

**Vysoká škola
tělesné výchovy a sportu**

PALESTRA

Studujte s námi.



Slovačikova 400/1, Praha 9 - Kbely

Pilská 9, Praha 9 – Hostavice



Diagnostické centrum



Sportovní akce



Učebna fitness

Nabízíme komplexní služby v oblasti vzdělávání:

Magisterské studium

Bakalářské studium

Rekvalifikační kurzy a semináře

Programy celoživotního vzdělávání

Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Bakalářské studium

Sportovní a kondiční specialista

Sportovní a volnočasový pedagog

Výživové poradenství a sportovní diagnostika



Sportovní a kondiční specialista

Cíl studia:

Cíle bakalářského studia v oboru Sportovní a kondiční specialista směřují k získání základních, ale i prohloubených a specifických znalostí a dovedností, které jim umožní přípravu a realizaci pohybových programů v preventivně zdravotní a rekondiční oblasti a v oblasti sportu pro všechny. V rámci studia, po splnění daných podmínek, může student vhodným výběrem z řady povinně volitelných a volitelných předmětů získat nejen základní dovednosti pro řízení tréninkového procesu ve vybraných sportovních disciplínách, ale i řadu osvědčení v některých specializacích: např. Instruktor fitcentra, Instruktor lyžování, Cvičitel plavání, Plavčík záchranář, Cvičitel zdravotní TV, Sportovní a rekondiční masér. Studenti mohou získat osvědčení na základě absolvování konkrétních předmětů a ta je opravňují k podnikání v oblasti sportu a wellness již v průběhu studia. Aktuální seznam osvědčení naleznete na internetových stránkách školy.

Uplatnění absolventů:

Absolventi tohoto studijního oboru získají uplatnění jako sportovní a kondiční specialisté v tělovýchovných jednotkách, sportovních klubech, ve sportovních svazech, v regeneračních centrech, fitcentrech, ve výrobních i nevýrobních podnicích, v oblasti cestovního ruchu, v armádě a u policie, jako odborní poradci v oblasti zdravotní prevence v různých institucích se zaměřením na sportovní činnost nebo jako výchovní pracovníci v mimoškolní tělesné výchově.

Možnosti specializace:

Wellness

V rámci oboru Sportovní a kondiční specialista mohou studenti získat specializaci wellness, která rozšiřuje možnosti jejich uplatnění: fitness centra, poskytování hotelových služeb, soukromá praxe, ozdravná zařízení.

„Trenér fotbalu UEFA B licence“

Tato specializace je realizována na základě spolupráce s FAČR a bude otevřena při dostatečném počtu zájemců.





Sportovní a volnočasový pedagog

Cíl studia:

Specifické cíle studia v oboru Sportovní a volnočasový pedagog směřují k zvládnutí pedagogických a psychologických principů nezbytných k pochopení individuálních a skupinových zvláštností chování a jednání dětí, mládeže i dospělých a jejich využití při přípravě a realizaci zájmových činností. Absolventi dokážou nejen vyhledat adekvátní volnočasové aktivity pro vybranou skupinu zájemců i jednotlivce, poskytnout jim odbornou konzultaci, ale dokážou tyto aktivity také projektovat, realizovat a organizačně zajišťovat. V rámci povinně volitelných předmětů jsou rozvíjeny sociální dovednosti nezbytné pro práci s minoritními skupinami a znevýhodněnými jedinci.

Uplatnění absolventů:

Široké zaměření studijního obsahu umožní absolventům pracovní zařazení v různých institucích souvisejících přímo nebo nepřímo s volným časem a jeho kvalitním naplněním. Absolventi mají možnost uplatnit se jako odborní pracovníci v DDM, ve školních družinách, školních klubech, v DD, DM, v kulturních a osvětových institucích pro dospělé, při mezinárodních výměnných akcích mladých lidí, v letních táborech dětí a rekreačních zařízeních pro dospělé, ve školách při nemocnicích, mateřských školách, v charitativních zařízeních, ústavech sociální péče, humanitárních zařízeních pro přistěhovalce, ve společenských organizacích, v zařízeních cestovního ruchu, v lázeňských střediscích nebo jako konzultanti v odborech a referátech zabývajících se otázkami volného času, kultury i tělesné výchovy na úrovni správy státu a obcí.



