

Seminář a praktická cvičení z teorie sportovní přípravy

3TSP

Dvouletý seminář

Určení: seminář je určen pro studenty 3. ročníku gymnázia se sportovní přípravou

Dotace: 2 hodiny týdně

Náplň: prohloubení některých témat z TSP a praktické rozšíření o základy sportovní masáže a tejpování

Cíl: rozšířit, prohloubit a zopakovat poznatky z TSP a propojit je s praktickým využitím

Doporučení: seminář je vhodný pro studenty, kteří chtějí maturovat z TSP

Vzdělávací plán:

3. ročník

- 1. Opakování základních témat 2. ročníku** (opěrná soustava, svalová soustava)
- 2. Základy zdravotní tělesné výchovy** (význam ZDTV)
- 3. Držení těla** (postura, postavení jednotlivých segmentů, metodika hodnocení držení těla)
- 4. Posturální vady** (kyfotické, kyfolordotické, skoliotické drž. těla, zvět. bederní lordóza, plochá záda)
- 5. Dolní končetiny** (hodnocení dolních končetin a klenby nožní, typologie nohy, oslabení kyčelních a kolenních kloubů, plochá noha, vady a deformity chodidla)
- 6. Základní diagnostika svalového aparátu** (svalový systém, principy a zásady při vyšetřování, vyšetřování svalového zkrácení, oslabení, pohybových stereotypů a hypermobility)
- 7. Bolesti zad a velkých kloubů, ergonomické zásady**
- 8. Základy sportovní masáže**
- 9. Základy tejpování**

4. ročník

- 1. Opakování základních témat TSP** (historie tělesné kultury, základy anatomie a fyziologie, zátěžové fyziologie, základy sportovního tréninku, základy pedagogiky a psychologie sportu, základy managementu sportu)
- 2. Civilizační onemocnění** (přehled civilizačních chorob, příčiny civilizačních chorob, prevence civilizačních chorob)
- 3. Výživa sportovce** (specifika výživy fyzicky aktivních osob, typy diet, alternativní způsoby stravování tvorba jídelníčku)