

---

# Univerzita 3. věku

---

## Kurz: Teorie a praxe v tělovýchově seniorů



<b>Garant kurzu:</b>	PaedDr. Květa Prajerová, CSc.
	Centrum Univerzity 3. věku
	J. Martiho 31, Praha 6 - 162 52
	<b>Mobil:</b> 776 046 640
	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:prajerova@ftvs.cuni.cz">prajerova@ftvs.cuni.cz</a>

<b>Požadavky:</b>	maturita, důchodový věk, platné očkování na COVID v době zahájení studia
<b>Praxe:</b>	nevyžaduje se
<b>Délka:</b>	2 roky - 4 semestry (celkem 275 vyučovacích hodin včetně kurzů)
<b>Frekvence:</b>	1 x za 14 dní – 4 vyučovací hodiny + 3 kurzy
<b>Výukový den:</b>	středa odpoledne
<b>Termín</b>	<b>Úvodní turistický kurz v Krkonoších:</b> 1. termín: 6. až 11. září 2022 2. termín: 11. až 16. září 2022  září - květen (cyklistický kurz v srpnu, lyžařský kurz – běžky v březnu)
<b>Místo:</b>	Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, J. Martiho 31, Praha 6 - 162 52
<b>Poplatky:</b>	Semestrální příspěvek: 1.000,- Kč Turistický kurz: 4.000,- Kč (6 dní) Cyklistický kurz: 6.500,- Kč (10 dní) Lyžařský kurz - běžky 6.000,- Kč (6 dní)
<b>Zakončení:</b>	zpracování písemné práce na zadané téma
<b>Certifikace:</b>	osvědčení UK o absolvování

<b>Kvalifikace:</b>	žádná
<b>Termín podání přihlášky:</b>	elektronická přihláška - viz níže, bude vložena před zápisem
<b>Zápis na nový šk. rok:</b>	dne 9. 2. 2022 od 8:00 hod. - <a href="#">zde</a>

Zájemci, kteří už studium U3V na UK FTVS absolvovali, budou zařazeni pouze v případě volných míst.

Program studia Univerzity 3.věku - Školní rok 2022 - 2024

## Sylabus:

Výuka je zahájena úvodním kurzem s názvem Turistika jako cesta za poznáním v Krkonoších, v Peci pod Sněžkou, na horské chalupě UK FTVS. Následně v prvním semestru studia posluchači absolvují přednášky zaměřené na téma: fyziologie člověka, fyziologie pohybové zátěže člověka, starší věk a sport, potraviny, léky a životní prostředí apod. Přednášky jsou doplněny o praktická cvičení po skupinách v tělocvičně a jsou zaměřena na prvky zdravotní TV.

Druhý semestr je zahájen a ukončen výukou plavání a cvičení v bazénu. Další hodiny jsou přednášky na téma stres a jeho mechanismy a na každou přednášku navazují praktická zdravotní cvičení v tělocvičně, která jsou soustředěna na cvičení pro správné držení těla, cvičení dechová a relaxační, doplněna o ukázky cvičení s overbally, therabendy, gymbally, bossu, apod.

Před zahájením třetího semestru je zařazen cyklistický kurz v jižních Čechách. 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. Program je doplněn výukou v laboratoři sportovní motoriky kde si posluchači zjišťují kvalitu svalové hmoty a různé somatické údaje.

Čtvrtý semestr je zahájen lyžařským kurzem na běžkách v Jizerských horách. V semestru seznamují s prvky jógy a s různými druhy gymnastických cvičení. Na závěr jsou zařazeny Lidové tance Čech a Moravy za klavírního doprovodu v Nosticově hale na Malé Straně.

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