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 průprava - 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 průpravě. 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., MOTTL, J., PYROCHTA, P. Námořní jachting. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 64 s. ISBN 978-80-7494-117-7.
MARTINEC, J., PYROCHTA, P., MOTTL, 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 nářadím. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, 2014. 96 s. ISBN 978-80-7494-119-1.