

# Propedeutika úpolů

# Požadavky k ukončení

## **1. Teoretický test:**

- ověří znalosti ze systematiky a biomechaniky a historie průpravných úpolů

## **2. Praktický test:**

- Kondiční pádový test

## **3. Praktický test**

- **Pokročilá pádová technika**

## **4. Seminární práce:**

- Samostatné vypracování zásobníku 8 cvičení s popisem a videozáznamem

# Seminární práce

## Zadání

- Student samostatně vypracuje práci zaměřenou na průpravné úpoly ve vybraném úpolovém systému (úpolový sport, bojové umění, sebeobrana) pro rozvoj pohybových schopností.
- Cílem práce je vypracovat seznam 8 cvičení specifických pro danou úpolovou disciplínu a aplikovat znalosti získané ze studia odborné literatury i praxe.

# Seminární práce

## **Téma:**

Průpravné úpoly v kondiční a technické přípravě úpolových systémů.

## **Formát:**

Písmo Times New Roman 12 b. Řádkování 1,5. Zarovnání odstavců do bloku.

## **Rozsah:**

min. 4 strany A4

# Seminární práce

## Struktura

### 1. Úvodní strana:

- Fakulta, katedra, oddělení
- Název práce
- Jméno a UČO autora
- Předmět a vyučující

### 2. Úvod – vymezení problému

### 3. Charakteristika úpolového systému (soutěžní-nesoutěžní disciplína, zatížení, charakter pohybu ...)

### 4. Charakteristika vybrané(-ých) pohybové(-ých) schopnosti(-í) (antropomotorika)

### 5. Popis a náskres (obrázek nebo foto) 8 cvičení pro rozvoj dané pohybové schopnosti specifické pro daný systém

### 6. Bibliografie (seznam použitých informačních zdrojů, citovaných v textu podle normy APA)