Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FZV UCM
Kód predmetu	KFT/FYTE/BcD/17/22
Názov predmetu	Kondičná príprava II.
Rozsah	8sC + 20sOP+ 7sSA
Počet kreditov	1
Vyučujúci	PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (cvičiaci), PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (prednášajúci)

Obsahová prerekvizita

Kondičná príprava I.

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 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

Stručná osnova predmetu:
- 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

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 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., JURASINOVA,A.: 2010 Nordic walking pro vaši kondici

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský