

OBSAH

1. AJ v športe a rekreácii I.....	3
2. AJ v športe a rekreácii II.....	5
3. Anatómia človeka.....	7
4. Angličtina pre začiatočníkov 1.....	10
5. Angličtina pre začiatočníkov 2.....	12
6. Animácia v pohybovej rekreácii.....	14
7. Antropomotorika.....	17
8. Bakalárska práca a jej obhajoba.....	19
9. Biomechanika.....	21
10. Cestovný ruch a rekreácia.....	23
11. Didaktika basketbalu.....	25
12. Didaktika florbalu.....	27
13. Didaktika plávania I.....	29
14. Didaktika plávania II.....	31
15. Didaktika rekreačného športu.....	33
16. Didaktika stolného tenisu a bedmintonu.....	36
17. Didaktika sálového futbalu.....	38
18. Didaktika tenisu.....	40
19. Didaktika volejbalu.....	42
20. Dietológia.....	44
21. Environmentálne zdravie v pohybovej rekreácii.....	46
22. Fitness-špecializácia I.....	48
23. Fitness-špecializácia II.....	50
24. Fyziológia a fyziológia telesných cvičení.....	52
25. História športu.....	55
26. Hospitácie v rekreačných službách.....	57
27. Informačno-komunikačné technológie -prezenčne.....	59
28. Joga.....	61
29. Klasická a športová masáž.....	63
30. Kondičná gymnastika.....	65
31. Kondičná príprava športovcov.....	67
32. Kurz prežitia-survival.....	69
33. Letné outdoorové aktivity.....	71
34. Letný kurz-splav rieky Tisa.....	73
35. Manažment a marketing v športe a rekreácii.....	75
36. Netradičné športy 1.....	78
37. Netradičné športy 2.....	80
38. Odborná prax.....	82
39. Pilates.....	84
40. Piliere životného štýlu.....	86
41. Pohybová aktivita pre zdravotne oslabených.....	88
42. Psychológia a psychológia zdravia.....	91
43. Psychológia a sociológia športu.....	94
44. Regenerácia v športe a rekreácii.....	97
45. Ruský jazyk pre nefilológov 1.....	99
46. Ruský jazyk pre nefilológov 2.....	101
47. SPS systém 1 (Špirálna stabilizácia chrbtice).....	103
48. SPS systém2 (špirálna stabilizácia chrbtice).....	105

49. Seminár k záverečnej práci.....	107
50. Slovenčina pre zahraničných študentov UPJŠ 1.....	109
51. Slovenčina pre zahraničných študentov UPJŠ 2.....	111
52. Terminológia telesných cvičení.....	113
53. Teória a didaktika športového tréningu.....	115
54. Tvorba pohybových programov.....	118
55. Tvorba programov v životnom štýle.....	121
56. Tvorba stravovacieho programu.....	124
57. Zimné outdoorové aktivity.....	127
58. Základy anglickej terminológie pohybových programov.....	129
59. Základy atletiky.....	131
60. Základy gymnastických športov.....	133
61. Základy kineziológie.....	135
62. Základy kolektívnych športov.....	138
63. Základy pedagogiky.....	140
64. Základy prvej pomoci.....	143
65. Základy psychomotoriky.....	145
66. Základy výživy.....	148
67. Záverečná práca.....	151
68. Úvod do problematiky životného štýlu.....	153
69. Úvod do športu a rekreácie.....	155
70. Šport a rekreácia - kolokviálna skúška.....	157
71. Športové lezenie 1.....	159
72. Športové lezenie 2.....	161

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/AJŠR1/11	Názov predmetu: AJ v športe a rekreácii I.
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1., 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť na seminári (max 2 absencie), plnenie zadaní v stanovených termínoch. Študent je povinný mať študijné materiály pripravené v papierovej forme na každý seminár. Za absenciu sa považuje: neospravedlnená neúčasť na seminári, chýbajúci študijný materiál Priebežné hodnotenie: 2 testy: 6/7 týždeň a 12/13 týždeň, bez možnosti opravy. Powerpoint prezentácia na tému zo študijného odboru/predmetu. Záverečné hodnotenie: priemer získaných hodnotení za testy a zadaní a splnené ostatné podmienky predmetu. Stupnica hodnotenia: A 93-100 %, B 85-92 %, C 77-84 %, D 69-76 %, E 60-68 %, FX 59% a menej. Študentom budú informácie zasielané na študentský email, aktuálne informácie získajú v MS Teams a na nástenke predmetu v Aise.	
Výsledky vzdelávania: Upevnenie jazykových zručností študentov (hovorenie, písanie, čítanie a počúvanie s porozumením), zvýšenie jazykovej kompetencie študentov - študenti sa naučia správnu výslovnosť, novú slovnú zásobu, slovné spojenia a výrazy, vybrané gramatické javy a štruktúry na úrovni A1/A2 podľa SERR so zameraním na jazyk a terminológiu študijného odboru Šport a rekreácia.	
Stručná osnova predmetu: Šport/ športové aktivity a benefity. Športovci a športoviská Olympijské hry, história Cestovanie a dobrodružné aktivity Ľudské telo a časti tela Vybrané otázky anglickej výslovnosti, špecifiká slovnej zásoby odbornej angličtiny. Vybrané gramatické javy (infinitív, gerundium, imperatív, modálne slovesá, otázky a i.) Vybrané funkcie jazyka (klasifikovanie a definovanie).	
Odporúčaná literatúra: Evans V., Dooley J., Graham A.,: Sports, Express Publishing, 2012 Vince, Michael: Macmillan English Grammar in Context. Macmillan: 2008 www.perfect-english-grammar.com www.linguahouse.com	

www.eslibrary.com/discover www.bbc.learningenglish.com www.insideout.net					
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Anglický jazyk na úrovni A1 podľa SERR.					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 536					
A	B	C	D	E	FX
14.18	22.01	22.2	18.47	15.3	7.84
Vyučujúci: Mgr. Simona Martončíková					
Dátum poslednej zmeny: 17.09.2025					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/AJŠR2/11	Názov predmetu: AJ v športe a rekreácii II.
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2., 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: CJP/AJŠR1/11	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť na seminári (max 2 absencie), plnenie zadaní v stanovených termínoch. Za absenciu sa považuje: neospravedlnená neúčasť na seminári, chýbajúci študijný materiál Priebežné hodnotenie: 2 testy: 6/7 týždeň a 12/13 týždeň, bez možnosti opravy. Powerpoint prezentácia na tému zo študijného odboru/predmetu. Záverečné hodnotenie: priemer získaných hodnotení za testy, absolvovaná prezentácia, a splnené ostatné podmienky predmetu. Stupnica hodnotenia: A 93-100 %, B 85-92 %, C 77-84 %, D 69-76 %, E 60-68 %, FX 59% a menej. Študentom budú informácie zasielané na študentský email, aktuálne informácie získajú v MS Teams a na nástenke predmetu v Aise.	
Výsledky vzdelávania: Upevnenie jazykových zručností študentov (hovorenie, písanie, čítanie a počúvanie s porozumením), zvýšenie jazykovej kompetencie študentov - študenti sa naučia správnu výslovnosť, novú slovnú zásobu, slovné spojenia a výrazy, vybrané gramatické javy a štruktúry na úrovni A2 podľa SERR so zameraním na jazyk a terminológiu študijného odboru Šport a rekreácia.	
Stručná osnova predmetu: Benefity športu a well-being Extrémne, adrenalínové a nezvyčajné športy Bezpečnosť pri športe, zranenia a choroby Svetové rekordy Cestovanie Vybrané otázky anglickej výslovnosti a vybrané gramatické javy - precvičovanie základných gramatických časov, negácií a otázok, stupňovanie príd. mien a prísloviak, predložkové spojenia, frázové slovesá. Vybrané funkcie jazyka (klasifikovanie a definovanie).	
Odporúčaná literatúra: Evans V., Dooley J., Graham A.,: Sports, Express Publishing, 2012 Murphy, R.: English Grammar in Use. Cambridge University Press, 1994 Vince, Michael: Macmillan English Grammar in Context. Macmillan: 2008 esllibrary.com linguahouse.com	

www.insideout.net					
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Anglický jazyk na úrovni A2 podľa SERR.					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 409					
A	B	C	D	E	FX
18.34	25.92	19.32	12.96	18.09	5.38
Vyučujúci: Mgr. Simona Martončíková					
Dátum poslednej zmeny: 09.02.2026					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ANČ/22	Názov predmetu: Anatómia človeka
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 / 2 Za obdobie štúdia: 28 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 6	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Podmienky priebežného hodnotenia: - písomný test z daného okruhu (3x) – úspešnosť: min.50 % správnych odpovedí - oprava neúspešne, resp. neabsolvovaného testu priebežného hodnotenia z daného okruhu v týždni podľa určenia vyučujúcim (1x oprava/ každý test z daného okruhu = 50 % E) - podmienky priebežného hodnotenia sú platné aj pre študentov s IŠP. Podmienky záverečného hodnotenia: - ústna skúška Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúcich - úspešné zvládnutie všetkých 3 testov z priebežného hodnotenia - priebežné a záverečné hodnotenie je zohľadňované pri konečnej známke váhou 50:50	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého študent : - disponuje základnými vedomosťami o stavbe ľudského tela, vzájomnom uložení orgánov ľudského tela v rozsahu potrebnom pre pochopenie ďalších teoretických a praktických disciplín	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Úvod do deskriptívnej anatómie a osteológie, bunka, tkanivá 2. Základy anatómie pre športovcov. Roviny, smery, terminológia a vývoj kostry 3. Pasívny pohybový aparát – Kostrový systém, väzivové štruktúry, kĺby a ich biomechanický význam pri pohybe 4. Pasívny pohybový aparát – kostra trupu a končatín 5. Aktívny pohybový aparát a všeobecná myológia – funkcia a stavba aktívneho systému 6. Aktívny pohybový aparát – základné svalové skupiny a ich funkčné zapojenie pri športových aktivitách.	

