
Univerzita 3. věku

Kurz: Tělesná výchova a sport seniorů

Garant kurzu:	PaedDr. Květa Prajerová, CSc.
	Centrum Univerzity 3. věku
	J. Martiho 31, Praha 6 - 162 52
	Mobil: 776 046 640
	E-mail: prajerova@ftvs.cuni.cz
Požadavky:	maturita, důchodový věk, (65+)
Praxe:	nevyžaduje se
Délka:	3 roky - 5 semestrů (celkem 400 vyučovacích hodin včetně kurzů)
Frekvence:	1 x za 14 dní – 4 vyučovací hodiny + 4 kurzy
Výukový den:	středa nebo čtvrtek odpoledne od cca 13:30 hod.
Kurzy:	Turistický kurz na zahájení studia se uskuteční v termínech: od 9. do 14. 9. 2025 a od 14. do 19. 9. 2025. Cyklistický kurz se uskuteční v měsíci srpnu na ukončení 1. roč. studia, Vodácký + aktivit v přírodě se uskuteční v měsíci květnu na ukončení 2. roč. studia Lyžařský kurz – běžky se uskuteční v měsíci únoru na závěr celého studia)
Místo:	Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy , J. Martiho 31, Praha 6 - 162 52
Poplatky:	Semestrální příspěvek: 1.000,- Kč Turistický kurz: 4.800,- Kč (6 dní) Cyklistický kurz: 9.000,- Kč (10 dní) Vodácký + aktivit v přírodě: 8.800,- Kč (9 dní) Lyžařský kurz – běžky: 8.500,- Kč (6 dní)
Zakončení:	zpracování písemné práce na zadané téma
Certifikace:	osvědčení UK o absolvování
Kvalifikace:	Žádná
Termín podání přihlášky:	dne 5. 2. 2025 od 8:00 elektronická přihláška - viz níže, bude vložena před zápisem. (El. odesláním přihlášky jste přijati). Počet přihlášek je omezen.
Zápis na nový šk. rok:	Přihláška zde

Zájemci, kteří už studium U3V na FTVS UK absolvovali, budou v případě volné kapacity, zařazováni od měsíce června. Program studia Univerzity 3. věku - Školní rok 2025 - 2028

Sylabus:

Výuka je zahájena úvodním kurzem s názvem Turistika jako cesta za poznáním v Krkonoších, v Peci pod Sněžkou. Následně v prvním semestru studia posluchači absolvují přednášky zaměřené na téma: funkční anatomie, fyziologie člověka, fyziologie pohybové zátěže člověka, starší věk a sport, apod. Přednášky jsou doplněny o praktická cvičení po skupinách v tělocvičně a jsou zaměřena na prvky zdravotní TV. Celý studijní program je přizpůsoben k věku studentů.

Druhý semestr jsou přednášky na téma stres a jeho prevence a druhá část semestru je věnována tématu výživa v seniorském věku. Na každou přednášku navazují praktická zdravotní cvičení v tělocvičně, která jsou soustředěna na cvičení pro správně držení těla, cvičení dechová a relaxační. V měsíci květnu je zařazena výuka plavání. V srpnu je na ukončení 1. ročníku cyklistický kurz v jižních Čechách ve výcvikovém středisku FTVS UK

Třetí, zimní semestr začíná výukou plavání a následuje výuka Regeneračních procedur, která obsahuje zejména praktickou výuku masáží. Studenti se učí na rehabilitačních stolech masírovat navzájem dolní a horní končetiny, záda, krční páteř. Závěrečný blok výuky je věnován automasáži.

Čtvrtý letní semestr je zahájen praktickou výukou na téma: Účelová gymnastika. Výuka je prostřídána výukou v laboratoři sportovní motoriky kde si posluchači zjišťují kvalitu svalové hmoty a různé somatické údaje. Na závěr semestru jsou zařazeny Lidové tance Čech a Moravy za klavírního doprovodu. Druhý ročník studia je zakončen 9denním vodáckým kurzem, proložený dalšími aktivitami v přírodě, v jižních Čechách, ve výcvikovém středisku FTVS UK.

V pátém semestru se studenti seznamují s prvky jógy a s různými druhy gymnastických cvičení. Cvičení předchází přednáška na téma: Proč bychom se měli hýbat a sportovat, kdy přednášejícím je prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc. nebo Pohyb a zdraví, kdy přednášejícím je prof. MUDr. Pavel Pafko, DrSc., PaedDr. Štěpán Škorpil na téma: Vznik a vývoj olympijských her až do současnosti, Kateřina Neumannová přednáší na téma: Z jihočeského Písku na olympijský vrchol. Na závěr celého studia je zařazen v únoru či březnu lyžařský kurz na běžkách v Jizerských horách, v Bedřichově na Prezidentské chatě. Po odevzdání závěrečné práce na zadané téma jsou absolventi studia v červnu pozváni ke slavnostnímu vyřazení absolventů U3V v Karolinu, kde obdrží osvědčení o absolvování studia U3V na FTVS UK.

- [Výukové materiály](#)
- [Fotogalerie](#)
- [Videozáznamy](#)