

# Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

|                |                                                                                                                                   |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vysoká škola   | Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave                                                                                           |
| Fakulta        | FZV UCM                                                                                                                           |
| Kód predmetu   | KFT/FYTE/BcE/07/22                                                                                                                |
| Názov predmetu | Kondičná príprava I.                                                                                                              |
| Rozsah         | 4sC + 20sOP+ 6sSA                                                                                                                 |
| Počet kreditov | 3                                                                                                                                 |
| Vyučujúci      | PhDr. PaedDr. Iveta Petříková Rosinová, PhD., MHA (prednášajúci),<br>PhDr. PaedDr. Iveta Petříková Rosinová, PhD., MHA (cvičiaci) |

## Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky na absolvovanie predmetu:

Priebežné hodnotenie: účasť najmenej 90%

## 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 kardiofitnessu 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 fitness 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 klbovej 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 terapeutickkej 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