7. Kardiovaskulárny systém v kontexte fyzickej záťaže.
8. Respiračný systém a jeho úloha pri telesnej aktivite. Mechanizmy dýchania, výmena plynov a ich vplyv na športový výkon
9. Tráviaci systém a jeho význam pre energetický metabolizmus
10. Neuroanatómia a motorické riadenie pohybu
11. Endokrinný systém a hormonálna regulácia v športe
12. Vylučovací systém a udržiavanie homeostázy pri fyzickej záťaži. Úloha obličiek a močových ciest v regulácii vody, elektrolytov a acidobázickej rovnováhy
13. Reprodukčný systém a fyzická záťaž. Anatomicko-fyziologické aspekty reprodukcie a ich interakcia s tréningovým zaťažením
14. Zmyslové orgány a koža – periférne vstupy do motorického systému. Zrak, sluch

Semináre:

1. Anatómia – rozdelenie, názvoslovie, anatomické smery a roviny, Kostra – osteológia všeobecná, vývoj a rast kostí
2. Orgánové sústavy – anatomická štruktúra a funkcia jednotlivých orgánových sústav, ktoré sú kľúčové pre športový výkon
3. Pasívny pohybový systém, kosti trupu a končatín
4. Test 1 (Kosti). Aktívny pohybový systém, všeobecná myológia, stavba a funkcia svalov
5. Aktívny pohybový aparát – základné svalové skupiny človeka
6. Test 2 (Svaly). Srdcovo-cievny systém
7. Dýchací systém
8. Tráviaci systém
9. Nervová sústava
10. Endokrinná sústava
11. Vylučovacia sústava
12. Pohlavná sústava. Zmysly a koža
13. Test 3 (sústavy)

Odporúčaná literatúra:

1. BINOVSÝ, A. Anatómia pre športovcov I: Pohybový systém. Bratislava: Univerzita Komenského. 2015. ISBN 9788022336451.
2. BINOVSÝ, A. Funkčná anatómia pohybového systému. Bratislava: Univerzita Komenského. 2013. ISBN 9788022333023.
3. BINOVSÝ, A. Systematická a funkčná športanatómia: pre vzdelávanie trénerov. Bratislava: PEEM. 1999. ISBN 8088901278.
4. BINOVSÝ, A. et al. Anatómia I. Bratislava: Univerzita Komenského. 1998.
5. BINOVSÝ, A. et al. Anatómia pre športovcov. Bratislava: Univerzita Komenského. 2011. ISBN 8022328135.
6. DYLEVSKÝ, I. Somatológia. Martin: Osveta. 2000.
7. DYLEVSKÝ, I. Základy funkčnej anatomie. Olomouc: Poznání. 2011.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov					
Celkový počet hodnotených študentov: 854					
A	B	C	D	E	FX
3.98	11.36	20.96	18.27	21.55	23.89
Vyučujúci: prof. MUDr. Ingrid Hodorová, PhD. , Mgr. Ferdinand Salonna, PhD. , prof. MUDr. PhDr. Peter Kalanin, PhD. et PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 10.09.2025					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/AZAC1/15	Názov predmetu: Angličtina pre začiatočníkov 1
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť na seminári (max 2 absencie), plnenie zadaní v stanovených termínoch. Študent je povinný mať študijné materiály pripravené v papierovej forme na každý seminár. Za absenciu sa považuje: neospravedlnená neúčasť na seminári, chýbajúci študijný materiál Priebežné hodnotenie: 2 testy: 6/7 týždeň a 12/13 týždeň, bez možnosti opravy. Záverečné hodnotenie: priemer získaných hodnotení za testy a zadaní a splnené ostatné podmienky predmetu. Stupnica hodnotenia: A 93-100 %, B 85-92 %, C 77-84 %, D 69-76 %, E 60-68 %, FX 59% a menej. Študentom budú informácie zasielané na študentský email, aktuálne informácie získajú v MS Teams a na nástenke predmetu v Aise.	
Výsledky vzdelávania: Upevnenie jazykových zručností študentov (hovorenie, čítanie a počúvanie s porozumením), zvýšenie jazykovej kompetencie študentov (osvojenie si elementárnych fonologických, lexikálnych a syntaktických vedomostí), na úrovni A1 podľa SERR so zameraním na všeobecnú slovnú zásobu a slovnú zásobu študijného odboru Šport a rekreácia.	
Stručná osnova predmetu: Prehľad anglických časov (formy, negácia, otázky) Prítomné časy formy a funkcie Minulé časy formy a funkcie Väzba there is/ there are Modálne slovesá can, have to, must (formy, funkcie) Predložky, predložkové spojenia Slovosled anglickej vety, vybrané problémy anglickej výslovnosti Ľudské telo Vybraná slovná zásoba (voľnočasové aktivity, obľúbené športové aktivity, športové oblečenie a náčinie, športové priestory).	
Odporúčaná literatúra: Murphy, R.: English Grammar in Use. CUP, 1994 Redman, S.: English Vocabulary in Use. Pre-intermediate, intermediate. CUP, 2003 Booth, T.: English for Everyone - Beginner level 2, DK, 2016	

www.bbclearningenglish.com
www.linguahouse.com
www.esllibrary.com

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Anglický jazyk na úrovni A0/A1 podľa SERR.

Poznámky:

Predmet je určený študentom, ktorí z anglického jazyka nematurovali, alebo ho na strednej škole vôbec nemali, a teda neovládajú základnú gramatiku jazyka, potrebnú pre absolvovanie povinných predmetov v AJ, ktoré ich počas štúdia čakajú.

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 204

A	B	C	D	E	FX
18.14	14.71	23.53	12.25	16.67	14.71

Vyučujúci: Mgr. Simona Martončíková

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2025

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/AZAC2/15	Názov predmetu: Angličtina pre začiatočníkov 2
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť na seminári (max 2 absencie), plnenie zadaní v stanovených termínoch. Za absenciu sa považuje: neospravedlnená neúčasť na seminári, chýbajúci študijný materiál Priebežné hodnotenie: 2 testy: 6/7 týždeň a 12/13 týždeň, bez možnosti opravy. Záverečné hodnotenie: priemer získaných hodnotení za testy a zadania a splnené ostatné podmienky predmetu. Stupnica hodnotenia: A 93-100 %, B 85-92 %, C 77-84 %, D 69-76 %, E 60-68 %, FX 59% a menej. Študentom budú informácie zasielané na študentský email, aktuálne informácie získajú v MS Teams a na nástenke predmetu v Aise.	
Výsledky vzdelávania: Upevnenie jazykových zručností študentov (hovorenie, čítanie a počúvanie s porozumením), zvýšenie jazykovej kompetencie študentov (osvojenie si vybraných fonologických, lexikálnych a syntaktických vedomostí), na úrovni A1 podľa SERR so zameraním na všeobecnú slovnú zásobu a slovnú zásobu študijného odboru Šport a rekreácia.	
Stručná osnova predmetu: Prehľad anglických časov (minulé a budúce): forma, zápor a negácia, otázka Modálne slovesá Predložky Slovosled, otázky Prídavné mená, príslovky Vyjadrovanie schopností, návrhov, rád Ľudské telo, zranenia Športová terminológia Vybrané problémy anglickej výslovnosti a slovnej zásoby (voľnočasové aktivity, obľúbené športové aktivity, športové oblečenie a náčinie, športové priestory, časti ľudského tela, cestovanie a turizmus).	
Odporúčaná literatúra: Murphy, R.: English Grammar in Use. CUP, 1994 Misztal, M: Tests in English. Thematic vocabulary, Fragment, 1998 Redman, S.: English Vocabulary in Use. Pre-intermediate, intermediate. CUP, 2003	

<p>www.bbclearningenglish.com www.lingua-house.com www.esllibrary.com</p>					
<p>Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Anglický jazyk na úrovni A1 podľa SERR.</p>					
<p>Poznámky: Predmet je určený študentom, ktorí z anglického jazyka nematurovali, alebo ho na strednej škole vôbec nemali, a teda neovládajú základnú gramatiku jazyka, potrebnú pre absolvovanie povinných predmetov v AJ, ktoré ich počas štúdia čakajú.</p>					
<p>Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 142</p>					
A	B	C	D	E	FX
14.08	24.65	21.13	16.2	14.08	9.86
<p>Vyučujúci: Mgr. Viktória Mária Slovenská , Mgr. Simona Martončíková</p>					
<p>Dátum poslednej zmeny: 09.02.2026</p>					
<p>Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.</p>					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/AvPR/22	Názov predmetu: Animácia v pohybovej rekreácii
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 1 / 2 Za obdobie štúdia: 14 / 14 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 6	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Priebežné hodnotenie a skúška: Podmienky priebežného hodnotenia: - 3-krát úloha na určenú problematiku (zadanie) - 4-krát seminárna práca (2x Power Point a 2x v písomnej forme) - 1-krát semestrálna práca - vypracovanie portfólia zo zadanej témy na cvičeniach a zrealizovanie výstupného podujatia na UBH - práce sú odovzdané podľa kritérií zadania uvedených v sylabe predmetu Podmienky záverečného hodnotenia: - ústna skúška Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - aktívna účasť na zabezpečení a organizovaní podujatia Univerzity bez hraníc (UBH) - priebežné, záverečné hodnotenia a aktívna účasť na UBH sú zohľadňované pri konečnej známke váhou 30:40:30	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: - Študent preukáže zvládnutie vedomostí obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je schopný: - aplikovať nadobudnuté vedomosti a osvojené učivo na riadenie a tvorbu animačných aktivít vo voľnom čase, športe a pohybovej rekreácii - aktívnym prístupom aplikovať osvojené postupy a koncepty v nových situáciách v praxi - metodicky a eticky korektne využívať, posúdiť a interpretovať nadobudnuté poznatky a zdôvodniť ich výhody, aj nevýhody pri riešení animačných programov vo voľnom čase - osvojiť si základné poznatky o možnostiach a spôsoboch odborného ovplyvňovania a organizovania voľného času	

- komunikovať konštruktívnym spôsobom, klásť problémové otázky vychádzajúce z osvojených vedomostí
- štrukturovať výsledky štúdia a formulovať vlastné závery
- aplikovať prácu animátora pri organizácii spoločensko-zábavných aktivít pre deti

Stručná osnova predmetu:

Prednášky:

1. Úvod do štúdia predmetu - podstata animácie, jej význam
2. Princípy animácie, kultúrno-umelecká animácia, spoločensko-zábavná animácia
3. Animačné oblasti a špecifiká
4. Animácia a jej medzipredmetové prepojenia
5. Hra, herné princípy
6. Osobnosť animátora, profilácia, podmienky profesionálneho výkonu,
7. Plánovanie, príprava, propagácia, animačný tím, osobnosť účastníka animácie,
8. Moderovanie, hlasová a rečová príprava, komunikačné schopnosti
9. Animačné služby cestovného ruchu
10. Teambuilding, zážitkové animačné programy
11. Pozitívna a negatívna motivácia v animácii
12. Kreslenie, maľba a sochárstvo v animácii
13. Divadelná tvorba v animácii, hudba a tanec
14. Konzultačný týždeň

Semináre:

1. Zámery a cieľ animácie
2. Voľnočasové potreby jednotlivých vekových kategórií
3. Modelová ukážka animačných podujatí
4. Animátor, inštruktor - rola
5. Hry na moderovanie, hlasová, rečová príprava, sebaaprezentácia
6. Hry zamerané na rozvoj sociálnych zručností a intelektu
7. Iniciatívne hry, hry v interiéri
8. Hry v meste, hry v prírode, environmentálne hry
9. Hry s výchovno-vzdelávacím cieľom
10. Animačný program pre deti
11. Animačný program pre dospelých
12. Animačný program pre seniorov
13. Animačný program pre zdravotne oslabené skupiny a pre skupiny zo znevýhodneného prostredia
14. Konzultačný týždeň

Cvičenia:

1. Úvod do predmetu – podstata tvorby a organizovania kultúrno-umeleckých podujatí pre deti.
2. Návrh a tvorba kultúrno-umeleckého podujatia (modelová ukážka a jej analýza).
3. Návrh a tvorba kultúrno-umeleckého podujatia (tvorba témy, názvu, návrh činností).
4. Návrh a tvorba kultúrno-umeleckého podujatia (tvorba skriptu).
5. Návrh a tvorba kultúrno-umeleckého podujatia (tvorba tematických prvkov podujatia).
6. Využitie fotografie a videa v propagácii podujatia.
7. Hudobná a tanečná tvorba
8. Moderovanie – hlasová a rečová príprava.
9. Návrat tanečnej choreografie v animačnom programe.
10. Príprava technicko-priestorových podmienok kultúrno-umeleckého podujatia.
11. Príprava obsahovej časti kultúrno-umeleckého podujatia (hry a súťaže).
12. Príprava a tvorba podkladov pre rozpočet a harmonogram kultúrno-umeleckého podujatia.