Možnosti specializace:

Aktivizátor dospělých a seniorů

Cílem nové specializace je zatraktivnit a inovovat obor Sportovní a volnočasový pedagog se zaměřením „Aktivizátor dospělých a seniorů“. Díky novým kompetencím, které studenti a absolventi získají v rámci této specializace, se zvýší jejich uplatnění na trhu práce.

Vychovatelství

Studenti bakalářského studia SVP mají možnost se přihlásit bezplatně do programu celoživotního vzdělávání pro získání pedagogické kvalifikace – Vychovatelství. V rámci tohoto studia se seznamují studenti s předměty pedagogicko-psychologické povahy – např. pedagogická psychologie, sociální psychologie, speciální pedagogika, etopedie, základy sociální pedagogiky, teorie výchovy, metodika zájmové činnosti, výtvarná výchova, tělesná výchova a další. Na základě žádosti mohou být studentům uznány všechny předměty, které splnili v rámci běžného bakalářského studia, doplňují pouze ty předměty, které nejsou součástí bakalářského studijního plánu. Absolvování programu Vychovatelství následně absolventy opravňuje ke kvalifikovanému výkonu povolání Vychovatel, Pedagog volného času a Asistent pedagoga. Osvědčení absolventi získají po úspěšném zakončení bakalářského studia.



Výživové poradenství a sportovní diagnostika

Cíl studia:

Cílem bakalářského studijního oboru "Výživové poradenství a sportovní diagnostika" je připravit odborníky, kteří jsou schopni se orientovat na jedné straně v odborné problematice zaměřené na základní vztahy mezi výživou, pohybem a civilizačními nemocemi a na druhé straně v moderních diagnostických metodách využívaných v oblasti výživy i sportovních aktivit.

S ohledem na aktuální společenské vnímání hodnoty zdraví a péči o něj je v otevřeném bakalářském studiu Výživové poradenství a sportovní diagnostika kladen velký důraz na pochopení souvislostí celé problematiky. U absolventů se předpokládají vědomosti a profesní dovednosti, které jim umožní odborně posoudit u klientů stravovací návyky, stav pohybového aparátu a jejich kondici a na základě získaných dat zpracují návrh na změnu jejich životního stylu s přihlédnutím k věku a zdravotnímu stavu.

Dalším specifickým studijním oborem je důraz na získání základních poznatků o diagnostice morfologických a funkčních schopností ve vztahu ke sportovní činnosti a na osvojení praktických dovedností v somatometrii sportovců s přihlédnutím k výběru vhodných sportů.

Uplatnění absolventů

Absolventi získají uplatnění především v oborech souvisejících se výživou a sportovní diagnostikou. V praxi se mohou konkrétně uplatnit jako výživoví poradci v oblasti prevence, a to jak u sportovců, tak i u běžné populace a u všech věkových skupin. Pracovat mohou jako výživoví poradci v oblasti dodržování správných zásad výživy ve sféře primárního i sekundárního školství. Najdou uplatnění i v oblasti regenerační a rekondiční péče o klienty. Dále mohou pracovat jako diagnostičtí pracovníci poruch hybného aparátu, specialisté v oblasti výběru sportovních talentů, specialisté v oblasti prevence a regenerace zdraví.



Další informace k bakalářskému studiu

Podmínky přijetí ke studiu:

- přihláška ke studiu;
- ověřená kopie maturitního vysvědčení;
- doklad o zdravotní způsobilosti;
- čestné prohlášení o tom, že uchazeč není a nebyl trestně stíhán;
- doklad o úhradě poplatku za přihlášku, který činí 500 Kč.

Organizace výuky:

Prezenční forma studia

- výuka v rozsahu 13ti týdnů v zimním i letním semestru;
- zahájení výuky na začátku října.

Kombinovaná forma studia

- 6 víkendů (so + ne) za semestr;
- zahájení výuky na začátku října.

Individuální studijní plány

- Individuální studijní plán je umožněn:
 - vrcholovým sportovcům;
 - mimořádně talentovaným studentům;
 - studentům s vážnými zdravotními či sociálními důvody.
- Studentovi může být povoleno absolvovat část studia na jiné vysoké škole, a to i v zahraničí.

Na Palestrě působí poradce pro hendikepované studenty, který pomůže připravit ideální studijní plán a může pomoci i v komunikaci s vyučujícími. Je jím Jan Tománek, náš absolvent a úspěšný sportovec. Více o něm najdete na stránkách <http://www.honzatomanek.cz/>.

Podrobné informace o přijímacím řízení, dnech otevřených dveří a školním naleznete na www.palestra.cz.

Osvědčení o absolvování kurzů

Studenti mají možnost získat v rámci studia řadu osvědčení, která souvisejí s jejich studijním oborem (např. Sportovní a rekondiční masér, Instruktor fitness, Plavčík záchranář, Instruktor lyžování, Instruktor vodní turistiky aj.).

Praxe studentů na sportovních akcích v rámci výuky

Studenti PALESTRY se v rámci povinné praxe podílejí na přípravě a organizaci úspěšných sportovních akcí v celé České republice. Zde uvádíme některé z nich: Sportisimo 1/2 Maraton Praha, Volkswagen Maraton Praha, Jizerská padesátka, ČT Autor Cup a dále významné akce typu:

Olympijský park Sochi – Praha – Letná

Zde probíhala praxe studentů 2. ročníku prezenčního studia bakalářských programů v roce 2014.

PALESTRA Kbelská 10

Jeden z největších silničních závodů v ČR pořádaný studenty Palestry jako součást praktické výuky (hlavní organizátor: ATVS PALESTRA – VOŠ), pořádaný tradičně první březnovou sobotu. V roce 2012 byl závod vyhlášen mezi TOP10 běžec-kých závodů v ČR, od roku 2013 je také Akademickým mistrovstvím ČR v silničním běhu. Více informací naleznete na www.palestrakbelska10.cz.



Navazující magisterské studium

Wellness specialista

Cíl studia:

Cílem navazujícího magisterského studijního oboru Wellness specialista je připravit odborníky, kteří jsou schopni orientovat se v základních odborných otázkách rychle se rozvíjející oblasti péče o člověka, především o jeho osobní pohodu jako výraznou komponentu zdraví, o jeho kondici a životní styl. Současně studenti získávají základní profesní dovednosti, které jim umožní uplatnit se v nově vznikajících zařízeních, která poskytují nejen klasické pohybové aktivity, ale celou škálu nových forem péče o tělo, ducha a zdravý životní styl.

Uplatnění absolventů:

Absolventi získají kvalifikaci pro výkon profese Wellness specialista a budou díky náročnosti a zaměření obsahu studijního programu vhodně připraveni jak pro pojetí komplexní péče o různé skupiny klientů, tak i pro řízení provozu wellness center. Mohou se uplatnit v samostatných wellness centrech, ve wellness centrech v rámci hotelových, balneo či lázeňských provozů. Další uplatnění najdou v institucích se zaměřením na wellness služby v cestovním ruchu (cestovní kanceláře, profesní sdružení aj.).

Absolventi navazujícího magisterského oboru Wellness specialista (studijní program Tělesná výchova a sport), kteří jsou zároveň i absolventy bakalářského oboru Sportovní a kondiční specialista/ Sportovní a volnočasový pedagog (studijní program Tělesná výchova a sport), získávají úspěšným ukončením magisterského studia pedagogickou kvalifikaci pro výuku tělesné výchovy na ZŠ a SŠ.



Podmínky pro přijetí ke studiu:

- přihláška ke studiu;
- úředně ověřená kopie dokladu o řádném ukončení bakalářského studijního programu (Vysokoškolský diplom a dodatek k diplomu)*;
- doklad o zaplacení poplatku za přijímací řízení, který činí 500 Kč.

*Absolventi VŠTVS PALESTRA předkládají pouze přihlášku k vysokoškolskému studiu a doklad o zaplacení poplatku.

Vysokoškolský diplom a dodatek k diplomu je na VŠTVS PALESTRA evidován.

Organizace výuky:

Prezenční forma studia

- výuka v rozsahu 13ti týdnů v zimním i letním semestru;
- zahájení výuky na začátku října.

Kombinovaná forma studia

- 5 víkendů (so + ne) za semestr;
- zahájení výuky na začátku října.

Individuální studijní plány

- Individuální studijní plán je umožněn:
 - vrcholovým sportovcům;
 - mimořádně talentovaným studentům;
 - studentům s vážnými zdravotními či sociálními důvody.
- Studentovi může být povoleno absolvovat část studia na jiné vysoké škole, a to i v zahraničí.

Na Palestře působí poradce pro hendikepované studenty, který pomůže připravit ideální studijní plán a může pomoci i v komunikaci s vyučujícími. Je jím Jan Tománek, náš absolvent a úspěšný sportovec. Více o něm najdete na stránkách <http://www.honzatomanek.cz/>.

Podrobné informace o přijímacím řízení, dnech otevřených dveří a školním naleznete na www.palestra.cz.

Výzkumná, tvůrčí a publikační činnost

E – learningové studijní materiály

VŠTVS PALESTRA má vlastní redakční radu a ediční plán. V rámci rozšiřování knihovního fondu rada iniciuje vydávání vlastních odborných publikací a studijních textů v oblasti pedagogiky a psychologie, biomedicínské problematiky, wellness i ekonomické oblasti. Studijní materiály jsou studentům dostupné v knihovně, elektronické knihovně a v informačním systému vysoké školy.

Zapojení do projektů

IPN KVALITA

Cílem projektu je zlepšení kvality vzdělávacího procesu na vysokých školách.

IPN KREDO

(kvalita, relevance, efektivita, diverzifikace a otevřenost vysokého školství v ČR)

Cílem projektu je navrhování, zavádění a provádění reformy systémů vzdělávání a odborné přípravy pro rozvoj zaměstnatelnosti.

Pozorovatelská pozice VŠTVS PALESTRA:

- hodnocení podkladů získaných od škol v plném zapojení;
- účast na seminářích;
- cvičné plnění zadávaných úkolů.

Erasmus Plus

- zapojení studentů Palestry do výměnných studijních a pracovních pobytů;
- zapojení vyučujících vysoké školy do výměnných pracovních stáží;
- aktuálně sepsány dohody s Portugalskem, Dánskem, Polskem, Slovenskem, Bulharskem;
- zapojení do programu Erasmus +.

Věda a výzkum

- v souladu s orientací studijních oborů a v souladu s evropskou strategií podpory výzkumu v EU 2013 2020;
- získání statusu „Výzkumná organizace“ od srpna 2013;
- založení vědecké společnosti Society of Research in Wellness;
- založení elektronického vědeckého časopisu – ACTA SALUS VITAE;
- průběžné získávání grantů.

Sektorová rada

„Osobní a provozní služby“

- účast na projektu „Národní soustava kvalifikací“;
- vytvoření kvalifikačních a hodnotících standardů;
- zástupce Palestry je od října 2013 členem sektorové rady s garancí pro oblast „wellness“ a „sport“.

Konference a odborná setkávání

VŠTVS PALESTRA aktivně podporuje setkávání odborníků na různých úrovních, v roce 2009 iniciovala realizaci odborné mezinárodní konference zaměřené na problematiku wellness, na kterou navázaly další velmi úspěšné ročníky (2011, 2013, plánovaná v roce 2015). Mezinárodní konference se účastní pravidelně odborníci ze Slovenska, Polska, Maďarska, Kanady, Německa, Rakouska. Výstupy z konferencí jsou recenzované sborníky.

Mimo konferencí zaměřených na problematiku wellness se na VŠTVS PALESTRA pravidelně organizují mezinárodní konference věnované oblasti zážitkové pedagogiky (zatím realizované ročníky 2013, 2014, další plánovaná na rok 2016). I těchto konferencí se pravidelně účastní odborníci ze zahraničí (např. z Japonska, Polska, Slovenska). Výstupy z konferencí jsou recenzované sborníky.

Pro odborný růst studentů VŠTVS PALESTRA jsou každoročně organizovány i studentské konference, kde mají studenti možnost prezentovat výsledky svých projektů a prací.

Vysoká škola věnuje pozornost rovněž organizaci odborně zaměřených seminářů a workshopů nad rámec studijního plánu (řadu odborných setkání vedou zahraniční lektori).



Vědecký časopis ACTA SALUS VITAE

Cílem časopisu je vytvořit novou vědeckou platformu pro definování wellness, časopis je otevřen pro experty různého zaměření. Zaměřuje se zejména na témata ze tří oblastí výzkumného zaměření – teoretické základy wellness, zdraví a kvality života; fyzické, emoční, interpersonální a duchovní aspekty wellness v souvislosti s lidským zdravím a wellness a životní styl.

