

|  |
| --- |
| **Fakulta tělesné výchovy a sportu** |
| **Katedra atletiky pořádá zájmový kurz**  **Silová příprava ve sportu** |

**Popis kurzu:** Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části jsou diskutovány základní zásady silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin a aktuální trendy silového rozvoje dospělých za využití volných činek a silových pomůcek umožňujících stimulovat sílu za pohybu.

Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit účastníky s trendy v oblasti silových schopností dospělých a vysvětlení základních zásad silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin s využitím volné zátěže a silových trenažérů (volná činka, sáně, těžké gumy, lana, medicinbaly, atd., 2 hod teorie – 3 h praxe spojená s ukázkami cvičení (**sportovní oděv s sebou).**

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

**Termín kurzu: 1. 12. 2018 od 9,00 – 12,45 hodin**

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč/kurz pro veřejnost, 900,- Kč/kurz pro studenty UK FTVS

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková

220 17 2095, 777 993 122

[**horakova@ftvs.cuni.cz**](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz)

Termín podání přihlášky: **do 25. 11. 2018**

Webová stránka: [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), FB, SIS

**Budeme se na Vás těšit!**