

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

| | |
|--|--|
| Vysoká škola: Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave | |
| Fakulta/inštitút: Fakulta zdravotníckych vied | |
| Kód predmetu: KFT/FYTE/BcE/14/22 | Názov predmetu: Kondičná príprava II. |
| Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Druh: cvičenia Typ predmetu (P, PV, V): povinný Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 30 hod./semester Metóda štúdia: prezenčná Forma štúdia: externá | |
| Počet kreditov: 1 | |
| Odporúčaný semester : druhý (1/L) | |
| Stupeň štúdia: prvý | |
| Podmieňujúce predmety: Kondičná príprava I. | |
| Podmienky na absolvovanie predmetu: Pribežné hodnotenie: účasť najmenej 90% Záverečné hodnotenie: test/ústna skúška/seminárna práca Hodnotenie požadovaných vedomostí: A: 100 - 92%; B: 91 - 83%; C: 82 - 74%; D: 73 - 65%; E: 64 - 56% ; FX: 55 - 0% | |
| Výsledky vzdelávania: <ul style="list-style-type: none"> • Študent štúdiom predmetu Kondičná príprava II. so zameraním na rehabilitačnú metodiku Severská chôdza / Nordic Walking, nadobúda praktické zručnosti v oblasti metodiky NW. • 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. • 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. | |
| Stručná osnova predmetu: <ul style="list-style-type: none"> • Úvod do metodiky Nordic Walking. • História techniky NW. • Nordic Walking a jeho pozitívni vplyv na ľudský organizmus. • Vybavenie a správna výstroj pre techniku NW. • Technika chôdze s palicami. • Správne držanie tela a zlepšenie chybného držania tela pomocou NW. • Nácvik kondičných programov pre začiatočníkov. • Posilňovacie a uvoľňovacie cvičenia s využitím metodiky NW. • Naťahovacie a uvoľňovacie cvičenia - program pre svaly. • Cvičenia zamerané na rozsah pohybu a ortopedické problémy. • Cvičenia zamerané na reumatické problémy Strana: 105. • Cvičenia pre znižovanie hmotnosti – kardiorehabilitácia. • Technika NW a jej možnosti proti stresu a v relaxácii. | |
| 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 chôdza –Nordic walking – od športu k aktivitám pre zdravie. By Svojtká , 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., JURASINOVA,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. | | | | | |