

## 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. Opěrná soustava, svalová soustava**

**2. Základy zdravotní tělesné výchovy a její význam**

**3. Držení těla** (postura, postavení jednotlivých segmentů, metodika hodnocení držení těla)

**4. Posturální vady** (kyfotické, kyfolordotické, skoliotické drž. těla, zvětšená 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. Historie tělesné kultury, zátěžová 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)