
Směr AZ

Odborný garant:

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Východiska

- V poslední době významně vzrůstá objem volného času.
- Podstatně klesá množství pohybu, i když genetické vybavení jedince se nemění.
- Pohyb je základní biologickou potřebou.
- Současný pohybový režim většiny populace již není schopen tuto potřebu uhradit.
- Pohyb je „komplexním“ prostředkem ovlivňování člověka.
- Pohybová intervence – cílem je náprava deficitu.
- Pohyb ovlivňuje životní styl člověka – aktivní životní styl.

Cíle

- Základní informace o lidském pohybu.
- Informace o možnostech návrhu pohybových intervencí jak pro zdravé tak vybrané skupiny zdravotně oslabených a nemocných jedinců.
- Zásady návrhu pohybových intervencí s cílem kultivace zdatnosti.
- Informace o diagnostických metodách a jejich aplikaci.
- Informace a praktické zkušenosti s aplikací pohybu jako prostředku v primární i sekundární prevenci.
- Pohyb jako prostředek úpravy hmotnosti a ovlivnění kondice.

Profil absolventa „AZ“

Absolventi jsou připraveni samostatně navrhovat, realizovat a hodnotit aktivity, které využívají pohyb pro redukci negativních dopadů současného životního stylu. Základem jsou nefarmakologické metody – pohybové aktivity pro ovlivňování životního stylu a tím i sekundárně zdravotního stavu. Budou připraveni působit jako organizátoři, instruktoři a lektoři pro činnost ve sportovních klubech, tělovýchovných zařízeních, fitness centrech, zdravotnických zařízeních, v cestovních kancelářích, kulturních a rekreačních centrech volného času, obecních úřadech atd. Profesní kompetence získané a rozvinuté ve společensko-vědních a biomedicinských předmětech studia i v didaktice tělesné výchovy, vybraných pohybových aktivitách a cyklu průběžných i souvislých praxí umožňují jejich rozsáhlé uplatnění na trhu práce. Bakalář, je odborníkem v oborech podporujících pohybové aktivity jedince, který spolupracuje s ostatními specialisty (lékař, dietolog, fyzioterapeut, atd.) při koordinaci a provádění diagnostických, terapeutických a preventivních postupů a metod v procesu kultivace jedince za přednostního využití pohybových aktivit.

Profilující předměty AZ

Prezenční forma studia:

1. ročník TVS Bc. povinně volitelné

- PLSM021-Úvod do studia směru APZ

2. ročník

- PLSM028-Základy pohybového tréninku
- PLSM066-Diagnostika pohybových dovedností
- PLSM029-Kondiční příprava v pohybovém tréninku

3. ročník

- PLSM017-Intervenční pohybové programy
- PLSM029-Kondiční příprava v pohybovém tréninku

1. ročník TVS Mgr. povinně volitelné

- PLSM058-Bioenergetika pohybových činností
- PLSM060-Fyziologie limitní výkonnosti

2. ročník

- PLSM056-Cvičební programy primární a sekundární prevence
- PBML005n-Výživa a dietologie
- PKIN192n-Etika pomáhajících profesí
- PKIN193n-Kinantropometrie