|  |  |
| --- | --- |
| **Vysoká škola:** *Technická univerzita v Košiciach* | |
| **Fakulta:** *Rektorát – ÚJSŠ TUKE – Oddelenie akademického športu* | |
| **Kód predmetu:** TV I : 29000139  TV III: 29000137  TV V: 29000141 | **Názov predmetu:** *Telesná výchova - Pilates* |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:**  Cvičenia z TV: 2 hodiny týždenne | |
| **Počet kreditov:**1 | |
| **Odporúčaný semester štúdia:** Zimný semester 2024/2025 | |
| **Stupeň štúdia:** 1.,2 stupeň | |
| **Podmieňujúce predmety:** Žiadny | |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:**  Študent sa aktívne účastní na cvičeniach z TV v rozsahu 2 hodiny týždenne. | |
| **Výsledky vzdelávania:**  Metóda Pilates je celostný tréning pre telo a myseľ, pri ktorom sa precvičujú hlavne hlbšie uložené vrstvy svalstva. Cvičebné jednotky obsahujú posilňovacie cviky, strečing, cviky na uvoľnenie a správne dýchanie.  Všetky cviky na seba plynule nadväzujú, čo umožňuje harmonický a rovnomerný pohyb. Šetrné a plynulé pohyby metódy Pilates sa robia s veľkým sústredením. Dôležitú úlohu zohráva centrovanie t, j. posilňovanie ohniska tela a dýchanie nasmerované do bokov hrudného koša. Pravidelné dýchanie - nádych nosom a výdych ústami prispieva k uvoľneniu a prináša vnútorný pokoj.  Pilates v kombinácii so zdravou výživou prispieva k tvarovaniu tela, posilňuje pevnú vôľu, podporuje disciplínu a zlepšuje náladu. | |
| **Stručná osnova predmetu:**   1. Poučenie o BOZP; Oboznámenie s cvičením PILATES 2. Základné Pilates princípy – koncentrácia, kontrola, centrum, plynulosť, dýchanie, presnosť 3. Pohybové Pilates prípravné cvičenia – dýchanie, core, driekovo-panvová stabilita 4. Pohybové Pilates prípravné cvičenia- chrbtica, dolné a horné končatiny 5. Cvičenia na posilnenie core, brucha a sedacích svalov, koncentrácia a dýchanie 6. Cvičenia na flexibilitu chrbtice a stabilitu HK 7. Cvičenia na posilnenie stabilitu panvy a centra tela 8. Cvičenia na posilnenie HK a DK 9. Cvičenia na posilnenie extenzorov chrbtice, flexorov BK, hamstringov 10. Cvičenia na stabilitu trupu a DK 11. Cvičenie s pomôckou overbal a kruh 12. Cvičenie s pomôckou overbal a valec 13. Cvičenia rovnováhy a symetrie | |
| **Odporúčaná literatúra:**   1. TRACZINSKI CH., POLSTER R.: Pilates, VEMAG , 2011 2. Bimbi – Dresp M.: Veľká kniha cvikov Pilates. Svojtka , 2007 3. Watts E. : Pilates – všetko pre štíhlu líniu. Ikar, 2012 4. www.pilates.sk  |  |  | | --- | --- | |  |  | | |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** Slovenský jazyk | |
| **Hodnotenie predmetov:** Predmet je hodnotený zápočtom | |
| **Vyučujúci:** Mgr. Kristína Horizralová | |
| **Dátum poslednej zmeny:** 14.9.2024 | |
| **Schválil:** *PaedDr. Vladimír Harčarik* | |