13. Prezentácia, analýza a diskusia k vytvorenému podujatiu.

14. Odovzdanie portfólia kultúrno-umeleckého podujatia.

Odporúčaná literatúra:

1. BLAHUTKOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z. et al. Psychomotorika pro tebe. Brno: Akademické nakladatelství Cerm. 2017. ISBN 978-80-7204-954-7.

2. BRESTOVANSKÝ, M. Pedagogika voľného času 2. Pedagogika zážitku a hra. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, 2013.

Dostupné na: <https://docplayer.net/38390328-vysokoskolske-skripta.html>

3. HERMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé: psychologie pro každého. Praha: Grada. 2004. ISBN 8024708175.

4. HERMOCHOVÁ, S., VAŇKOVÁ, J. Hry pro rozvoj skupinové spolupráce. Praha: Portál. 2014. ISBN 978-80-262-0727-6.

5. KAPLÁNEK, M. Animace. Praha: Portál. 2013.

Dostupné na: <https://www.skm.cz/wp-content/uploads/2018/03/Animace-1.pdf>

6. MOHAUPTOVÁ, E. Teambuilding: cesta k efektivní spolupráci. 2. vyd. Praha: Portál. 2009. ISBN 9788073676414.

7. PELÁNEK, R. Zážitkové výukové programy. Praha: Portál. 2010. ISBN 978-80-7367-656-8.

8. Pelánek, R. Příručka instruktora zážitkových akcí. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 205s. ISBN 9788073673536.

9. Pelánek, R. Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál. 2013. 205 s. ISBN 9788026204541.

10. UHER, I., ŠVEDOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z. Manažment životného štýlu: vybraná problematika. Prešov: Bookman. 2020. ISBN 978-80-8165-419-0.

11. KÜCHELOVÁ, Z., TOMKOVÁ, P. Tvorba animačných programov pre deti v dennom tábore. 1. vydanie. UPJŠ v Košiciach, Vydavateľstvo ŠafárikPress, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33542/TAP-0278-7>.

12. ŠVEDOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z. et al. Rekreačia a voľnočasové aktivity v cestovnom ruchu. 1. vyd. Prešov: Bookman, 2023, 104 s. ISBN 9788081655104

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 30

A	B	C	D	E	FX
20.0	30.0	33.33	13.33	0.0	3.33

Vyučujúci: Mgr. Alena Buková, PhD., univerzitná docentka , Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 30.01.2025

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ANT/22	Názov predmetu: Antropomotorika
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 4	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Skúška: Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná skúška (úspešnosť: min. 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - úspešné zvládnutie minimálne 2 z 3 testov počas semestra (minimum 60%) - záverečné hodnotenie a kontrolné testy sú zohľadňované pri konečnej známke váhou 60:40	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže zvládnutie vedomostí obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - vysvetliť a opísať teoretické aspekty vývinu motoriky v ontogenéze človeka, použiť špecifiká jednotlivých vývinových etáp v rôznych situáciách - chápať proces motorického učenia, analyzovať jeho zákonitosti a špecifiká, jeho schematizmus (štandardnosť) a tvorivosť (variabilitu), jeho prepojenie medzi fyzickou a psychickou zložkou osobnosti, posudzovať a merať jeho efektívnosť. - klásť problémové otázky (vychádzajúce z vedomostí základných kategórií, javov týkajúcich sa predmetu - metodologicky, metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky - štrukturovať výsledky dosiahnuté v priebehu realizácie predmetu a formulovať vlastné závery.	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do antropomotoriky – predmet, štruktúra, miesto antropomotoriky v systéme vied 2. Pohyb a pohybová činnosť vo vývine človeka, kvantitatívne a kvalitatívne znaky 3. Genetická podmienenosť motoriky, 4. Ontogenéza motoriky - činitele, zákonitosti a štádiá motorického vývinu, technika pohybovej	

činnosti

5. Vývin motoriky od prenatálneho obdobia po obdobie puberty
6. Vývin motoriky v období adolescencie po starobu
7. Pohybové schopnosti, charakteristika a delenie
8. Vyrvalostné schopnosti – charakteristika, delenie, ovplyvňujúce faktory, biologický základ
9. Silové schopnosti – charakteristika, delenie, ovplyvňujúce faktory, biologický základ
10. Rýchlostné schopnosti – charakteristika, delenie, ovplyvňujúce faktory, biologický základ
11. Koordinačné schopnosti – charakteristika, delenie, ovplyvňujúce faktory, biologický základ
12. Pohybové zručnosti
13. Motorické učenie – proces osvojovania a zdokonaľovania pohybovej činnosti
14. Diagnostika v športe; meranie, posudzovanie, škálovanie.

Odporúčaná literatúra:

1. DOLEŽAJOVÁ, L., LEDNICKÝ, A. Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava: Univerzita Komenského. 2002. ISBN 8089075134.
2. FEČ, R., MATÚŠ, I. Teória a didaktika športového tréningu I. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2015. ISBN 9788081522536.
3. FEČ, R., MATÚŠ, II. Teória a didaktika športového tréningu II. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2015. ISBN 9788081522529.
4. KASA, J. Antropomotorika: materiály na semináre. Bratislava: Univerzita Komenského. 2000. ISBN 8022314854.
5. KOMEŠTÍK, B. Kinantropologie - Antropomotorika - Metodologie. Olomouc: Univerzita Palackého. 2006. ISBN 8024412845.
6. VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie I: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. 2005. ISBN 8024609568.
7. VANDERKA, M. Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov. Bratislava: ICM Agency. 2008. ISBN 9788089257102.

Internetové zdroje:

1. GAJDA, V. 2004. Antropomotorika pro rekreology. [online]
Dostupné na: <https://www.google.com/search?q=Antropomotorika+pro+rekreology&oq=Antropomotorika+pro+rekreology&aqs=chrome..69i57j69i59j0i333.1571j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
2. VESPALEC, T. 2017. Antropomotorika. [online]
Dostupné na: <https://publi.cz/books/108/index.html?secured=false#cover>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 64

A	B	C	D	E	FX
3.13	12.5	18.75	18.75	39.06	7.81

Vyučujúci: Mgr. Alena Buková, PhD., univerzitná docentka

Dátum poslednej zmeny: 17.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/BPO/15	Názov predmetu: Bakalárska práca a jej obhajoba
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: Za obdobie štúdia: Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia:	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/BcP/15	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Získanie požadovaného počtu kreditov v predpísanej skladbe študijným plánom. Pri vypracovaní záverečnej práce sa študent riadi pokynmi svojho školiteľa, časovým plánom na jej vypracovanie, ktorý odsúhlasil školiteľ a Smernicou č. 1/2011 o základných náležitostiach záverečných prác vydanou rektorom UPJŠ, kde sú uvedené náležitosti ohľadom odovzdávania, ale aj priebehu obhajoby bakalárskej práce.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti potrebné k spracovaniu odbornej problematiky, ktorá je obsahovo daná informačným listom predmetu a šírkou definovaná v odporúčanej literatúre. Výkonový štandard: Vypracovaním bakalárskej práce študent preukáže schopnosť samostatne odborne pracovať a riešiť výskumný problém, ktorý korešponduje s profilom štúdia a získanými kompetenciami.	
Stručná osnova predmetu: Prezentácia bakalárskej práce vrátane prezentácie v ppt., ktorá obsahuje: 1. Titulná strana (škola, ústav, autor, téma, školiteľ, miesto a dátum konania obhajoby) 2. Rozbor problému (stručne uviesť v čom spočíva riešený problém) 3. Cieľ, hypotézy (v prípade, že sú), výskumné otázky, úlohy práce 4. Metodika (výskumný súbor, použité metódy, organizácia výskumu) 5. Výsledky (na základe jedného-dvoch príkladov – uprednostniť tabuľku, graf) 6. Závery (stručná odpoveď ako a čím sme prispeli k riešeniu problému) 7. Zodpovedanie na otázky oponentov a členov skúšobnej komisie.	
Odporúčaná literatúra: 1. FERJENČÍK, J. Úvod do metodológie psychologického výskumu. Praha: Portál. 2000. ISBN 80-7178-367-6. 2. GONDA, V.: Ako napísať a úspešne obhájiť diplomovú prácu. Bratislava: Iura Edition, spol.s.r.o. ISBN 978-80-8078-472-0. 3. CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výskumu. Praha: Grada. 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.	

4. MEŠKO, D., KATUŠČÁK, D. Akademická príručka. Martin: Osveta. 2004. ISBN 80-8063-150-6.
5. R-UPJŠ. Smernica č.1/2011 o základných náležitostiach záverečných prác, rigorózných prác a habilitačných prác, ich zverejnení a sprístupnení po dobu ich uchovávaní a kontrole originality platnú pre Univerzitu Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Dostupné na: <https://www.upjs.sk/public/media/2438/smernica-1-2011.pdf> .

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 187

A	B	C	D	E	FX
11.76	26.2	27.81	16.58	17.65	0.0

Vyučujúci:

Dátum poslednej zmeny: 31.01.2022

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/BIO/13	Názov predmetu: Biomechanika
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Skúška: Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná skúška (úspešnosť: min. 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - jedna seminárna práca. Práca je akceptovaná podľa splnených kritérií zadania v sylabe predmetu - záverečné hodnotenie a seminárna práca sú zohľadňované pri konečnej známke váhou 80:20	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže zvládnutie vedomostí obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - popísať metódy biomechanickej analýzy - používať procedúru analýzy pohybovej činnosti - používať základné znalosti fyziky (hlavne mechaniky) a aplikovať ich v športovej praxi - na základe analýzy pohybového prejavu navrhnúť možné riešenia zefektívnenia pohybovej činnosti	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do mechaniky, dynamiky a kinematiky pohybu človeka 2. Pôsobiace sily a pohybový stav pri rôznych polohách a pohybových činnostiach človeka 3. Rovnomerný priamočiary pohyb - výpočet rýchlosti a trajektórie, aplikácia poznatkov pre športovú prax 4. Rovnomerne zrýchlený priamočiary pohyb, dráha, zrýchlenie, voľný pád, základná charakteristika, výpočty a ich využitie v športe 5. Pohyb po kružnici 6. Skladanie pohybov a rýchlostí v biomechanike športu 7. Aplikácia Newtonových pohybových zákonov v športe	

8. Hybnosť, zmena hybnosti na ich vzťah k športovému výkonu
9. Šmykové trenie a valivý odpor v športe
10. Zotrvačné sily a ich vplyv na techniku pohybu v športe
11. Mechanická práca a energia, aplikácia poznatkov do športovej praxe
12. Pohybový aparát človeka z pohľadu biomechaniky - skladanie síl, dvojica síl, moment sily
13. Vplyv vonkajšieho prostredia na športový výkon - mechanika kvapalín a plynov
14. Konzultácie

Odporúčaná literatúra:

1. HUČKO, B. Športová biomechanika, Bratislava: Spektrum STU. 2019. 9788022749206
2. JANURA, M., ZÁHALKA, F. Kinematická analýza pohybu človeka. Olomouc: Univerzita Palackého. 2004. ISBN 8024409305.
3. KARAS, V., OTÁHAL, S., SUŠANKA, P. Biomechanika tělesných cvičení. Preha: SPN, 1990. 80-04-20554-2
4. KONIAR, M., LEŠKO, M. Biomechanika. Bratislava: SPN. 1990. ISBN 8008-00331-6.
5. ŽIVČÁK, J. Biomechanika človeka I. Prešov: ManaCon. 2007. ISBN 978-80-89040-30-8.

Internetové zdroje:

1. KOKINDA, M. 2017. Kapitoly z biomechaniky [online]

Dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/pdf/web/viewer.html?file=/web/kniznica/elpub/dokument/Kokinda1/subor/9788055519357.pdf>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 410

A	B	C	D	E	FX
22.93	27.07	25.12	13.41	10.49	0.98

Vyučujúci: Mgr. Dávid Kaško, PhD. , Mgr. Alena Buková, PhD., univerzitná docentka

Dátum poslednej zmeny: 31.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/CRaR/22	Názov predmetu: Cestovný ruch a rekreácia
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - písomný test (min. 60% správnych odpovedí). Podmienky úspešného absolvovania predmetu - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie písomného testu v celkovom vyjadrení na úrovni min. 60% úspešnosti.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - ovláda základnú charakteristiku pojmov z geografie, a cestovného ruchu, - je schopný popísať regióny cestovného ruchu na Slovensku, - má vedomosti o geografických predpokladoch pre rozvoj cestovného ruchu a rekreácie	
Stručná osnova predmetu: Prednášky 1. Úvod do cestovného ruchu, rekreácie a geografie 2. Fyzická geografia sveta (krajinná sféra zeme) 3. Socioekonomická geografia sveta (geografia obyvateľstva a sídiel) 4. Regionálna geografia sveta (geografia svetadielov) 5. Slovensko – fyzická geografia 6. Slovensko – socioekonomická geografia 7. Základný pojmový aparát geografie cestovného ruchu 8. Zdroje a predpoklady cestovného ruchu a rekreácie 9. Prírodné zdroje a predpoklady 10. Socioekonomické zdroje a predpoklady 11. Regionalizácia cestovného ruchu na Slovensku I.	

12. Prezentácia prác na vybranú tému (ppt)
13. Prezentácia prác na vybranú tému (ppt)
14. Záverečné zhodnotenie

Odporúčaná literatúra:

1. ĎURÍČEK, M. Vademecum turizmu a rekreácie. Rožňava: Roven. 2007. ISBN 978-80-89168-21-7.
2. KOREC, P. Cestovný ruch Slovenska - súčasnosť a perspektívy. 2012. E-publikácia. Dostupné na: <http://www.fyzickageografia.sk/geovedy/texty/korec.pdf>
3. MARIOT, P. Geografia cestovného ruchu. Bratislava: Veda. 1983.
4. MATLOVIČ, R. Vybrané kapitoly z regionálnej geografie Slovenskej republiky: Obyvateľstvo a sídla. Prešov: Metodické centrum. 1996.
5. MICHAELI, E. et al. Základy geografie pre poľnohospodárov a manažérov. Nitra: SPU v Nitre. 2005.
6. MLÁDEK, J. Základy geografie obyvateľstva. Bratislava: SPN. 1992.
7. UHER, I. Úvod do problematiky rekreácie, turizmu a sprievodcovskej činnosti. Prešov: Bookman. 2013. ISBN 9788089568925.
8. WOKOUN, R., VSTOUPIL, J. Geografie cestovního ruchu a rekreace I. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1987.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 28

A	B	C	D	E	FX
25.0	35.71	21.43	14.29	3.57	0.0

Vyučujúci: Mgr. Dávid Kaško, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DBa/13	Názov predmetu: Didaktika basketbalu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky úspešného absolvovania - ukážky techniky a splnenie výkonových požiadaviek - (študent musí splniť minimálne technické a výkonnostné štandardy v rámci každej hodnotenej hernej činnosti jednotlivca: streľba dvojtakt, vedenie lopty) s min. úspešnosťou 50%, - zvládnutie písomného testu z pravidiel basketbalu v celkovom vyjadrení na úrovni min. 50% úspešnosti. Podmienky záverečného hodnotenia - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - výsledné hodnotenie zohľadňuje písomný test z pravidiel basketbalu a ukážky techník vrátane splnenia výkonového štandardu v celkovom pomere 50:50.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Po absolvovaní predmetu študent: - vie vykonať ukážku správnej techniky základných herných činnosti jednotlivca (HČJ) v basketbale a pozná pravidlá - pozná metodiku nácviku a zdokonaľovania HČJ, obranných a útočných kombinácií a herných systémov - je schopný pripraviť sa na vedenie rozcvičenia a viesť rozcvičenie so spoluhráčmi - je schopný organizovať súťaže a rozhodovať zápasy v basketbale v rámci rekreačného športu.	
Stručná osnova predmetu: Cvičenie 1. Nácvik útočných HČJ - vedenie lopty, hra 2. Zdokonaľovanie útočných HČJ - vedenie lopty, hra 3. Nácvik útočných HČJ - prihrávanie, hra 4. Zdokonaľovanie útočných HČJ - prihrávanie, hra	

5. Návčik a zdokonaľovanie útočných HČJ - uvoľňovanie sa bez lopty
6. Návčik útočných HČJ - streľba, hra
7. Zdokonaľovanie útočných HČJ - streľba, hra
8. Návčik a zdokonaľovanie útočných HČJ - streľba po dvojtakte, hra
9. Návčik a zdokonaľovanie obranných HČJ - bránenie hráča s loptou a bez lopty
10. Návčik a zdokonaľovanie
11. Návčik a zdokonaľovanie útočných herných kombinácií, hra
12. Návčik a zdokonaľovanie obranných herných kombinácií, hra
13. Návčik a zdokonaľovanie herných systémov - útočný systém 1 – 4, hra
14. Test z pravidiel

Odporúčaná literatúra:

1. ARGAJ, G., REHÁK, M. Teória a didaktika basketbalu. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2007. ISBN 9788022323253.

2. MAČURA, P. Biomechanika basketbalovej streľby. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2008. 220s. ISBN 978-80-224-2081-3.

Dostupné na: https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/kniznica/Basketbal/BIOMECHANIKA_BASKETBALOVEJ_STRELBY_2010.pdf

4. TOMÁNEK, Ľ. Teória a didaktika basketbalu. Bratislava: ICM Agency. 2010. 212s. ISBN 978-80-89257-25.

Internetové zdroje:

1. GABARA, B., ŽENIŠ, G., FUSKA, P. Oficiálne pravidlá basketbalu 2018: Oficiálny výklad. 2018.

Dostupné na: <https://www.basketliga.sk/dokumenty/>

Oficialne_pravidla_basketbalu_2018_Oficialny_vyklad_SVK.pdf

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 295

A	B	C	D	E	FX
18.64	14.58	20.0	20.0	19.32	7.46

Vyučujúci: Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DFL/13	Názov predmetu: Didaktika florbalu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - hodnotenie herných ukážok získaných zručnosťí dribling, prihrávky a strel'ba (úspešnosť min. 50%), - písomný test z pravidiel florbalu (min. 50% správnych odpovedí). Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - výsledné hodnotenie zohľadňuje písomný test z pravidiel florbalu a ukážky získaných zručností v celkovom pomere 50:50%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - ovláda pravidlá florbalu a zásady organizácie súťaží vo florbale, - je schopný vykonávať základné herné činnosti vo florbale, - ovláda metodiku jednotlivých herných činností a vie ju aplikovať do nácviku.	
Stručná osnova predmetu: Cvičenie 1. Pravidlá florbalu 2. Dribling a vedenie lopty 3. Prihrávky a spracovanie lopty na mieste 4. Prihrávky a spracovanie lopty v pohybe 5. Hra, upevňovanie pravidiel florbalu 6. Strel'ba švihom 7. Strel'ba prikľpnutím 8. Strel'ba na presnosť 9. Hra, upevňovanie pravidiel florbalu	

10. Útočné herné kombinácie
11. Obranné herné kombinácie
12. Herné systémy, taktika hry
13. Hra, upevňovanie pravidiel florbalu
14. Konzultácie

Odporúčaná literatúra:

1. KARCZMARCZYK, R. Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry. Brno: Computer Press. 2006. ISBN 8025112713.
 2. ONDRUŠ, D. Florbal: Ako trénovať a hrať florbal. Žilina: ŠK Juventa. 2010. ISBN 55501071.
- Internetové zdroje:
1. SLOVENSKÝ ZVÄZ FLORBALU. Pravidlá florbalu a ich výklad. Bratislava: Slovenský zväz florbalu. 2018. 39s. [online]. Dostupné na: <https://www.szfb.sk/userfiles/file/pravidla-florbalu-sr-2018-zmeny-1.pdf>
 2. VNUK, J., ROUČKOVÁ, M. Florbal v učive telesnej a športovej výchovy. Bratislava: Metodicko-Pedagogické centrum v Bratislave. 2014. 66s. [online]. Dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/j_vnuk__m_rouckova_florbal_v_ucive_telesnej_a_sportovej_vychovy__web.pdf

