Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FZV UCM
Kód predmetu	KFT/FYTE/BcE/14/22
Názov predmetu	Kondičná príprava II.
Rozsah	4sC + 20sOP+ 6sSA
Počet kreditov	3
Vyučujúci	PhDr. PaedDr. Iveta Petríková Rosinová, PhD., univ. doc. (cvičiaci)

Obsahová prerekvizita

Kondičná príprava I.

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 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