

## 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/17/22	<b>Názov predmetu:</b> Kondičná príprava II.
<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> druhý (1/L)	
<b>Stupeň štúdia:</b> prvý	
<b>Podmieňujúce predmety:</b> Kondičná príprava I.	
<b>Podmienky na absolvovanie predmetu:</b> Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 90%  V prípade individuálneho študijného plánu je podmienkou prístúpenia 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 predmetu Kondičná príprava II. so zameraním na rehabilitačnú metodiku Severská chôdza / Nordic Walking, nadobúda praktické zručnosti v oblasti metodiky NW.</li> <li>• Vie zostaviť skupinový a individuálny cvičebný plán, vysvetliť a naučiť správnu techniku chôdze s palicami a dokáže vykonávať skupinové a individuálne cvičenie rôznej náročnosti a pri rôznych oslabeniach pohybového aparátu.</li> <li>• Okrem praktických zručností študent získava aj teoretické vedomosti ovládania techniku chôdze pri NW. Pozná a vie zvoliť vhodné technické vybavenie pri technike NW, vie prakticky predviesť správne vykonanie chôdze s palicami, pozná základnú terminológiu metódy, vie predviesť a demonštrovať jednotlivé fázy a druhy chôdze na vyššej úrovni v závislosti od vstupnej úrovne.</li> </ul>	
<b>Stručná osnova predmetu:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Úvod do metodiky Nordic Walking.</li> <li>• História techniky NW.</li> <li>• Nordic Walking a jeho pozitívni vplyv na ľudský organizmus.</li> <li>• Vybavenie a správna výstroj pre techniku NW.</li> <li>• Technika chôdze s palicami.</li> <li>• Správne držanie tela a zlepšenie chybného držania tela pomocou NW.</li> <li>• Nácvik kondičných programov pre začiatočníkov.</li> <li>• Posilňovacie a uvoľňovacie cvičenia s využitím metodiky NW.</li> <li>• Naťahovacie a uvoľňovacie cvičenia - program pre svaly.</li> <li>• Cvičenia zamerané na rozsah pohybu a ortopedické problémy.</li> <li>• Cvičenia zamerané na reumatické problémy Strana: 105.</li> <li>• Cvičenia pre znižovanie hmotnosti – kardiorehabilitácia.</li> <li>• Technika NW a jej možnosti proti stresu a v relaxácii.</li> </ul>	

**Odporúčaná literatúra:**

JAUCHOVÁ MOMMERTOVA, P. 2009. Nordic walking pro zdraví. Plot- Praha. 1.vydanie. ISBN: 978-80-86523-98-9.

ŠKOPEK, M. 2010. Nordic Walking. Grada. Praha 2010. 1 vydanie 96.s. ISBN: 978-80-247-3242-8

NORDEN, F. 2009. Severská chůdza – Nordic walking – od športu k aktivitám pre zdravie. By Svojtka, Bratislava. ISBN: 978-80-8107-178-2, 96s.

OKOLIČANYOVÁ, Z.: 2018. Moderný Nordic walking- kráčame za zdravím. Bratislava. Slovart. 128 s. ISBN: 9788055631806

NOTTINGHAMOVÁ, S., JURASINOVÁ, A.: 2010 Nordic walking pro vaši kondici

**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.