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 218

A	B	C	D	E	FX
39.45	31.19	20.64	5.5	2.29	0.92

Vyučujúci: Mgr. Richard Melichar

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/PL1/11	Názov predmetu: Didaktika plávania I.
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: Študent musí splniť minimálne technické, respektíve výkonnostné štandardy v rámci každej hodnotenej disciplíny: - 100 m – vybraným plaveckým spôsobom (kraul alebo znak) - hodnotí sa čas, - 25 m – plaveckým spôsobom kraul – hodnotí sa technika, - 25 m – plaveckým spôsobom znak – hodnotí sa technika, - kraulová a znaková obrátka – hodnotí sa technika, - štartový skok plaveckých spôsobov kraul a znak – hodnotí sa technika, Podmienky úspešného absolvovania: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok v celkovom vyjadrení na úrovni 50% úspešnosti.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent preukáže plavecké zručnosti, ktoré sú obsahovo dané sylabom predmetu a šírkou definované v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - pozná a prakticky ovláda základy techniky plaveckých spôsobov, štartov a obrátok, - nadobudne určitú úroveň plaveckej spôsobilosti, rozvinie pohybové schopnosti a schopnosť samostatného plávania pre zdravie, pre dobrú telesnú kondíciu a zdokonalí si plavecké spôsoby, - vie využiť plávanie z hľadiska zdravotného a kondičného v rámci rekreačného športu, - dokáže prispieť k upevňovaniu zdravia a odolnosti rekreačných športovcov a formuje ich vzťah k vodnému prostrediu, k pohybovej výkonnosti a pravidelnej pohybovej činnosti.	
Stručná osnova predmetu: 1. Štruktúra pohybových aktivít vo vodnom prostredí 2. Základy biomechaniky v plávaní 3. Oboznámenie študentov s vodným prostredím, bezpečnosť na plavárni 4. Technika plaveckého spôsobu kraul – nácvik a zdokonaľovanie techniky nôh	

5. Technika plaveckého spôsobu kraul – nácvik a zdokonaľovanie techniky paží
6. Technika plaveckého spôsobu kraul – nácvik a zdokonaľovanie techniky súhry a dýchania
7. Technika plaveckého spôsobu kraul – nácvik a zdokonaľovanie techniky obrátky
8. Technika plaveckého spôsobu kraul – nácvik a zdokonaľovanie techniky štartu
9. Technika plaveckého spôsobu znak – nácvik a zdokonaľovanie techniky nôh
10. Technika plaveckého spôsobu znak – nácvik a zdokonaľovanie techniky paží
11. Technika plaveckého spôsobu znak – nácvik a zdokonaľovanie techniky súhry a dýchania
12. Technika plaveckého spôsobu znak – nácvik a zdokonaľovanie techniky obrátky
13. Technika plaveckého spôsobu znak – nácvik a zdokonaľovanie techniky štartu
14. Testovanie

Odporúčaná literatúra:

1. BENČE, M. et al. Plávanie. Banská Bystrica: FHV UMB . 2005. 198s. ISBN 80-8083-140-8. [online]. Dostupné na: <https://www.ff.umb.sk/app/cmsFile.php?disposition=a&ID=571>
2. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování. Praha: Grada. 2002. ISBN 8024790491.
3. MANDZÁK, P. Nácvik plaveckých spôsobov v praxi. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. 2011. 115s. ISBN 978-80-557-0310-7.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 492

A	B	C	D	E	FX
29.47	11.38	15.65	9.55	19.51	14.43

Vyučujúci: Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/PL2/12	Názov predmetu: Didaktika plávania II.
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/PL1/11	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia Študent musí splniť minimálne technické, respektíve výkonnostné štandardy v rámci každej hodnotenej disciplíny: - 100 m – vybraným plaveckým spôsobom (prsia alebo motýlik) - hodnotí sa čas, - 400 m – vybraným plaveckým spôsobom (kraul, znak, prsia, motýlik) – hodnotí sa čas, - 25 m – plaveckým spôsobom prsia – hodnotí sa technika, - 25 m – plaveckým spôsobom motýlik – hodnotí sa technika, - prsiarska a motýlikova obrátka – hodnotí sa technika. Podmienky úspešného absolvovania - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok v celkovom vyjadrení na úrovni 50% úspešnosti.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže plavecké zručnosti, ktoré sú obsahovo dané sylabom predmetu a šírkou definované v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - pozná a prakticky ovláda základy techniky plaveckých spôsobov, štartov a obrátok, - nadobudne určitú úroveň plaveckej spôsobilosti, rozvinie pohybové schopnosti a schopnosť samostatného plávania pre zdravie, pre dobrú telesnú kondíciu a zdokonalí si plavecké spôsoby, - vie využiť plávanie z hľadiska zdravotného a kondičného v rámci rekreačného športu, - dokáže prispieť k upevňovaniu zdravia a odolnosti rekreačných športovcov a formuje ich vzťah k vodnému prostrediu, k pohybovej výkonnosti a pravidelnej pohybovej činnosti, - pozná zručnosti a činnosti priamej záchrany topiaceho.	
Stručná osnova predmetu: 1. Technika plaveckého spôsobu prsia – nácvik a zdokonaľovanie techniky nôh 2. Technika plaveckého spôsobu prsia – nácvik a zdokonaľovanie techniky paží 3. Technika plaveckého spôsobu prsia – nácvik a zdokonaľovanie techniky súhry a dýchania	

4. Technika plaveckého spôsobu prsia – nácvik a zdokonaľovanie techniky obrátky
5. Technika plaveckého spôsobu prsia – nácvik a zdokonaľovanie techniky štartu
6. Technika plaveckého spôsobu motýlik – nácvik a zdokonaľovanie techniky nôh
7. Technika plaveckého spôsobu motýlik – nácvik a zdokonaľovanie techniky paží
8. Technika plaveckého spôsobu motýlik – nácvik a zdokonaľovanie techniky súhry a dýchania
9. Technika plaveckého spôsobu motýlik – nácvik a zdokonaľovanie techniky obrátky
10. Technika plaveckého spôsobu motýlik – nácvik a zdokonaľovanie techniky štartu
11. Rozvoj vytrvalosti
12. Rozvoj rýchlosti
13. Využitie rôznych techník a postupov pri záchrane topiaceho
14. Testovanie

Odporúčaná literatúra:

1. BENČE, M. et al. Plávanie. Banská Bystrica: FHV UMB. 2005. 198s. ISBN 80-8083-140-8. [online]. Dostupné na: <https://www.ff.umb.sk/app/cmsFile.php?disposition=a&ID=571>
2. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování. Praha: Grada. 2002. ISBN 8024790491.
3. MANDZÁK, P. Nácvik plaveckých spôsobov v praxi. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. 2011. 115s. ISBN 978-80-557-0310-7.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 182

A	B	C	D	E	FX
35.71	15.93	17.03	13.74	11.54	6.04

Vyučujúci: Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DRŠ/14	Názov predmetu: Didaktika rekreačného športu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 2 Za obdobie štúdia: 14 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ZP/22	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Priebežné hodnotenie a skúška: Podmienky priebežného hodnotenia: <ul style="list-style-type: none">- prezentácia (max.30b)- písomná príprava na vyučovaciu hodinu/tréningovú jednotku (max.30b)- didaktický výstup (max.40b)- diagnostika rekreačného športovca - odovzdanie protokolu - pre absolvovanie záverečného hodnotenia musí študent získať 50% z každej z troch častí hodnotenia, celkovo minimálne 50 bodov a súčasne odovzdať diagnostický protokol. Podmienky záverečného hodnotenia: <ul style="list-style-type: none">- písomná skúška (úspešnosť: min. 50 % správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: <ul style="list-style-type: none">- účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho priebežné a záverečné hodnotenie je zohľadňované pri konečnom hodnotení váhou 40:60.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: <ul style="list-style-type: none">- poznať a reprodukovať históriu vzniku, vývoja, organizácie a zabezpečenia rekreačného športu (ďalej len RŠ) doma a vo svete- vlastnými slovami vyjadriť a navrhnúť vhodné vyučovacie zásady, postupy a metódy v RŠ- aplikovať vhodné organizačné formy, formy práce a obsahovú náplň v RŠ- v praxi dokázať vedomosti a schopnosti testovať telesnú zdatnosť zdravých i oslabených jedincov- vysvetliť zásady a benefity psychických, fyziologických a zdravotných aspektov RŠ pri tvorbe pohybových programov	
Stručná osnova predmetu: Prednášky:	

1. Úvod do štúdia didaktiky rekreačného športu (RŠ)
2. História vzniku a vývoja RŠ
3. RŠ ako špecifická forma telovýchovného procesu
4. Vyučovacie zásady, postupy a metódy v RŠ
5. Organizačné formy a formy práce v RŠ
6. Materiálno-technické a priestorové vybavenie RŠ
7. Edukológia RŠ zdravotne oslabených
8. Testovanie telesnej zdatnosti a výkonnosti
9. Zásady tvorby pohybových programov v RŠ
10. Psychické, fyziologické a zdravotné aspekty RŠ
11. Štruktúra a obsah RŠ
12. Organizácia RŠ v Slovenskej republike
13. Medzinárodné organizácie športu pre všetkých
14. Prednáška na voľnú tému (výber študentov)

Semináre:

1. Úvod do seminára (požiadavky na splnenie predmetu).
Bezpečnosť telovýchovného procesu v rekreačnom športe
2. Miesto a význam pohybovej aktivity detí, mládeže a dospelých
3. Tréner/inštruktor/učiteľ v rekreačnom športe.
4. Zážitková pedagogika v rekreačnom športe
5. Moderné prostriedky v rekreačnom športe
6. Špecifické didaktické formy
7. Špecifiká rekreačného športu v jednotlivých vekových kategóriách/charakteristika ontogenézy jedinca
8. Štruktúra cvičebnej jednotky, typológia cvičebnej jednotky (tréningovej jednotky)/pisomná príprava na hodinu
9. Diagnostika v rekreačnom športe 1
10. Diagnostika v rekreačnom športe 2
11. Organizácia rekreačného športového podujatia/telovýchovnej chvíľky/cvičenia na pracovisku
12. Organizácia rekreačného športového podujatia/telovýchovnej chvíľky/cvičenia na pracovisku
13. Test
14. Zhodnotenie seminára/opravný termín pre test

Odporúčaná literatúra:

1. ANTALA, B. et al. Telesná a športová výchova a súčasná škola. Bratislava: Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. 2014. [online] Dostupné: <http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/TSVaSucasnaSkola.PDF>
2. BUKOVÁ, A. Didaktika základnej telesnej výchovy a športu. Vysokoškolské učebné texty. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2015. ISBN 978-80-8152-349-6.
3. HENDL, J., DOBRÝ, L. Zdravotní benefity pohybových aktivít. Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum. 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
4. HODANĚ, B., DOHNAL, T. Rekreeologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.
5. HRČKA, J., DRDÁČKA, B. Rekreačná telesná výchova a šport. Bratislava: SPN. 1992. ISBN 80-08-00486-X.
6. JUNGER, J. Didaktika športu pre všetkých. Košice: PdF UPJŠ v Prešove. 1991. ISBN 80-7097-130-4.
7. JUNGER, J. et al. Tréner a cvičiteľ rekreačnej telesnej výchovy a športu. Bratislava: SZ RTVŠ. 1995. ISBN 80-85668-23-8.
8. KOLEKTÍV. Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava: FTVŠ UK. 2001.

ISBN 80-9682522-5-9.					
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Slovenský					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 329					
A	B	C	D	E	FX
5.78	10.94	14.89	21.58	21.58	25.23
Vyučujúci: prof. PaedDr. Ján Junger, CSc. , Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 10.09.2025					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DSTaB/22	Názov predmetu: Didaktika stolného tenisu a bedmintonu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent si osvojí vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Študent v rámci výkonového štandardu: - je schopný predviesť základné obranné údery, - je schopný predviesť základné útočné údery, - ovláda pravidlá hry, - je schopný zorganizovať súťaž v rámci rekreačného športu.	
Stručná osnova predmetu: Cvičenie 1. Pravidlá stolného tenisu a základná terminológia 2. Metodika nácviku základných úderov (bekhend, forhend, čop, bloking, drajv, priamy úder) 3. Nácvik útočných úderov 4. Nácvik obranných úderov 5. Nácvik podania 6. Modelový tréning štvorhry 7. Zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca 8. Pravidlá bedmintonu a základná terminológia 9. Podanie v bedmintone 10. Nácvik základných úderov (klír, lob) 11. Nácvik základných úderov (smeč, kontra) 12. Zdokonaľovanie herných činností 13. Taktika a stratégia dvojhry	

14. Taktika a stratégia štvorhry	
Odporúčaná literatúra:	
1. DEMETROVIČ, E. Encyklopédia stolného tenisu Slovenska. 1. vyd. Bratislava: Slovenský stolnotenisový zväz. 1996. ISBN 80-85685-12-4.	
2. DEMETER, E. Stolný tenis: Vybrané kapitoly z teórie a metodiky stolného tenisu. Bratislava. 2000	
3. MENDREK, T. Badminton. Praha: Grada. 2003.	
4. TÁBORSKÝ, F. Sportovní hry. Praha: Grada. 2004.	
Internetové zdroje:	
1. KOLEKTÍV: ITTF pravidlá a predpisy stolného tenisu. 2014. Dostupné na: https://www.sstz.sk/subory/zakladne_dokumenty/pravidla/pravidla-stolneho-tenisu-2014-15.pdf	
2. KOLEKTÍV: Pravidlá bedmintonu. 2015. Dostupné na: http://www.bedminton-liga.sk/pravidla-bedmintonu.html	
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:	
Slovenský	
Poznámky:	
Hodnotenie predmetov	
Celkový počet hodnotených študentov: 59	
abs	n
69.49	30.51
Vyučujúci: Mgr. Patrik Berta , Mgr. Dávid Kaško, PhD.	
Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021	
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.	

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DSFu/13	Názov predmetu: Didaktika sálového futbalu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: Študent musí splniť výkonové štandardy: 1. Technika zvládnutia individuálnych herných činností jednotlivca v sálovom futbale: - vedenie lopty, - prihrávka, - spracovanie lopty, - obchádzanie súpera, - streľba. 2. Hodnotenie hry: - praktické uplatnenie individuálnych herných činností jednotlivca v hre, - taktická vyspelosť, - aktívne zapojenie sa do hry, - súčinnosť so spoluhráčmi. Podmienky úspešného absolvovania: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok výkonových štandardov v celkovom vyjadrení na úrovni min. 50% úspešnosti.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - má osvojené základné pohybové zručnosti vo futbale, - teoreticky zvládne herné kombinácie a herné systémy, - ovláda pravidlá a zásady organizácie súťaží, - ovláda prakticky i teoreticky špecifiká sálového futbalu.	
Stručná osnova predmetu:	

Cvičenie

1. Charakteristika a pravidlá futbalu
2. Základy techniky individuálnych herných činností jednotlivca
3. Vedenie lopty
4. Prihrávky
5. Spracovanie lopty
6. Obchádzanie súpera
7. Strelba
8. Útočné herné kombinácie
9. Obranné herné kombinácie
10. Útočné herné systémy
11. Obranné herné systémy
12. Taktika hry sálového futbalu
13. Príprava tréningovej jednotky pre bežnú populáciu
14. Hra

Odporúčaná literatúra:

1. HOLIENKA, M. Koordinačné schopnosti vo futbale: Vysokoškolská učebnica. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 2010. ISBN 9788089075362.
2. KIRKENDALL, D. T. Fotbalový tréning: Rozvoj sily, rychlosti a obratnosti na anatomických základech. Praha: Grada. 2013. ISBN 9788024744919.
3. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. Fotbalový tréner: Základní průvodce tréningem. 1. vyd. Praha: Grada. 2014. ISBN 9788024739823.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:**Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 261

A	B	C	D	E	FX
44.44	24.9	13.79	6.13	5.36	5.36

Vyučujúci: Mgr. Patrik Berta**Dátum poslednej zmeny:** 17.09.2021**Schválil:** prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DT/13	Názov predmetu: Didaktika tenisu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - Zvládnutie didaktických a metodických postupov pri nácviku a tréningu v tenise a test zo základných úderov a podania v tenise.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent si osvojí vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Študent v rámci výkonového štandardu: - je schopný predviesť základné obranné a útočné údery, - je schopný predviesť podanie a hru na sieti, - ovláda pravidlá hry, - je schopný zorganizovať súťaž v rámci rekreačného športu.	
Stručná osnova predmetu: Cvičenie 1. Pravidlá tenisu 2. Metodika rozcvičovania hráča v tenise 3. Základ topspinovej hry v tenise 4. Metodika nácviku základných úderov (bekhend, forhend, slajs,) 5. Nácvik útočných a obranných úderov v tenise 6. Nácvik hry na sieti 7. Nácvik podania 8. Modelový tréning štvorhry 9. Prechod na sieť 10. Zdokonaľovanie herných činnosti 1 11. Zdokonaľovanie herných činnosti 2 12. Osobitosti tréningu detí a dospelých	

13. Taktika a stratégia dvojhry

14. Taktika a stratégia štvorhry

Odporúčaná literatúra:

1. GREGOROVÁ, I. Zdokonalování základních tenisových úderů. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2015. Bakalárska práca. Dostupné na: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/25543/BAKALARSKA_PRACE.pdf?sequence=1.

2. SCHOLL, P. Tenis. České Budějovice: Kopp, 2002. ISBN 8072321692.

3. SMOLKA, P. Metodika nácviiku základních úderů v tenise. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2018. Bakalárska práca. Dostupné na: <https://theses.cz/id/2a014i/BP-Petr-Smolka.pdf>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 223

abs	n
83.41	16.59

Vyučujúci: Mgr. Richard Melichar

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DVo/13	Názov predmetu: Didaktika volejbalu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - písomný test z pravidiel volejbalu (min. 50% správnych odpovedí), - hodnotenie herného prejavu a herných činností jednotlivca (úspešnosť min. 50%). Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - výsledné hodnotenie zohľadňuje písomný test z pravidiel volejbalu a hodnotenie herného prejavu a herných činností jednotlivca v celkovom pomere 50:50%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je schopný: - teoreticky a metodicky prezentovať praktické úlohy, - aplikovať nadobudnuté poznatky v praxi, - zorganizovať súťaž v rámci rekreačného športu, - Študent ovláda pravidlá volejbalu a metodiku základných herných činností a vie ju využiť v nácviku.	
Stručná osnova predmetu: Cvičenie 1. Pravidlá volejbalu 2. Technika základných herných činností vo volejbale 3. Technika a metodika základných herných činností vo volejbale 4. Herné činnosti v útoku 5. Taktické využite herných činnosti útoku v hre 6. Herné činnosti v obrane 7. Taktické využite herných činnosti obrany v hre 8. Zdokonaľovanie techniky a metodiky základných herných činností	

9. Návčik a zdokonaľovanie obrannej kombinácie
10. Návčik a zdokonaľovanie útočnej kombinácie
11. Hry s upravenými pravidlami
12. Plážový volejbal
13. Organizovanie súťaží
14. Hodnotenie študentov

Odporúčaná literatúra:

1. BUCHTEL, J. et al. Trénink volejbalu. Praha: Karolinum. 2011. ISBN 9788024619675.
2. BUCHTEL, J. et al. Teorie a didaktika volejbalu. Praha: Karolinum. 2006. ISBN 80246-110116.
3. CÍSAŘ, V. Volejbal. Praha: Grada. 2005. ISBN 8024705028.
4. HANÍK, Z. Volejbal: Učebnice pro trénery mládeže. Praha: Mladá fronta. 2014. ISBN 9788020433800.
5. ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V., LAURENČÍK, T. Volejbal: Základy techniky, taktiky a výučby. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2007. ISBN 9788022322805.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 278

A	B	C	D	E	FX
10.07	14.39	34.53	21.94	18.71	0.36

Vyučujúci: Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/DIET/22	Názov predmetu: Dietológia
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ZV/22	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - 1-krát výstup na zadanú problematiku (ppt). Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok v celkovom vyjadrení na úrovni 50% úspešnosti	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Rozšírenie si vedomostí získané absolvovaním predmetu <i>Základy výživy</i> . - študent absolvovaním predmetu získa celkový a kvalitný prehľad v oblasti zameranej na výživu, - získa vedomostí zamerané na stravovanie, biologickú a nutričnú hodnotu potravín, psychiku a výživu, - vedomosti v oblasti špecifických tém - nutričné zmeny v starobe, výživa v detskom veku, - znalosti v oblasti výživy pri extrémnych záťažových situáciách, dietetické odporúčania pri prevencii vybraných ochorení, - znalosti o intoxikácii a detoxikáciu organizmu, - profesijný rast – absolvovanie ďalšieho predmetu zameraného hlavne na praktickú časť.	
Stručná osnova predmetu: 1. Stravovanie v neštandardných situáciách 2. Esenciálne živiny 3. Antioxidanty a výživa 4. Biologická a nutričná hodnota potravín 5. Psychika a výživa 6. Poruchy výživy kvantitatívne 7. Poruchy výživy kvalitatívne	

8. Biochemické vyšetrovacie metódy pri poruchách výživy
9. Dietológia v prevencii a terapii
10. Dietetické odporúčania pri prevencii vybraných ochorení (kardiovaskulárne ochorenia, diabetes mellitus)
11. Výživové odporúčania v športe. Doplnky výživy – základné informácie, existencia
12. Prezentácie výstupov prác študentov (ppt)
13. Vyhodnotenie
14. Konzultčný týždeň

Odporúčaná literatúra:

