

SPORT A AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.



Obsah

1) Syllabus (včetně literatury a podmínek)

Kontakt

□ Kontaktní údaje

Kancelář	Budova stadionu (1. patro) úterý 14:00–15:00 středa 15:00–16:00
E-mail	lukas.rubin@tul.cz
Telefon	+420 48 535 5130



Sylabus

□ Základní informace

Název	Sport a aktivní životní styl
Zkratka	SAZS
Semestr	Letní
Forma	Přednáška + cvičení
Rozsah	28p + 14c
Rozvrh	Středa 10:40–12:15 (budova M) Pondělí 12:30–15:55 (budova ST)
Způsob zakončení	Zápočet (kombinovaná forma) Zkouška (ústní forma)
Kredity	5
Odkaz STAG	<u>SAZS</u>

Sylabus

Seznam přednášek

- 1) Sport v aktivním životním stylu obyvatel (pojímání, struktura, dělení apod.).**
- 2) Sport a jeho pozitivní či negativní dopad ke zdraví (sport pro všechny vs. vrcholový sport).**
- 3) Sport a kvalita života, vliv sportu na školní prospěch a pracovní výkonnost.**
- 4) Strategické koncepční dokumenty k podpoře sportu a aktivního trávení volného času.**
- 5) Doporučení k pohybové aktivity.**
- 6) Monitoring pohybové aktivity.**
- 7) Doporučení k tělesné zdatnosti.**
- 8) Testování tělesné zdatnosti.**
- 9) Sportovní preference a jejich rozdílnost u různých cílových skupin.**
- 10) Sportování a aktivní životní styl dětí a mládeže.**
- 11) Sportování a aktivní životní styl dospělých.**
- 12) Sportování a aktivní životní styl seniorů.**
- 13) Intervenční programy pro rozdílné cílové skupiny.**
- 14) Zápočtová hodina.**

Literatura

□ Povinná literatura

BRITT, M., 2017. Action Sport & Fitness: A Guide To A Healthier Lifestyle for Men & Women. Dallas: Texas A&M University Press. ISBN 978-1-9733-5325-6.

RUBÍN, L. a kol., 2018. Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5451-1.

SLEPIČKOVÁ, I., 2005. Sport a volný čas. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1039-9.

Literatura

□ Doporučená literatura

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2011. *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 978-0-7360-9337-8.
- BOUCHARD, C., BLAIR, S. N., HASSELL, W. L., 2012. *Physical activity and health*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 978-0-7360-9541-9.
- KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I., 2011. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
- LACY, A. C., WILLIAMS, S. M., 2018. *Measurement and evaluation in physical education and exercise science. Eighth edition*. London: Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN 978-1-138-23234-1.
- MEEUSEN, R., SCHAEFER, S., TOMPOROWSKI, P. D., BAILEY, R., 2018. *Physical activity and educational achievement: insights from exercise neuroscience*. London: Routledge, Taylor & Francis Group. ISBN 978-1-138-23497-0.
- RYCHTECKÝ, A., TILINGER, P., 2017. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonosti*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3746-4.
- WELK, G. J., 2002. *Physical activity assessments for health-related research*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3748-9.

Zápočtové požadavky

- 1) Docházka na cvičení (2 absence povolené)**
- 2) Odevzdání dílčích úkolů v dobré kvalitě**
- 3) Písemný test**

Zkouškové požadavky

1) Ústní zkouška



Děkuji za pozornost



KATEDRA TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU
FP TU V LIBERCI