Realizované grantové programy

- „Projekt rozvoje dalšího vzdělávání pro pedagogické pracovníky v oblasti volnočasových aktivit. Projekt ESF. 2006 – 2008.
- „Projekt vzdělávání pracovníků cestovního ruchu v oblasti wellness. Projekt ESF. 2006 – 2008.
- „Projekt celoživotního vzdělávání ve vězeňské službě“. Projekt ESF. 2007 – 2009.
- „Inovace studijního programu Sportovní a kondiční specialista“. Projekt ESF. 2011 – 2013.
- „Inovace studijního programu Sportovní a volnočasový pedagog“. Projekt ESF. 2012 – 2014.
- „Vytvoření a pilotní ověření systému školení v obecných a odborných kompetencích dobrovolníků při akcích pro veřejnost“. Projekt ESF. 2012 – 2013.
- „Využití školních sportovních areálů pro potřeby veřejnosti v Praze“. Grant HL. města Praha: 2012.



Tvůrčí činnost studentů a pedagogů VŠTVS PALESTRA

- krátkodobé projekty volného času pro děti z Klokánku ve Štěrboholích;
- divadelní přestavení pro děti z vybraných ZŠ;
- vedení studentského odborného časopisu PALESTRA;
- vedení kroniky vysoké školy;
- spolupráce na vedení poradny životního stylu a rubriky Volný čas na www.AZrodina.cz

Studentský odborný časopis PALESTRA

Cílem časopisu je seznamovat studenty s aktuálním děním na vysoké škole a zároveň jim předávat zprávy o konání vybraných odborných setkáních, konferencích a doporučené odborné literatuře. Časopis rovněž poskytuje studentům prostor pro publikování vlastních odborných příspěvků – k prezentaci jejich odborných zkušeností. Specifický prostor je věnován tvůrčím aktivitám studentů a rozhovorům se zajímavými osobnostmi jak z řad studentů, tak z řad pedagogů.

Akademický sport

- **Letní Světová Univerziáda 2013, Kazaň:** Lukáš Krpálek (judo) 2 zlaté medaile, dále účast Karolína Elhotová (basketbal) a Michal Vodárek (box)
- **Zimní Světová Univerziáda 2013, Trento:** Martina Sáblíková (rychlolobuslení) 2 zlaté medaile
- **Akademické mistrovství světa v rychlobruslení 2012, Zakopane:** Martina Sáblíková 3 zlaté medaile, Pavel Kulma 1 bronzová medaile
- **Akademické mistrovství světa ve florbalu 2014, Singapur:** Radek Gwuzdz
- **Pravidelná účast na Akademických mistrovstvích ČR:**
 - HOKEJ - Hokejový tým VŠTVS PALESTRA
 - FOTBAL - Fotbalový tým VŠTVS PALESTRA
 - ATLETIKA - Nikola Machová, Lukáš Kozárek, Rudolf Růžek
 - SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ - Veronika Zelenková
 - TENIS - Marek Maršoun
 - AEROBIK - Daniela Chlebová

Diagnostické centrum VŠTVS Palestra

V diagnostickém centru provádíme spiroergometrická vyšetření – tzv. zátěžové testy do maxima i vyšetření přístrojem InBody, tedy vyhodnocení svalové a tukové hmoty. Centrum slouží jak studentům k výuce, tak široké veřejnosti. Na vyšetření se může objednat každý. Převážně mají o tyto služby zájem běžci, většinou začátečníci, kteří chtějí zátěžovým EKG zkontrolovat práci svého srdce při vyšší zátěži a také potřebují znát hodnoty tepové frekvence při aerobním a anaerobním pásmu.



Další možnosti vzdělávání:

Rekvalifikační kurzy a semináře

Rekvalifikační kurzy se stávají v současné době konkurenční výhodou na trhu práce. V řadě případů jsou přímo ekonomickou nezbytností, cestou, jak si udržet pracovní pozici, zvýšit životní úroveň nebo si zajistit kvalitní profesní uplatnění.

VŠTVS PALESTRA reaguje na vývoj situace na pracovním trhu dostatečně širokou nabídkou rekvalifikačních kurzů. V nich mají účastníci možnost získat nové odborné kompetence, či prohloubit úroveň stávajících znalostí a dovedností, mají rovněž možnost seznámit se díky kvalitnímu vybavení školy s moderními trendy praxe. Stejně jako studenti vysokoškolských studií, tak i studenti rekvalifikačních kurzů mají možnost v rámci výuky navázat spolupráci se zajímavými odbornými pracovišti a podílet se na řadě sportovních událostí.



Workshopy a semináře

Vysoká škola reaguje na aktuální změny v praxi nabídkou zajímavých workshopů, na jejichž realizaci se podílejí jak odborníci z domácího prostředí, tak zahraničí (např. Současné světové trendy ve wellness, Financování ve sportu, Etika při práci se seniory a řada dalších).



Nabídka rekvalifikačních kurzů:

- Výživový poradce
- Cvičitel plavání
- Cvičitel zdravotní tělesné výchovy
- Instruktor aerobiku
- Instruktor aktivit volného času pro specializaci „Tvořivá dramatika“
- Instruktor aktivit volného času pro specializaci „Výtvarné práce“
- Instruktor fitcentra
- Instruktor pobytu v přírodě
- Instruktor sportovních aktivit volného času
- Instruktor školních lyžařských zájezdů
- Kosmetické služby – kosmetika
- Kurz pro vedoucí dětských táborů
- Masér
- Nevidomý a slabozraký masér
- Masér pro sportovní a rekondiční masáže mimo oblast zdravotnictví
- Pedikúra – manikúra
- Provozovatel tělovýchovných a sportovních zařízení.

Nabídka seminářů:

- Klasická masáž
- Baňková terapie
- Taping
- Aromaterapie
- Lymfatické masáže
- Seminář čínské akupresurní masáže chodidla a ruky.

Další vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP)

Studium k získání pedagogické kvalifikace - Vychovatelství

Toto studium (dříve doplňkové pedagogické studium) umožní absolventům získat pedagogickou kvalifikaci v oblasti vychovatelství (zákon 563/2004 o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů). Podmínkou pro přijetí je středoškolské či vysokoškolské vzdělání, které však uchazeči neposkytuje příslušnou kvalifikaci pro výkon pedagogického povolání. Vzdělávací program je akreditován v souladu s platnou legislativou v rozsahu 274 hod., v kombinované formě studia (jde o kombinaci prezenční výuky ve vypsanych termínech a samostudia za pomoci e-learningových či dalších studijních materiálů).

Obsah vzdělávacího programu tvoří předměty pedagogicko-psychologické povahy, např. pedagogika, obecná psychologie, speciální pedagogika, etopedie (případně psychopedie), komunikace a rétorika, vývojová psychologie a další. Nedílnou součástí programu je i příprava a metodické vedení studentů v oblasti tvorby odborných textů a závěrečné práce.

Výuka programu Vychovatelství je realizována v průběhu jednoho semestru v 6-ti studijních soustředěních o víkendech (prodloužených víkendech), mezi nimiž bývá rozmezí 3 – 4 týdnů. Studenti v rámci programu plní dílčí studijní povinnosti, které prověřují kvalitu jejich znalostí v jednotlivých disciplínách, studium je ukončeno obhajobou závěrečné práce a závěrečnou zkouškou. Absolventi získávají osvědčení o absolvovaném kurzu, jsou plně kvalifikováni pro výkon povolání Vychovatel, Pedagog volného času a Asistent pedagoga.

Studium k prohloubení pedagogické kvalifikace

V rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků nabízíme kurzy k prohloubení pedagogické kvalifikace. V rámci těchto kurzů si mohou pedagogové prohloubit dosavadní kvalifikaci o získání profesních znalostí a dovedností z oblasti tělovýchovy, výtvarné a dramatické výchovy, volnočasových aktivit a z oblasti přípravy a realizace pobytu v přírodě. Zájemci o kurzy jsou přijímáni bez přijímacích zkoušek, podmínkou je ukončené středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání a mravní bezúhonnost.

Nabídka kurzů:

- Instruktor lyžování
- Instruktor školního snowboardingu
- Metodika výuky školního plavání
- Metodika cvičení ve fitnesscentru
- Metodika zdravotní tělesné výchovy
- Metodika vedení sportovních aktivit ve volném čase
- Metodika vedení aktivit volného času pro specializaci Tvořivá dramatika
- Metodika vedení aktivit volného času pro specializaci Výtvarné práce
- Metodika přípravy a realizace pobytu v přírodě