1. BEŇO, I. Náuka o výžive. Martin: Osveta. 2008. ISBN 9788080632946.
 2. BUKOVSKÝ, I. Nová minicyklopédia prírodnej liečby. Bratislava: Nova. 2009. ISBN 9788097023003.
 3. DIMUNOVÁ a kol. Dietológia a liečebná výživa I. UPJŠ Košice. 2018. ISBN 9788081526817. Dostupné na: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/lf/dietologia-a-liecebna-vyziva-web.pdf>
 4. FOŘT, P. Zdraví a potravní doplňky. Bratislava: Ikar. 2005. ISBN 8024906120.
 5. KUŽELA, L., ČIŽMÁRIKOVÁ, Z. Zdravé črevo a trávenie. Bratislava: Ikar. 2021. ISBN 9788055176604.
 6. MANDELOVÁ, L., HRNČIKOVÁ, I. Základy výživy ve sportu. Brno: Masarikova univerzita. 2013. ISBN 9788021042810.
 7. RÁKOVÁ a kol. Dietológia a liečebná výživa II. UPJŠ Košice. 2018. ISBN 9788081526817. Dostupné na: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2019/LF/dietologia-a-liecebna-vyziva-2.pdf>
- Internetové zdroje:
1. JURKOVIČOVÁ, J. Vieme zdravo žiť? Bratislava: UK v Bratislave. 2005. Dostupné na: https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sucasti/Teoreticke_ustavy/Ustav_hygieny/Webpic/publikcin/ViemeZdravoZit3.pdf

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 42

A	B	C	D	E	FX
11.9	19.05	11.9	30.95	21.43	4.76

Vyučujúci: doc. Ing. Katarína Dubayová, PhD. , prof. MUDr. PhDr. Peter Kalanin, PhD. et PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/EZvPR/22	Názov predmetu: Environmentálne zdravie v pohybovej rekreácii
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná skúška (úspešnosť: min. 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - výstup na určenú tému – prezentácia (ppt) - záverečné hodnotenie a prezentácia sú zohľadňované pri konečnej známke váhou 70:30	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého študent: - disponuje základnými poznatkami z environmentalistiky, ktoré sa majú stať teoretickou bázou pre proekologické správanie na pracovných pozíciách v priemysle voľného času, - má základné vedomosti z oblasti ochrany životného prostredia a možností deštruktívnych vplyvov športu, rekreácie a turizmu na prostredie človeka, - pochopí význam vzťahov - životné prostredie, environmentálna kvalita, environmentálne zdravie a pohybová aktivita	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Úvod do problematiky environmentalistiky, environmentálne zdravie 2. Ľudské činnosti a životné prostredie – posudzovanie vplyvov na ľudské zdravie 3. Stav prírody a životného prostredia, Ministerstvo životného prostredia 4. Environmentálne riziká, environmentálna bezpečnosť a zdravie človeka 5. Ekonomické záujmy a ochrana životného prostredia	

6. Analýza negatívnych vplyvov na životné prostredie: znečisťovanie ovzdušia, narušovanie vodného režimu a čistoty povrchových a podzemných vôd, zvýšené zaťaženie územia, vplyvy turistiky a cykloturistiky v kontexte kvality života
7. Ekocentrá – miesta zosúladovania ochrany prírody, umenia, duchovna s objavovaním a využitím prírody
8. Základné princípy ochrany prostredia v športe a organizácie zaoberajúce sa ochranou prírody a človeka
9. Plánovanie a riadenia športových podujatí, výstavba športových zariadení, doprava, spotreba energie, hospodárenie s vodou a odpadmi
10. Športy v prírode a turizmus vo vzťahu k životnému prostrediu
11. Prírodné atraktivity, ekoturizmus a ekoturisti, ekošport
12. Prezentácia prác k zadanej téme
13. Písomný test
14. Konzultačný týždeň

Odporúčaná literatúra:

1. CIMBOLÁKOVÁ I., PAVOLOVÁ, H. Environment a jeho vybrané aspekty. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. 2020. 73 s. ISBN 9788081528491.
2. CIMBOLÁKOVÁ, I. et al. Heavy Metals and the Environment. 2019. ISBN 978-1-78985-527-2. <https://www.intechopen.com/chapters/69435>
3. HUDEC, I., KOVÁČ, Ľ. Ekológia I (Všeobecná ekológia). Košice: PF UPJŠ. 2011. ISBN 978-80-7097-848-1.
4. KIMÁKOVÁ, T. Ortuť v životnom prostredí ako rizikový faktor zdravia. Košice: LF UPJŠ. 2011. ISBN 978-80-8152-478-3.
5. KIMÁKOVÁ, T., CIMBOLÁKOVÁ, I. et al. Environment a jeho etické aspekty. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. 2015. 88 s. ISBN 9788081522963. Dostupné na: <https://unibook.upjs.sk/sk/etika/351-environment-a-jeho-eticke-aspekty>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 74

A	B	C	D	E	FX
5.41	35.14	22.97	17.57	14.86	4.05

Vyučujúci: doc. Ing. Iveta Cimboláková, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/FitŠp I./14	Názov predmetu: Fitness-špecializácia I.
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - seminárna práca (práca je odovzdaná podľa kritérií zadania uvedených v sylabe predmetu), - úspešné absolvovanie záverečného motorického testu - tlak v ľahu na lavičke: - muži minimálne 125% svojej telesnej hmotnosti, - ženy minimálne 90% svojej telesnej hmotnosti. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - záverečné hodnotenie praktického testu a seminárnej práce sú zohľadňované pri konečnej známke váhou 50:50.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent je po absolvovaní predmetu schopný: - predviesť základné techniky posilňovacích cvičení na jednotlivé svalové skupiny, - navrhnuť základný tréningový program pre rôzne vekové skupiny vo fitness centre, - zdôvodniť zaradenie jednotlivých cvičení v tréningovom programe, - aplikovať didaktické zásady pre tvarovanie tela prostredníctvom posilňovania.	
Stručná osnova predmetu: 1. Z Úvod do problematiky 2. Základné zásady rozcvičenia 3. Základné zásady rozvoja svalovej hmoty 4. Základné zásady rozvoja sily a výbušnosti 5. Základné zásady redukcie podkožného tuku 6. Základné zásady tvorby posilňovacích programov 7. Zásobník posilňovacích cvičení zameraných na dolné končatiny 8. Zásobník posilňovacích cvičení zameraných na brucho a zadok	

9. Zásobník posilňovacích cvičení zameraných horné končatiny
10. Zásobník posilňovacích cvičení zameraný na deltové svalstvo
11. Zásobník posilňovacích cvičení zameraných na chrbtové svalstvo
12. Zásobník posilňovacích cvičení zameraných na hrudník
13. Zásobník posilňovacích cvičení zameraných na deltové svalstvo, predlaktie a krk
14. Test sily v tlaku v ľahu na lavičke

Odporúčaná literatúra:

1. MIESSNER, W. Posilovanie ve fitness. České Budejovice: Kopp. 2004. ISBN 8072322141.
2. STACKEOVÁ, D. Fitness programy z pohľadu kinantropologie. Praha: Galén. 2014. ISBN 9788074921155.
3. STACKEOVÁ, D. Fitness programy – teorie a praxe: Metodika cvičení ve fitness centrech. Praha: Galén. 2012. ISBN 9788072625413.
4. PREKOP, B. Ako nabrat' svaly. Valihora Prekop Boris. 2017. ISBN 9788097288624.
5. ROUBÍK, L. Příprava na soutež v kulturistice od A do Z. Praha: Grafixon. 2012. ISBN 9788090478022.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 190

A	B	C	D	E	FX
35.26	11.58	9.47	5.26	20.53	17.89

Vyučujúci: Mgr. Dávid Kaško, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/Fšp/12	Názov predmetu: Fitness-špecializácia II.
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/FitŠp I./14	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie : Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - vypracovanie 2 seminárnych prác a prezentácia 1 seminárnej práce podľa kritérií zadania v sylabe predmetu. Podmienky úspešného absolvovania: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - vypracovanie seminárnych prác a osobné prezentovanie 1 seminárnej práce podľa kritérií zadania (úspešnosť min. 50%).	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - vykonať vstupné a výstupné testy na posúdenie aktuálneho stavu pohybového aparátu klienta, - urobiť rozbor somatometrických parametrov tela klienta, - opísať pokročilé metódy rozvoja svalovej hmoty a sily, - analyzovať jedálniček klienta a zvoliť optimálny výber potravín a suplementácie z hľadiska makroživín a mikroživín, - prezentovať teoretické východiská športových aktivít a celkového životného štýlu v zmysle prístupu Fitness.	
Stručná osnova predmetu: 1. Zásady správania sa v posilňovni 2. Správne držanie tela 3. Diagnostika klienta 4. Pohybové programy pre začiatočníkov 5. Pohybové programy pre stredne pokročilých cvičencov 6. Pohybové programy pre pokročilých cvičencov 7. Pokročilé metódy a princípy rozvoja svalovej hmoty	

8. Metódy odhadu bazálneho metabolizmu
9. Tvorba stravovacích režimov so zameraním na naberanie svalovej hmoty
10. Tvorba stravovacích režimov so zameraním na redukciu podkožného tuku
11. Programy na redukciu podkožného tuku
12. Výživové doplnky na rozvoj svalovej hmoty
13. Výživové doplnky na redukciu podkožného tuku
14. Prezentácia zadaných seminárnych prác

Odporúčaná literatúra:

1. MIESSNER, W. Posilování ve fitness. České Budejovice: Kopp. 2004. ISBN 8072322141.
2. PREKOP, B. Ako nabrat' svaly. Valihora Prekop Boris. 2017. ISBN 9788097288624.
3. ROUBÍK, L. Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z. Praha: Grafixon. 2012. ISBN 9788090478022
4. STACKEOVÁ, D. Fitness programy z pohledu kinantropologie. Praha: Galén. 2014. ISBN 9788074921155.
5. STACKEOVÁ, D. Fitness programy – teorie a praxe: Metodika cvičení ve fitness centrech. Praha: Galén. 2012. ISBN 9788072625413.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 112

A	B	C	D	E	FX
74.11	12.5	6.25	2.68	1.79	2.68

Vyučujúci: Mgr. Dávid Kaško, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/FTC/14	Názov predmetu: Fyziológia a fyziológia telesných cvičení
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 / 1 Za obdobie štúdia: 28 / 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Skúška: Podmienky záverečného hodnotenia: - ústna skúška Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - zvládnutie podmienok záverečného hodnotenia v celkovom vyjadrení na úrovni minimálne 60% prebratého učiva	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže úroveň poznania obsahového štandardu predmetu, vymedzenú sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Študent preukáže penzum poznatkov nevyhnutných na: - zapamätanie a vybavovanie požadovaných poznatkov - porozumenie a chápanie selektovaných kapitol z fyziológie a fyziológie telesných cvičení - poznanie základnej terminológie - integráciu poznatkov z jednotlivých systémov ľudského tela do koherentného celku - aplikáciu, využívanie, osvojeného učiva vo variabilných situáciách, myšlienkových operáciách - kontinuálne vzdelávanie v predmetnej oblasti záujmu	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Telesné tekutiny, homeostáza 2. Fyziológia krvi 3. Fyziológia dýchania 4. Fyziológia trávenia 5. Fyziológia srdcovocievneho systému 6. Fyziológia vylučovania 7. Neurofyziológia a fyziológia zmyslov	

