučená

1. JANÁK, V. (editor): *Tělesná výchova a sport jako sociálně formativní prostředí*. Sborník z vědeckého semináře FTVS UK. Praha. FTVS UK. 1997. 43 s. ISBN 80-7184-435-7.
2. Diplomové práce FTVS UK.

ZABEZPEČENÍ TĚLOVÝCHOVY A SPORTU V ČR

Přednášky

1. Historický pohled na organizování a řízení. Předpoklady institucionálního a organizačního zabezpečení tělovýchovy a sportu.
2. Formální organizace. Principy ustavování a fungování, byrokracie. Systémy, systémový, systém a struktura, typy organizačních struktur.
3. Vývoj a současná organizační struktura zabezpečení TVS v ČR. Nosné legislativní normy. Státní zajištění.
4. Dobrovolná tělovýchovná sdružení- etapy vývoje, zásady existence a činnosti.
5. Konkrétní dobrovolná sdružení, jejich úkoly a zaměření.
6. Evropská Unie a sport. Zabezpečení sportu ve vybraných evropských zemích.

Semináře

-

Požadavky na zápočet

1. Písemný test

Literatura

Povinná

1. KELLER, J.: *Sociologie, byrokracie, organizace*. Praha. SLON. 1996. 191 s. ISBN 80-85850-15-X.
2. SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport, stát, společnost*. Praha. UK-FTVS. 2000. 238 s. ISBN 80-86317-06-4.
3. SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport, stát, společnost- dodatek*. Praha. UK-FTVS. 2000. 70 s. ISBN 80-86317-08-0.
4. *Sport a EU*. MŠMT. Praha 1998. 102 s.

Doporučená

1. Evropská charta sportu. Praha. MŠMT. 1994.
2. Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice. Praha. MŠMT. 1999.
3. Stanovy sportovních sdružení (ČSTV, ČOV, AŠSK, ČOS, ČA SPV)

SPORT PRO VŠECHNY

Přednášky

1. Vývoj a pojetí sportu pro všechny, organizace a instituce působící v této oblasti v ČR a v zahraničí.
2. Úloha státu a obce při zajišťování sportu pro všechny.
3. Tvorba projektů pro rozvoj sportu pro všechny.

Semináře

1. Tělovýchovná a sportovní zařízení pro veřejnost, centra volného času – pasportizace, kvalita, budování – současný stav v ČR.
2. Přínos sportu pro obec, pracovníci pro sport, programy pro veřejnost.
3. Diskuse k projektům.

Požadavky na zápočet

1. Zpracování projektu Sportu pro všechny

Literatura

Povinná

1. SLEPIČKOVÁ, I.: Pojetí sportu pro všechny. Sportreport. III. 1994. s.102-106.
2. VOREL, M.: Stavby pro tělovýchovu a sport. Praha. Univerzita Karlova. 1991. 261 s. ISBN 80-7066-388-X.
3. SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport, stát, společnost..* Praha. UK-FTVS. 2000. 238 s. ISBN 80-86317-06-4.
4. SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport, stát, společnost- dodatek.* Praha. UK-FTVS. 2000. 70 s. ISBN 80-86317-08-0.

Doporučená

1. Diplomové práce FTVS

VEŘEJNÁ SPRÁVA A SPORT

Obsah výuky

Přednášky

1. Současné pojetí sportu, Evropská charta sportu, sport a společnost.a komunální tělovýchova (sport)
2. Veřejná správa – teoretické vymezení, principy fungování, státoprávní uspořádání ve vztahu k postavení obcí a měst, reforma veřejné správy a vybrané zákony s ní spojené.
3. Občanská společnost a péče o sport veřejnosti. Účast ve sportu, podmínky, způsoby sledování, stav.
4. Úloha komunální tělovýchovy, tvorba koncepcí, příklady z praxe v ČR a zahraničí
5. Tělovýchovná zařízení. Péče o zařízení, typy zařízení, aktuální situace, příklady ze zahraničí.
6. Informace v rozvoji komunální tělovýchovy. Informační zdroje, informační centra.
7. Úloha odborníků pro rozvoj komunální tělovýchovy, přínosy pracovníků pro společnost.

Semináře

1. Sport jako společenský jev, přínos sportu na místní úrovni
2. Orgány veřejné správy na úrovni obcí a krajů, práce s legislativními materiály

3. Podmíněnost účasti ve sportu – analýza vlivu objektivních podmínek a sociální stratifikace
4. Koncepce rozvoje sportu na místní úrovni
5. Pasportizace tělovýchovných zařízení
6. Návrh informačního systému o sportu na různých územních úrovních
7. Diskuse k projektům

Požadavky na zápočet, zkoušku

1. Zpracování projektu

Literatura

Povinná

1. *Evropská charta sportu*. Praha. MŠMT. 1994.
2. *Sport a EU*. MŠMT. Praha 1998. 102 s.
3. SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport, stát, společnost..* Praha. UK-FTVS. 2000. 238 s. ISBN 80-86317-06-4.
4. SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I.: *Sport, stát, společnost- dodatek*. Praha. UK-FTVS. 2000. 70 s. ISBN 80-86317-08-0.
5. *Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice*. Praha. MŠMT. 1999.

Doporučená

1. Internetové stránky MŠMT, MV
2. *Zákony o obcích, krajích, hl. městě Praze*
3. NOVOTNÝ, J.: *Ekonomika sportu*. Praha. ISV. 2000. 263 s. ISBN 80-85866-68-4.

PROTIDROGOVÁ PREVENCE

Přednášky

1. Historie užívání a zneužívání drog, vývoj drogových problémů ve světě a v ČR.
2. Typy drog, jejich účinky a následky užívání.
3. Přístupy k řešení drogové problematiky. Stát, instituce.
4. Metodika protidrogové prevence.
5. Příklady z praxe.

Semináře

Požadavky na zápočet

1. Aktivní účast na výuce.

Literatura

Povinná

1. Nožina, M. (1997): *Svět drog v Čechách*. KLP. Praha
2. Nováková, D.(2000): *Drogy ze všech stran II*. Filia. Praha.

Doporučená

1. Diplomové práce FTVS

ODDĚLENÍ ANTROPOMOTORIKY, REKREOLOGIE A METODOLOGIE

Krátká charakteristika vyučovaných předmětů:

- **POHYBOVÉ REŽIMY**

volitelný předmět

IV. TVS - LS 1/0 Z

Současné přístupy při utváření a optimalizaci pohybového režimu. Požadavky na objem a energetickou náročnost, pohybové aktivity v denním a týdenním režimu. Analýza techniky, jimiž lze pohybový režim postihnout. Příklady racionálně utvářených pohybových režimů pro diferencované skupiny populace.

[Prof. PhDr. Zdeňek Teplý, DrSc., PhDr. Jiří Kirchner](#)

[Obsah výuky, literatura](#)

-

- **KONDIČNÍ PROGRAMY**

volitelný předmět

IV. TVS - LS 1/0 Z

III. TVS KS - 10 Z

Kondiční programy a jejich členění. Zásady pro tvorbu kondičních programů. Požadavky na objem, strukturu, frekvenci a intenzitu tréninkové zátěže u rekreačně sportujících. Základní charakteristika a kritická analýza vybraných kondičních programů. Cooperův aerobický program, Dušaninův program rekreační pohybové aktivity. Kanadský 5 BX program.

vyučující: [Prof. PhDr. Zdeňek Teplý, DrSc., PhDr. Jiří Kirchner](#)

[Obsah výuky, literatura](#)

-

- **POHYBOVÉ REŽIMY DĚTÍ**

povinný předmět

V. UČ - LS 1/0 Z

Současné přístupy při utváření a optimalizaci pohybového režimu. Požadavky na objem a energetickou náročnost pohybové aktivity v denním a týdenním režimu. Analýza techniky pro posuzování pohybového režimu. Zásady pro tvorbu kondičních programů. Požadavky na objem, strukturu a intenzitu tréninkové zátěže. Charakteristiky vybraných kondičních programů.

[Prof. PhDr. Zdeňek Teplý, DrSc., PhDr. Jiří Kirchner](#)

[Obsah výuky, literatura](#)

-

- **SPORT A VOLNÝ ČAS**

povinný předmět

TVS

III. TVS - LS 1/1 Z, ZK

III. TVS KS - ZS 10 ZK

Nárůst volného času současné populace sebou nese potřebu jeho kvalitního zajištění. Sport zejména ve své aktivní podobě představuje jednu z možných náplní s řadou pozitivních dopadů do tělesného, psychického a sociálního zdraví jedince i společnosti. Sport a volný čas jako společenské jevy se dotýkají různých sociálních a věkových skupin, realizují se za určitých předpokladů a podmínek.

Vyučující: [Doc. PhDr. Irena Slepíčková](#)

[Obsah výuky, literatura](#)

-

- Uč

IV. UČ - ZS 1/1 Z

Volný čas a sport představují prostor, v němž lze působit na děti a mládež ve směru podpory jejich tělesného, psychického a sociálního zdraví. Podíl na zajištění kvalitní náplně volného času pomocí sportu spadá mezi činnosti spojené s profesí učitele.

Vyučující: [Doc. PhDr. Irena Slepíčková](#)

[Obsah výuky, literatura](#)

-

- **ZABEZPEČENÍ TĚLOVÝCHOVY A SPORTU V ČR**
povinný předmět

IV. TVS - ZS 1/0 Z

IV. TVS KS - ZS 10 Z

Základní teoretické přístupy k ustavování a fungování formálních organizací. Sport je analyzován jako společensko ekonomický systém. Na jeho zabezpečení se podílí celá řada subjektů, jejichž činnost je podmíněna existujícím legislativním prostředím. Pozornost je věnována státní péči o sport a zajištění

sportu dobrovolnými organizacemi. Je provedeno srovnání s vybranými evropskými zeměmi.
Vyučující: [Doc. PhDr. Irena Slepíčková](#)

- [Obsah výuky, literatura](#)

-

- **SPORT PRO VŠECHNY**

volitelný předmět

IV. TVS - ZS 1/0 Z

IV. TVS KS - ZS 10 Z

Navazuje se na téma sport a volný čas se zaměřením na širokou veřejnost. Rozvíjí znalosti a dovednosti potřebné pro koncepční a organizační činnost sportovních odborníků ve sféře veřejné správy a dobrovolných sdružení.

Vyučující: [Doc. PhDr. Irena Slepíčková](#)

- [Obsah výuky, literatura](#)

-

- **VEŘEJNÁ SPRÁVA A SPORT**

volitelný předmět

III. MngTVS - ZS 1/1 Z

Seznámení s podstatou a fungováním veřejné správy a její úlohou v péči o sport. Sport je chápán jako veřejně prospěšná činnost. Je analyzován podíl státní správy a samosprávy, legislativní, materiální a kádrové podmínky. Důraz se klade na týmovou práci a tvorbu projektů jako jedna z činností profese manažer sportu ve veřejné správě.

Vyučující: [Doc. PhDr. Irena Slepíčková](#)

- [Obsah výuky, literatura](#)

-

- **PROTIDROGOVÁ PREVENCE**

výběrový předmět

V. UČ - ZS 1/0 Z, LS 1/0 Z

IV. TVS - ZS 0/2 Z

Seznámení s problematikou drogových závislostí a postupy preventivní práce v prostředí základních a středních škol. Důraz kladen i na úlohu sportu jako prostředku nespecifické prevence.

Vyučující: [Doc. PhDr. Irena Slepíčková](#)