

D – Charakteristika studijního předmětu					
Název studijního předmětu	Sportovní a pohybové aktivity 1				
Typ předmětu	povinný		doporučený ročník / semestr	1/LS	
Rozsah studijního předmětu	0+2	hod. za týden	2	kreditů	1
Jiný způsob vyjádření rozsahu					
Způsob zakončení	zápočet		Forma výuky	cvičení	
Další požadavky na studenta					
Podmínkou zápočtu je 75 % účast na cvičeních. Podmínky zápočtu pro zdravotní osvobození: náhrada sportovní aktivity níže uvedenými formami: Zdravotní tělesná výchova, pomoc při zajištění činnosti ASC TUL, organizační činnost pro KTV, pomoc při zajištění propagace TUL, resp. KTV apod. Podmínky zápočtu pro sportovní osvobození: v zápočtovém týdnu předložení potvrzení o tréninkové docházce a výsledků v soutěžích, reprezentace TUL na akademických sportovních přeborech, pokud budou v daném sportu vypsány.					
Vyučující					
Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.					
Stručná anotace předmětu					
Cílem předmětu je vytvořit ze zdravotního hlediska důležitou pohybovou protiváhu převažující intelektové činnosti studentů v duchu principu kalokagathie. V rámci konceptu aktivního životního stylu studentů došlo k modularizaci předmětu (modul zdravotní, pohybový a kontrolní/evaluační) a ke změnám obsahu výuky. Ke stávajícím aktivitám byly přidány další nové pohybové aktivity. Student má možnost si podle svých zájmů a zdravotního stavu vybrat z uvedených aktivit: vodní sporty a zábavné formy plavání, kondiční plavání, fotbal, florbal, minitenis a tenis, rekreační pohybové a sportovní hry, kondiční posilování, moderní pohybové formy, tance, kardiotrénink, všeobecná sportovní příprava - netradiční atletika, indoor cycling, sebeobrana, netradiční sportovní hry, sportovní lezení atd. (vždy dle aktuální nabídky).					
Informace ke kombinované nebo distanční formě					
Rozsah konzultací (soustředění)		hodin za týden			
Rozsah a obsahové zaměření individuálních prací studentů a způsob kontroly					
Studijní literatura a studijní pomůcky					
ANTOŠ, R. Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 78 s. ISBN 978-80-7494-113-9. BITTNER, V. První pomoc - principy, techniky, edukace. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 96 s. ISBN 978-80-7494-109-2. BAJZÍKOVÁ, J. Balanční pomůcky nejen ke zlepšení stability, ale i kondice. 1. vyd. Liberec: TUL, 2014, 118 s. ISBN 978-80-7494-111-5. ČAPLOVÁ, P. Využití tanců v tělesné výchově vysokoškolských studentů. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 64 s. ISBN 978-80-7494-125-2. ČUŘÍKOVÁ, L. Vodní sporty a zábavné formy plavání. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 74 s. ISBN 978-80-7494-114-6. DYGRÍN, J. Minitenis ve výuce vysokoškoláků. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 90 s. ISBN 978-80-7494-116-0. HLOŽKOVÁ, E., MIKUŠOVÁ, V. Kardiotrénink a moderní pohybové formy. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 110 s. ISBN 978-80-7494-115-3. JEŘÁBEK, P. Netradiční atletika ve všeobecné kondiční přípravě. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 82 s. ISBN 978-80-7494-112-2. KUPR, J. Netradiční hry. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 68 s. ISBN 978-80-7494-124-5. KUPROVÁ, K. Pohyb v zimním prostředí – skitouring, sněžnice. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 96 s. ISBN 978-80-7494-109-2. MARTINEC, J., MOTT, J., PYROCHTA, P. Námořní jachting. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 64 s. ISBN 978-80-7494-117-7. MARTINEC, J., PYROCHTA, P., MOTT, J. Netradiční vodní sporty. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 82 s. ISBN 978-80-7494-118-4. RJABCOVÁ, H., SKRUŽNÝ, Z. Rekreační pohybové a sportovní hry. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 110 s. ISBN 978-80-7494-121-4. SLAŽANSKÝ, T. Sebeobrana ve výuce na vysoké škole. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 98 s. ISBN 978-80-7494-123-8. ŠEFLOVÁ, I. Pohyb a zdraví. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 62 s. ISBN 978-80-7494-122-1. VRCHOVECKÁ, P., ŠKEŘÍKOVÁ, V. Kondiční výuka s netradičním gymnastickým náčiním a náradím. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 96 s. ISBN 978-80-7494-119-1.					