Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	USPSP/MLRS/PoD/048/26
Názov predmetu	Príprava programov pohybovej aktivity
Rozsah	2S
Počet kreditov	3
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 participácia na výuke, zapájanie sa do riešenia konkrétnych úloh, vypracovanie úloh v rámci predmetu zadaných vyučujúcim. Spolu to tvorí 40% celkového hodnotenia. Vypracovanie pohybového programu a jeho praktická realizácia 60%
Študenti s individuálnym študijným plánom musia mať 50% účasti na vyučovaní (viď. Študijný poriadok UCM v Trnave § 13).
Pre úspešné absolvovanie predmetu je potrebné, aby študent získal minimálne 56 bodov zo 100 bodov.
Stupnica hodnotenia: A (výborne) 100 – 92 B (veľmi dobre) 91 – 83 C (dobre) 82 – 74 D (uspokojivo) 73 – 65 E (dostatočne) 64 – 56 FX (nedostatočne) 55 – 0

Výsledky vzdelávania

Absolvovaním predmetu študent získa vedomosti a poznatky obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a odporúčanou literatúrou.
Študent získa prehľad o sociálnych skupinách, ktorým je prioritne určená príprava pohybovej aktivity.
Študent / študentka získa a rozvinie si nasledovné schopnosti:
- využívať poznatky z oblasti tvorby pohybových programov v športovej - samostatnej tvorivej práce
- vie opísať a uviesť príklad špecifickej pohybovej činnosti na biologický, motorický, psychický a sociálny rozvoj človeka z hľadiska konkrétnych vývinových stupňov
- orientuje sa v konkrétnej fyzickej schopnosti a problematike klienta
- vie využívať nadobudnuté vedomosti pri komunikácii s klientom
- má schopnosti získavať informácie o nových trendoch v športe re všetkých a preniesť ich do praxe
Študent / študentka získa a rozvinie si nasledovné prenositeľné zručnosti:
- diagnostikovať aktuálny stav klienta
- identifikovať a zacieliť výber vhodného pohybového programu na konkrétneho klienta
- komunikovať a vytvárať pohybové programy pre jednotlivé vekové a sociálne skupiny
Študent / študentka si posilní prenositeľné kompetencie:
- sociálnu kompetenciu,
- zasahovať a poskytovať služby
- pracovať s klientovým prostredím
- tímové riešenie problémov

Stručná osnova predmetu

1. 1) Úvodná hodina, oboznámenie sa s cieľmi hodín
2. 2) Význam a dôležitosť pohybu v živote človeka
3. 3) Zásady tvorby pohybových programov a špecifiká športovo¬-#rekreačných programov
4. 4) Tvorba pohybových programov pre deti mladšieho školského veku
5. 5) Tvorba pohybových programov detí staršieho školského veku
6. 6) Praktické cvičenia
7. 7) Tvorba pohybových programov adolescentov
8. 8) Tvorba pohybové programy pre dospelých, športová aktivita
9. 9) Praktické cvičenia
10. 10) Špecifiká tvorby pohybových programov seniorov
11. 11) Tvorba pohybových programov zdravotne oslabených
12. 12) Praktické cvičenie

Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

Typ predmetu (P, PV, V): P
Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 2S
Metóda štúdia: prezenčná
Forma štúdia: denná

Odporúčaná literatúra

JUNGER, J., ZUSKOVÁ, K. 2000. Pohybové programy pre všetkých alebo Ty a Ja a všetci spolu. Prešov: Prešovská Univerzita FHPV. ISBN 8088885329.
HRČKA J. Šport pre všetkých – Tvorba športovo-rekreačných programov. 2000. ISBN 80-85668-97-1
ORLÍKOVÁ, M., BOČÁKOVÁ, O. 2021. Pohybové aktivity a relaxačné techniky pre seniorov. Trnava : FSV UCM v Trnave.
SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. 2011. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc. Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2811-6
BAISOVÁ, K., KRUŽLIAK, M. 2016. Pohybové programy pre seniorov. Zvolen. ISBN 978-80-228-2882-6
MASARYKOVÁ, D. 2014. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb – metodická príručka. Metodicko-pedagogické centrum. ISBN 978-80-8052-891-1
OBORNÝ, Josef. 2015. Filozofia a šport. UK Bratislava. ISBN 987-80-223-3659-7
RÝZKOVÁ, E., LABUDOVÁ, J. 2019. Vplyv pohybových programov vo vodnom prostredí na biologické a motorické ukazovatele žien v strednom veku. Bratislava. ISBN 978-80-89075-80-5
SOMOROVSKÝ, I., KYSELOVIČOVÁ, O. 2017. Diferencované pohybové programy: účinnosť na vybrané somatické, funkčné a biochemické charakteristiky vysokoškoláčok. Bratislava. ISBN 978-80-89075-59-1
UHER, I. 2014. Determinanty kvality života seniorov. Košice: UPJŠ 2014, ISBN 978-80-8152-132-2
ŠTILEC, M. 2004. Program aktívního stylu života pro seniory. Praha: Portál. 2004. ISBN 807-17-8920-8.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský