



## Kurz moderních sportovních aktivit 2010

Náplň a organizace kurzu

**Místo konání:** OMEGA centrum sportu a zdraví + Lanové centrum PROUD Olomouc



Na Střelnici 48 (Penzion BEST – 2.patro) • 772 00 Olomouc  
tel.: +420 585 225 375 • e-mail: olomouc@lanovecentrum.cz  
www.lanovecentrum.cz

**Náplň kurzu:** OMEGA centrum sportu a zdraví  
B – badminton, S – squash + ST – stolní tenis, T – tenis, F – fitness (posilovna)  
(B, S, ST, T - pravidla, technika úderů, trénink, hra, rozcvičení, regenerace, F – základy fyziologie, aerobní a anaerobní trénink, posilování, posilovací stroje, rozcvičení (zahřátí organismu) a regenerace, správná výživa, pitný režim a doplňky výživy při sportovních aktivitách)

**Lanové centrum PROUD**  
LC – celodenní program vedený instruktory LC

**Termín konání:** 13. až 17. září 2010 (pondělí až pátek)

**Počet účastníků:** 30 až 36 studentů rozdělených do 3 pracovních skupin

**Třída:** 2.B + případně doplnění ze třídy 2.A a 2.C do maximálního počtu účastníků

**Pedagogické  
obsazení za VOŠ  
a SPŠE :**

**Mgr.Ludvík Kašpar – vedoucí kurzu + raketové sporty**  
Ing. Petr Ženčica – raketové sporty  
Mgr.Vojtěch Šmehlík – raketové sporty  
Bc.Aleš Novák – fitness



**Organizace týdne:**

1. den	OMEGA - dle organizace dne
2. den	OMEGA - dle organizace dne
3. den	PROUD lanové centrum – celý den (9.00 až 13.00)
4. den	OMEGA - dle organizace dne
5. den	OMEGA - turnaje v B, S, ST



# Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola elektrotechnická

Božetěchova 3, 772 00 Olomouc



## Organizace 1, 2 a 4.dne na OMEGA:

**8.30**

**sraz účastníků vždy na recepci OMEGA**

<b>1. výukový blok</b>	8.45 až 9.00	teoretická příprava k 1.hodině praktické výuky
	<b>9.00 až 10.00</b>	<b>1.hod.praktické výuky</b> – 1.skupina <b>B</b> , 2.skupina <b>S,ST</b> , 3.skupina <b>F</b>
	10.00 až 10.15	přestávka
<b>2. výukový blok</b>	10.15 až 10.30	teoretická příprava k 2.hodině praktické výuky
	<b>10.30 až 11.30</b>	<b>2.hod.prakt.výuky</b> – 1.skupina <b>F</b> , 2.skupina <b>B</b> , 3.skupina <b>S+ST</b> ,výběr <b>T</b>
	11.30 až 11.45	přestávka
<b>3. výukový blok</b>	11.45 až 12.00	teoretická příprava ke 3.hodině praktické výuky
	<b>12.00 až 13.00</b>	<b>3.hod. prakt.výuky</b> – 1.skupina <b>S+ST</b> , 2.skupina <b>F</b> , 3.skupina <b>B</b>
	13.00 až 13.30	osobní hygiena
	<b>13.30</b>	<b>ukončení</b> → možnost stravování ve škole

## Organizace 3.dne na PROUD lanovém centru:

**8.30**

**sraz účastníků na recepci OMEGA**



<b>komplexní výukový blok</b>	8.30 až 9.00	přesun do lanového centra
	<b>9.00 až 13.00</b>	<b>celodenní program</b> – všechny skupiny
	<b>13.30</b>	<b>ukončení</b> → možnost stravování ve škole

## Organizace 5.dne na OMEGA:

**8.30**

**sraz účastníků na recepci OMEGA**

<b>turnaje ve vybraných sport.aktivitách</b>	8.30 až 9.00	losování
	<b>9.00 až 12.00</b>	<b>turnaj ve squash, badmintonu a stolním tenisu - všichni vyhlášení výsledků turnajů + vyhodnocení kurzu</b>
	12.30 až 13.00	osobní hygiena
	<b>13.00</b>	<b>ukončení</b> → možnost stravování ve škole

## Teoretická příprava

**studenta na kurz:** do zahájení kurzu prostudovat a seznámit se s pravidly výše uvedených her – squash, badminton, stolní tenis a tenis + teoreticky (prakticky vítáno) se obeznámit se základními údery → vše je k dosažení v široké nabídce na netu

## Vybavení studenta pro kurz:

- A) sportovní hala OMEGA – sportovní oblečení do haly – trenýrky + triko (ideálně vše 2x → propocení) + lehká sportovní souprava nebo tepláky a mikina jen na dobu přestávek proti prochlazení po propocení, sportovní sálová obuv nejlépe se světlou podrážkou → **nesmí zanechávat tmavé stopy !!!**
- B) lanové centrum PROUD – sportovní oblečení pro venkovní aktivitu – volba dle aktuálních klimatických podmínek, sportovní obuv s uzavřenou špičkou a patou
- obuv do sprchy (žabky), osobní hygienické potřeby, ručník
- vítáno je vlastní sportovní vybavení (není nutné) – rakety na squash, stolní tenis, badminton a tenis
- **ISIC kartu** za účelem vydání elektronického hodinkového zámku na skříňku do šatny

## Doprava na a z výcvikového dne kurzu:

každý student samostatně – sraz a ukončení výukového dne vždy na OMEGA sportovní hale (přesné místo konání kurzu viz stránky [www.omegasport.cz](http://www.omegasport.cz))





# Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola elektrotechnická

Božetěchova 3, 772 00 Olomouc

---

**Strava a nápoje:**

- nezajištěna, každý student si bude řešit individuálně → snídaně – v místě svého bydliště (internát), svačina – nejlépe energetická, ne těžká a objemná – ideální jsou energetické tyčinky apod., oběd – časově je kurz postaven tak, že je možné se běžně stravovat ve školní jídelně
- na OMEGA sportovní hale je možné zakoupit v recepci lehké občerstvení (koláče, saláty apod.) + nápoje → ovšem finančně náročnější
- velice důležité je zejména dbát na **dodržování pitného režimu**, tzn. zajistit si cca **2 l tekutin na den** – nejlépe je tuto potřebu sanovat minerálkou či iontovým nápojem, případně je možné ještě přidat energetický nápoj

**Cena kurzu:** **800,- Kč/studenta** (konečné vyúčtování proběhne po ukončení kurzu, přičemž je reálný předpoklad, že konečné vyúčtování se bude pohybovat v rozmezí a nepřesáhne  $\pm 100,-$  Kč/studenta/kurz)

**Platba zálohy:** **zálohu ve výši 800,- Kč uhradí studenti** bezhotovostním převodem – platebním příkazem na účet VOŠ a SPŠE, Božetěchova 3, 772 00 Olomouc **nejpozději do 31. května 2010**

**Zálohu uhradte:**

číslo účtu školy:	<b>155831351</b>
kód banky:	<b>0300</b>
konstantní symbol:	<b>0508</b>
specifický symbol:	<b>2010</b>
variabilní symbol = IDČ studenta:	<b>29</b> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>



**Dotazy ke kurzu:** u Mgr.L.Kašpara – kabinet TEV nebo pište na e-mail: [kaspar@spseol.cz](mailto:kaspar@spseol.cz)

**Uvolnění z kurzu:** pouze na základě vyjádření lékaře – lékařské zprávy

V Olomouci dne 26. dubna 2010  
zpracoval Mgr.L.Kašpar

Mgr. Ludvík Kašpar