Historie vzdělávacího zařízení PALESTRA



- Inspirací pro pojmenování nově budované vzdělávací instituce byl pro nás název pocházející z antického řecka Palaistra. Palaistra (PALESTRA), stejně jako gymnasión (gymnázium), byla sportovní a vzdělávací zařízení, která hrála významnou úlohu v celoživotním vzdělávání řeckých občanů.
 - Palaistra byla určena pro výcvik v zápase, boxu a ve skocích. Měla čtvercový půdorys a skládala se z nekrytého dvora obklopeného dórskými sloupcovými síněmi. Za síněmi se nacházely různé místnosti, např. ephibion – určený pro lekce v gymnastice či elaiotbesion – určený pro natírání zápasníků olejem. Nacházely se zde i odpočinkové prostory využívané k projevům a diskusím filozofů a řečníků.
 - Zde se od dvanácti let cvičili chlapci za doprovodu flétny pod dozorem trenéra. Výcvik spočíval v základních pěti disciplínách (pentathlon): skok, běh, hod diskem, hod oštěpem a prostý zápas (palé – odtud palaistra).
 - Ve fyzickém i duchovním směru se mladíci z lépe situovaných rodin po dosažení 16 let dále zdokonalovali v gymnasiu. Po hodinách náročného sportovního tréninku, docházelo v gymnasiu i na múzické vzdělání (scholé) – výuku hře na lyru, katharis nebo diaulos (dvojitá flétna) či tanec. Součástí gymnasia byla rovněž palaistra, stadion (běžecká dráha) a knihovna.
 - Mladí lidé se v Řecku učili umění, filozofii i hudbě a současně cvičili svá těla ve snaze dosáhnout kalogakátie – řeckého ideálu harmonie těla a ducha.
- 1990 – 1992
- Vznik střediska rekvalifikací PALESTRA.
 - Akademie tělesné výchovy a sportu PALESTRA akreditovala jednoroché pomaturitní studium oboru Sportovní manager – vychovatel.
- 1993 – 1995
- Výuka v akreditovaném dvouletém pomaturitním kvalifikačním studiu oboru Sportovní manager.
- 1996 – dosud
- Akademie tělesné výchovy a sportu PALESTRA – Vyšší odborná škola spol. s r. o. vyučuje ve tříletém denním a tří a půl letém dálkovém studiu obory Management sportu a Wellness – Balneo.
- 2004 – dosud
- Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o.
 - Akreditace studijního programu Tělesná výchova a sport s bakalářskými obory Sportovní a kondiční specialista a Sportovní a volnočasový pedagog v PS a KS formě.
 - Akreditace vzdělávacích programů DVPP a rekvalifikačních kurzů v různých oblastech.
 - Akreditace navazujícího magisterského oboru Wellness specialista.

Úspěšní studenti a absolventi školy

Mezi studenty a absolventy PALESTRY patří mnoho úspěšných sportovců, kteří získali medaile na olympijských hrách a mistrovství světa a také řada reprezentantů ČR a PALESTRY v akademickém sportu, na které jsme právem hrdí.

Jen malý výčet některých úspěšných:

Roman Alexa, badminton;

Helena Bednářová, ředitelka domu seniorů;

Jan Čihák, letecké modelářství;

Michal Drobny, silniční motocykly;

Jarka Dudková, aerobic;

Kateřina Elhotová, basketbal;

Helena Fuchsová, atletika;



Daniel Hejret



Jan Škarnitzl



Martina Sáblíková



Lukáš Krpálek



Ondřej Synek



Petra Řehořková



hokejový tým VŠTVS PALESTRA

Jan Haupt, akrobatický rokenrol;

Daniel Hejret, kondiční trenér;

Zora Jandová, thai – tchi;

Kateřina Kornová, herečka, moderátorka;

Lukáš Krpálek, judo;

Pavel Kulma, rychlobruslení;

Nikola Machová, atletika;

Kateřina Novotná, rychlobruslení;

Pavel Provázek, provozování trenérské školy;

Petra Řehořková, majitelka Kliniky estetické medicíny Petra Clinic;

Martina Sáblíková, rychlobruslení;

Kateřina Stočesová, podnikatelka;

Ondřej Synek, veslování;

Jan Škarnitzl, cross – country;

Jitka Škarnitzlová, cross – country;

Ondřej Štěpánek, vodní slalom, založení a vedení volnočasového centra JUNGLE;

Jan Tománek, handbike;

Michal Vodárek, box;

Veronika Zelenková, sjezdové lyžování;

+ hokejový tým a fotbalový tým VŠTVS PALESTRA.

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o.

Pílská 9, 198 00 Praha 9 – Hostavice, Tel. : 281 932 013, 731 411 370

Email: infovs@palestra.cz www.palestra.cz