

## INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

<b>Vysoká škola:</b> Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave	
<b>Fakulta/inštitút:</b> Fakulta zdravotníckych vied	
<b>Kód predmetu:</b> KFT/FYTE/BcD/07/22	<b>Názov predmetu:</b> Kondičná príprava I.
<b>Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:</b> <b>Druh:</b> cvičenia <b>Typ predmetu (P, PV, V):</b> povinný <b>Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách):</b> 30 hod./semester <b>Metóda štúdia:</b> prezenčná <b>Forma štúdia:</b> denná	
<b>Počet kreditov:</b> 1	
<b>Odporúčaný semester :</b> prvý (1/Z)	
<b>Stupeň štúdia:</b> prvý	
<b>Podmieňujúce predmety:</b> žiadne	
<b>Podmienky na absolvovanie predmetu:</b> Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 90%  V prípade individuálneho študijného plánu je podmienkou prístupu k písomnej skúške nutná minimálne 50% účasť na prednáškach a cvičeniach a vypracovanie zadaní na zvolené témy, a to podľa zadania vyučujúceho a odovzdať vypracované zadania do vopred stanoveného termínu.  <b>Záverečné hodnotenie:</b> test/ústna skúška/seminárna práca <b>Hodnotenie požadovaných vedomostí:</b> A: 100 - 92%; B: 91 - 83%; C: 82 - 74%; D: 73 - 65%; E: 64 - 56% ; FX: 55 - 0%	
<b>Výsledky vzdelávania:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Študent štúdiom telovýchovného predmetu Kondičná príprava I. (kardiocvičenia) nadobúda teoretické vedomosti v oblasti teórie a didaktiky športu a praktické zručnosti v oblasti správnej techniky kardiocvičenia. Študent vie pomenovať a definovať základné pojmy a charakteristiky vybraných pohybových cvičení, definovať zdravotný význam fyzickej aktivity na človeka v oblasti fyzickej aj duševnej a dokáže uviesť konkrétne príklady pozitívneho vplyvu kardiofitnessu na jednotlivé orgánové sústavy so zameraním na oporno-pohybový systém, dýchací systém či správne držanie tela.</li> <li>Pozná účinky cvičenia na ľudský organizmus vrátane adaptácie organizmu na fyzickú záťaž, pozná dávkovanie zaťaženia organizmu počas cvičebnej jednotky a vie využívať vybrané telovýchovné modely kondičného programu so zameraním na posilňovanie obehového a pohybového systému.</li> </ul>	
<b>Stručná osnova predmetu:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diagnostika fyzickej kondície študentov. Hodnotenie správneho držania tela.</li> <li>Základné východiskové polohy pri cvičeniach.</li> <li>Dychové cvičenia. Metodika nácviku rôznych pohybových cvičení pre podporu dýchacieho systému.</li> <li>Skupinové formy kondičného aerobného cvičenia v prírode – /kros fit, Nordic walking/</li> <li>Možnosti a využitie fitnes centra a rôzneho náradia a náčinia pri tvorbe kardio programov.</li> <li>Tvorba vlastného kondičného kardio cvičenia pre podporu zdravia, /intenzita a frekvencia cvičenia, pulzová frekvencia, energetická spotreba, VO2MAX/.</li> <li>Metodika nácviku relaxačno - kompenzačných cvičení a ich využitie v praxi.</li> <li>Technika nácviku posilňovacích cvičení, cvičení pre rozsah kĺbovej pohyblivosti, strečing a jeho význam pred i po cvičení.</li> <li>Pohybové aktivity vhodné k zvládnutiu stresu a uvoľňovacie cvičenia.</li> <li>Posudzovanie svalovej dysbalancie a využitie cvičebných prvkov na jej odstránenie.</li> </ul>	

- Kardio cvičenia a ich možné využitie u rôznych vekových skupín.
- Adaptácia organizmu na fyzickú záťaž, svalové preťaženie a pretrénovanie.
- Terminologický správny popis a demonštrácia vlastného kardiocvičenia pre aktívne zdravie.

**Odporúčaná literatúra:**

DÝROVÁ, J., LEPKOVÁ, H. a kol. 2008. Kardiofitness – vytrvalostní aktivity v každém věku. Prvé vydanie, Praha, Grada, ISBN 978-80-247-2273-3. 2.

GURSKÝ, K. a kol. 2008 Šport a pohybová aktivita v prevencii a liečbe. 1.vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. 2008, ISBN 978-80-8068-789-2.

HRČKA, J. 2013. Terminológia cvičebných polôh a pohybov v terapeutickej praxi. UCM Trnava, prvé vydanie, 2013, ISBN 978-80-8105-467-9

HRČKA, J. 2005 Tvorba osobného kondičného programu. Bratislava – Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2005, ISBN 80-89075-27-4.

HRČKA, J. 2000. Šport pre všetkých – Tvorba športovo rekreačných programov. ManaCon, 2000, ISBN 8085668971.

**Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** slovenský jazyk

**Hodnotenie predmetov**

A	B	C	D	E	FX
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

**Poznámky:** - časová záťaž študenta: 30hod./semester, z toho

Prezenčné štúdium (P, S, C): 26 (C)/semester

samoštúdium: 4 hod.

**Vyučujúci: prednášky/konzultácie/semináre:** PaedDr. PhDr. Iveta Petříková Rosinová, PhD., MHA

**jazyk výučby:** slovenský

**Dátum poslednej zmeny:** 12.02.2022

**Schválil:** prof. MUDr. Ľudovít Gašpar, CSc.