

NÁVRH PROGRAMU A STUDIJNÍ PLÁN PROGRAMU ČŽV

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

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

| |
|------------------------|
| Popis programu: |
| |

| |
|---|
| Cíl programu: |
| Osvědčení o absolvování workshopu dle předložených podmínek |

| |
|--|
| Vstupní předpoklady: |
| Studenti FSpS MU – doplnění specializačního vzdělávání - trenérství Instruktor fitness |

| |
|---------------------------------|
| Požadavky k absolvování: |
| |

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

| |
|--|
| Harmonogram výuky včetně způsobu výuky a charakteristiky rozvrhu: |
| Dle obsahu |

| |
|--------------------|
| Literatura: |
| |

- 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. |
|--------------------------------|