Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	UPVVS/MMVS/BcD/055/25
Názov predmetu	Športové aktivity I.
Rozsah	2S
Počet kreditov	2
Vyučujúci	PaedDr. Monika Orliková, PhD. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky absolvovania predmetu a hodnotenia výsledkov študenta sa riadia Študijným poriadkom Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Súčasťou hodnotenia je aktívna účasť na hodinách. Študenti s individuálnym študijným plánom musia mať 50% účasti na vyučovaní (viď. Študijný poriadok UCM v Trnave § 13). Pre úspešné absolvovanie predmetu je potrebná aktívna účasť na hodinách (20% plnenia), v priebehu semestra sa študent aktívne zapája na cvičeniach cvičeniach a absolvuje praktický výstup cvičenia podľa vlastného výberu (80% plnenia). Pre úspešné absolvovanie predmetu musí študent získať v súčte z oboch častí minimálne 56%. Klasifikačný stupeň bude určený na základe stupnice (v %): A (100 – 92), B (91 – 83), C (82 – 74), D (73 – 65), E (64 – 56), Fx (55 a menej).

Výsledky vzdelávania

• študent ovláda teoretické základy, princípy a správnu metodiku vykonávania jednotlivých telesných cvičení;
• rozumie významu pravidelnej fyzickej aktivity pre udržanie celkového zdravia a prevenciu civilizačných chorôb;
• chápe anatomické a fyziologické mechanizmy, ktorými pohyb pôsobí na zlepšenie činnosti srdcovo-cievneho, dýchacieho systému a celého pohybového aparátu;
• systematickým tréningom si zvyšuje úroveň svojej vytrvalosti, sily, rýchlosti a flexibility;
• rozvíja si rovnováhu, priestorovú orientáciu, rytmickú schopnosť a dokáže pohotovo reagovať na meniace sa pohybové situácie;
• efektívne prepája kondičné a koordinačné hľadiská, čo mu umožňuje zvládať komplexné a rôznorodé pohybové zaťaženie;
• dokáže analyticky myslieť, takticky plánovať pohybové stratégie a kriticky vyhodnocovať efektivitu vlastného cvičenia;
• učí sa efektívne komunikovať v tíme, rešpektovať pravidlá fair-play, spolupracovať s ostatnými a preberať zodpovednosť za spoločnú športovú činnosť;
• získava istotu a zručnosť pri manipulácii s rôznymi športovými pomôckami, náradím a náčiním, pričom zvláda ich technicky správne ovládanie.

Stručná osnova predmetu

1. Zásady zdravého životného štýlu
Teoretická časť: vymedzenie zásad zdravého životého štýlu, BOZP
Praktická časť: úvodné testovanie - Ruffierova skúška.

2. Zásady správneho rozohriatia a strečingu
Praktická časť: nácvik dynamickej rozcvičky (Warm-up) a statického natiahnutia svalov (Cool-down) ako prevencia zranení.
3. Kardio-respiračný tréning (Srdce & Pľúca)
Praktická časť: formy vytrvalostného zaťaženia (aeróbny tréning, fartlek, kruhový tréning s miernou intenzitou).
4. Funkčný rozvoj sily a pohyb vlastného tela
Praktická časť: cvičenia s vlastnou váhou, správna technika základných lokomócií (drep, kľuk, výpad, plank) so zameraním na hlboký stabilizačný systém.
5. Vysoko-intenzívny intervalový tréning (HIIT)
Praktická časť: Hybridné formy zaťaženia (Tabata, EMOM) pre rozvoj výbušnosti, sily a metabolickej flexibility
6. Manipulácia s náčiním a pomôckami
Praktická časť: Práca s expandermi (odporové gumy), kettlebellmi, fitloptami, či koordinačnými pomôckami.
7. Priestorová orientácia a agilita
Praktická časť: cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti, rýchlej zmeny smeru, rovnováhy a kinestetickej citlivosti.
8. Základy športových hier a tímovej dynamiky
Praktická časť: Modifikované pohybové hry (napr. florbal, basketbal, volejbal alebo netradičné hry) zamerané na taktiku, sociálne zručnosti a fair-play.
9. Kompenzačné a uvoľňovacie cvičenia
Praktická časť: Využitie foam rollerov (masážnych valcov), základy myofasciálneho uvoľňovania a dychové cvičenia na podporu regenerácie.
10. Rovesnícke učenie
Praktická časť: Študenti v malých skupinách prakticky vedú krátku sekvenciu cvičenia (napr. rozcvičku alebo časť kruhového tréningu) pre svojich spolužiakov.
11. Organizácia zápasu podľa záujmu študentov
Praktická časť: samotný zápas
12. Výstupná diagnostika: Porovnanie progresu (zlepšenie kondičných/koordinačných parametrov oproti 1. týždňu).

Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

Typ predmetu (P, PV, V): V - výberový
Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 0/2 (seminár)
Metóda štúdia: prezenčná
Forma štúdia: denná

Odporúčaná literatúra

BOYLE, Michael. 2018. Nový funkčný tréning pre športovcov. Bratislava: East Labs, 2018. ISBN 978-80-972828-5-1.
JEDLIČKA, Jaroslav. 2018. Zdravý životný štýl I. Nitra: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre, 2018. 278 s. ISBN 978-80-552-1937-0.
PETR, Miroslav a Petr ŠŤASTNÝ. 2017. Funkční silový trénink. Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-3474-6.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský