Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	UPVVS/MMVS/BcD/060/25
Názov predmetu	Športové aktivity IV.
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

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.
• získava schopnosť organizovať a viesť športové aktivity

Stručná osnova predmetu

1. Úvod a kineziologický základ skupinových cvičení
Teoretické princípy HIIT a vytrvalostných záťaží. Prevencia civilizačných chorôb.
Praktická časť: praktické ukážky kineziológie základných vzorcov (drep, kľuk, vzpor).

2. Aerobik (Low-Impact)
Teoreticko -rytmická analýza, zákonitosti hudobnej štruktúry a koordinácia.
Praktická časť: Nácvik krokov (Grapevine, Step-touch). Práca s hudbou (120–130 BPM), určovanie hudobnej frázy (32 dôb).
3. Aerobik (High-Impact)
Praktická časť: Tvorba a memorovanie komplexných choreografií. Kardiovaskulárna vytrvalosť.
4. Body Work
Teoretické anatomické zacielenie a biomechanika cvičenia s vlastnou váhou.
Praktická časť: zameraná na kineziologicky správne vykonávanie základných viackĺbových cvikov s vlastnou váhou na podložkách (kľuk, drep, plank) s dôrazom na aktiváciu hlbokého stabilizačného systému.
5. Body Work (Odporový tréning)
Praktická časť: Progresívne preťaženie s využitím externých pomôcok.
6. Tabata (HIIT - Základy)
Teoretický základ fyziologických aspektov anaeróbnej záťaže a energetických systémov.
Protokol 20 s intenzívna činnosť / 10 s pasívny odpočinok. Aplikácia 1-2 plných cyklov Tabaty.
7. Tabata (HIIT - Komplex) - Kombinácia silovo-dynamických vzorcov a metabolického tréningu.
Praktická časť: Kombinácia silovo-dynamických vzorcov a metabolického tréningu. Zostavenie 3–4 kompletných cyklov Tabaty (kardio, sila, jadro).
8. Kruhový tréning: Ergonómia a logistika stanovíšť, variabilita športového náradia.
Teoretické Vysvetlenie rotácie, nastavenie času práce a pauzy. Kettlebelly, medicinbaly, švihadlá atď.
9. Kruhový tréning
Praktická časť: Cvičenie v zónach submaximálnej intenzity. Meranie tepovej frekvencie a subjektívneho pocitu únavy
10. Dynamické zmeny smeru a pohybu
Praktická časť: cvičenia zamerané na rýchle zmeny smeru, výbušnosť a koordináciu tela s využitím prekážkových dráh, agility rebríkov a kužeľov v súťažných formách a hrách.
11. Praktické výstupy (Líderstvo)
Teoretické a praktické riadenie tréningového procesu podľa vlastného výberu a manažment skupiny.
12. Záverečné hodotenie a regenerácia
Praktická časť: Metodika cool-down fáz a strečingových techník. Praktický nácvik statického a proprioceptívneho strečingu. Záverečné sebahodnotenie, diskusia a reflexia bloku.

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

GREGOR, Tomáš, 2018. Kruhový tréning v telesnej výchove a športe. Nitra: Univerzita
• Konštantína Filozofa v Nitre. ISBN 978-80-558-1240-2.
STREŠKOVÁ, Elena, 2013. Kondičné formy gymnastiky. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-3453-1.
TABATA, Izumi, 2019. Tabata Workout: The Science and History of HIIT. Tokyo: Tuttle Publishing. ISBN 978-4-8053-1520-0.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský