Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FZV UCM
Kód predmetu	KFT/FYTE/BcD/07/22
Názov predmetu	Kondičná príprava I.
Rozsah	8sC + 20sOP+ 7sSA
Počet kreditov	1
Vyučujúci	PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (prednášajúci), PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (cvičiaci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky na absolvovanie predmetu:
Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 90%

V prípade individuálneho študijného plánu je podmienkou pristúpenia 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.

Záverečné hodnotenie

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

Výsledky vzdelávania:
• 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 kardiofitnesu na jednotlivé orgánové sústavy so zameraním na oporno-pohybový systém, dýchací systém či správne držanie tela.
• 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.

Stručná osnova predmetu

Stručná osnova predmetu:
• Diagnostika fyzickej kondície študentov. Hodnotenie správneho držania tela.
• Základné východiskové polohy pri cvičeniach.
• Dychové cvičenia. Metodika nácviku rôznych pohybových cvičení pre podporu dýchacieho systému.

• Skupinové formy kondičného aerobného cvičenia v prírode – /kros fit, Nordic walking/
• Možnosti a využitie fitnes centra a rôzneho náradia a náčinia pri tvorbe kardio programov.
• Tvorba vlastného kondičného kardio cvičenia pre podporu zdravia, /intenzita a frekvencia cvičenia, pulzová frekvencia, energetická spotreba, VO2MAX/.
• Metodika nácviku relaxačno - kompenzačných cvičení a ich využitie v praxi.
• Technika nácviku posilňovacích cvičení, cvičení pre rozsah kĺbovej pohyblivosti, strečing a jeho význam pred i po cvičení.
• Pohybové aktivity vhodné k zvládnutiu stresu a uvoľňovacie cvičenia.
• Posudzovanie svalovej dysbalancie a využitie cvičebných prvkov na jej odstránenie.
• 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

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