8. Funkcie CNS
9. Hormonálna regulácia, autonómny nervový systém
10. Metabolizmus
11. Termoregulácia
12. Fyziológia svalov typu svalových vlákien, energetické krytie telesnej záťaže, reaktívne a adaptačné zmeny v súvislosti s telesnou záťažou
13. Vplyv vodného prostredia a nadmorskej výšky na organizmus
14. Konzultačný týždeň

Seminár:

1. Úvod, základné pojmy, význam fyziológie
2. Význam fyziológie pre človeka a telesné cvičenie
3. Telesné tekutiny
4. Krv, funkcia a zloženie krvi
5. Rozdelenie základných živín – makroživiny, mikroživiny
6. Makronutrienty/makroživiny – proteíny, lipidy – druhy lipidov
7. Makroživiny – sacharidy, glykemický index, glykemická nálož
8. Minerálne látky, delenie minerálnych látok a ich úloha
9. Elektrolyty, udržanie vodného hospodárstva
10. Mikronutrienty/mikroživiny – základné rozdelenie, úlohy
11. Mikronutrienty/mikroživiny – delenie podľa rozpustnosti
12. Zhrnutie, opakovanie
13. Záverečný zápočtový test z prebranej oblasti
14. Konzultačný týždeň

Odporúčaná literatúra:

1. HAMAR, D., LIPKOVÁ, J. Fyziológia telesných cvičení. Bratislava: UK. 1998.
Dostupné na: https://fsport.uniba.sk/fileadmin/ftvs/k_sk/fyziologia/FTCsknove.pdf.
2. JAVORKA, K. a kol. Lekárska fyziológia. Vyd. Martinus. 2009. ISBN 978808632915
3. KITTNAR, O. et al. Lékařská fyziologie. Praha: Grada. 2011. ISBN 978- 80-247-3068-4.
4. KOHLÍKOVÁ, E. Fyziologie člověka. Praha: UK, FTVS. 2004. ISBN 8086317315.
5. LANGMEIER, M. et al. Základy lékařské fyziologie. Praha: Grada. 2009. ISBN 978-80-247-2526-0.
6. MERKUNOVÁ, A., OREL, M. Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory. Praha: Grada. 2008. ISBN 978-80-247-1521-6.
7. SKLADANÝ, J. a kol. Fyziológia a psychológia telesnej výchovy. Prešov: FHPV. 2002. ISBN 8080681074.
8. UHER, I. et al. Humánna Fyziológia so zameraním na pohybovú aktivitu a šport. Košice: UPJŠ. 2019. ISBN 978-80-8152-787-6.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 275

A	B	C	D	E	FX
6.55	23.27	28.73	18.91	19.64	2.91

Vyučujúci: prof. MUDr. Ingrid Hodorová, PhD. , doc. Ing. Iveta Cimboláková, PhD. , prof. MUDr. PhDr. Peter Kalanin, PhD. et PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/HŠ/22	Názov predmetu: História športu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Záverečné hodnotenie: - záverečná skúška – pozostávajúca z troch písomných testov – úspešnosť: min. 50 % správnych odpovedí Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - úspešné zvládnutie záverečnej skúšky.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: - opísať a reprodukovať základné medzníky vývoja športu vo svete a na našom území; - určiť príčiny vzniku a zdôvodniť dlhovekosť a neprerušenosť starovekých olympijských hier; - vysvetliť rozdiely v rozvoji športu v jednotlivých spoločenských systémoch; - uviesť príklady úspechov slovenského športu vo svete.	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do štúdia histórie športu 2. Rozvoj pohybových aktivít v praveku 3. Osobitosti vývoja a formovania športu v staroveku 4. Historický vývoj športu v antickom Grécku 5. Šport a hry v starovekom Ríme 6. História športu v období stredoveku 7. Historický vývoj športu v novoveku 8. História telesnej výchovy a športu na našom území 9. Rozvoj športu na našom území v 20. storočí 10. História akademického športu 11. Vznik a rozvoj vybraných športových disciplín 12. Novodobé olympijské hry – história a súčasnosť	

13. Slovenské olympijské hnutie
 14. Úspechy slovenského športu na medzinárodnom poli

Odporúčaná literatúra:

1. GREXA, J. Aké boli antické olympijské hry. Bratislava: Slovenský olympijský výbor. 2011. ISBN 978-80-89460-06-8.
2. ORTUTAY, M., BOBRÍK, M. Dejiny univerzitného športu na Slovensku. Bratislava: SAUŠ. 2005.
3. PERÚTKA, J. et al. Dejiny telesnej kultúry. Bratislava: SPN. 1985.
4. SEMAN, F. Mílniky svetového športu. Bratislava: Slovenský olympijský výbor. 2012. ISBN 978-80-89460-09-0.
5. SOUČEK, Ľ. Naši olympijskí medailisti a olympionici. Slovenský olympijský výbor. 2010. ISBN 978-80-89460-04-5.
6. SOUČEK, Ľ. Novoveké olympijské hry. Bratislava: Slovenský olympijský výbor. 2011. ISBN 978-80-89460-06-9.
7. ŠVEDOVÁ, M., UHER, I. Vybrané kapitoly z dejín telesnej kultúry a športu. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2013. ISBN 978-80-8152-025-9.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:
 Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 346

A	B	C	D	E	FX
5.78	10.69	15.9	18.5	30.64	18.5

Vyučujúci: prof. PaedDr. Ján Junger, CSc.

Dátum poslednej zmeny: 08.10.2024

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/HOSP/14	Názov predmetu: Hospitácie v rekreačných službách
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - účasť na podujatí JUNIÁLES UPJŠ v Košiciach – 6 hod. - účasť na podujatí UBH UPJŠ v Košiciach – 6 hod. - písomná záverečná správa - 2 SWOT analýzy - 2 hospitačné záznamy Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - 36 hodín hospitácií v rekreačných službách - vypracovanie 2 SWOT analýz na základe pozorovania a účasti na športovo rekreačných podujatiach/ aktivitách - 2 hospitačné záznamy vyučovacej hodiny, alebo cvičebných jednotiek - písomná záverečná správa z hospitácií dvoch podujatí (Medzinárodný maratón mieru, Detská univerzita)	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu a definovaný povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent sa oboznámi s telovýchovným procesom v rekreačnom športe a s činnosťou komerčných a nekomerčných zariadení v oblasti pohybovej rekreácie. Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - klásť problémové otázky vychádzajúce z hospitácií v športe a rekreácii (v športovej organizácii, v komerčnom podniku alebo inej organizácii na pozícii tréner, asistent trénera, animátor, inštruktor, asistent manažéra, koordinátor v centrách voľného času a pod.) - rozšíriť a prehĺbiť svoje poznatky - hodnotiť komunikáciu a prácu s klientom - metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky - zhrnúť výsledky analýz telovýchovného procesu v rekreačnom športe a formulovať vlastné závery	

Stručná osnova predmetu:

1. Inštruktáž k realizácii hospitácií
2. Hospitácie v telovýchovnom procese v rekreačnom športe
3. Hospitácie pri organizácii športovo-rekreačného podujatia
4. Hospitácie v komerčnom a nekomerčnom zariadení
5. Vypracovanie SWOT analýz, hospitačných záznamov a záverečnej správy.

Vyššie uvedené hospitácie sú realizované v zariadeniach:

- UPJŠ v Košiciach
- fitness centrum, wellness centrum
- športový klub, športový zväz, odbor (klub) rekreačnej telesnej výchovy a športu
- liečebné kúpele
- centrum voľného času
- zariadenie cestovného ruchu

Odporúčaná literatúra:

1. BABIAR, M., BAĆZEK, JAKUB B., KOMPÁN, J. Outdoorové animácie v cestovnom ruchu: Organizácia voľného času v prírode. Bratislava: Stageman. 2013. Dostupné na: <https://www.martinus.sk/?uItem=193691>
2. BUKOVÁ, A. Didaktika základnej telesnej výchovy a rekreačného športu: Vybrané kapitoly. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika. 2015. ISBN 978-80-8152-349-6.
3. GADUŠOVÁ, Z. et al. Hospitačná pedagogická prax: Metodické pokyny a hodnotenie študenta. Nitra: UKF v Nitre. 2008. Dostupné na: http://www.kza.fpv.ukf.sk/subory/PPX_6_2_08_3rocnik.pdf.
4. NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál. 2014. ISBN 9788026206286.
5. TUREK, I. et al. Manažérstvo kvality výučby na vysokých školách: Učebné texty pre kurz. Košice: Technická univerzita. 2017. 133 s. Dostupné na: <https://kip.tuke.sk/wp-content/uploads/2017/09/09-vuc81-ucTextyManQVnaVS.pdf>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:**Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 242

A	B	C	D	E	FX
64.88	18.6	10.33	3.31	2.07	0.83

Vyučujúci: Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 31.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚINF/IKTP/15	Názov predmetu: Informačno-komunikačné technológie -prezenčne
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Riešenie úloh počas semestra. Záverečný projekt s využitím prezentačných programov, tabuľkových kalkulátorov, textových procesorov, internetových zdrojov a vyhľadávacích nástrojov. Študentom, ktorí sú držiteľmi ECDL certifikátu (všetkých 7 modulov) sa uzná vykonanie tohto predmetu v plnom rozsahu a udelí sa im hodnotenie "A"- výborne.	
Výsledky vzdelávania: Získať resp. prehĺbiť základnú informačnú a komunikačnú gramotnosť študentov, ktorá bude na akceptovateľnej úrovni v rámci krajín EÚ.	
Stručná osnova predmetu: 1.Vstupný dotazník, informačný list predmetu ÚINF/IKTP, obsah cvičenia, učebné zdroje, hodnotenie predmetu, ukážky projektov, e-mail (štruktúra správy, prílohy, adresy, signatúra, filtre), 2.WWW (rozšírené vyhľadávanie informácií, záložky - zazanmenávanie, organizovanie, export, import, informačné kanály - iGoogle) 3.Word (písmo, vyhľadávanie a nahradzovanie, vkladanie odkazov, symbolov a obrázkov, tabulátory, zalamovanie riadka, odstavca, strany, viactĺpcová sadzba, tabuľky) 4.Word (štýly odstavcov, oddiely, hlavička a päta, tvorba obsahu a registra) 5.Word (revízie, hromadná korešpondencia, tvorba formulárov, tlač dokumentu na tlačiareň a do PDF) 6.Word (prehľad typografických pravidiel, tvorba projektu1 - návrh štruktúry a obsahu) 7. Excel (zošit, hárok, tabuľka, bunky (formát bunky), vzorce (agregačné funkcie), filtrovanie údajov, grafy) 8.PowerPoint (vkladanie snímok s rôznym rozložením, tabuliek, grafov, multimedialných objektov, zmena návrhov, tvorba prezentácie importom textového súboru), odovzdanie PROJEKT1 (textu v štýle záverečnej práce) e-mailom na adresu lubomirsnajder@gmail.com (Predmet: IKTP - projekt1) 9.PowerPoint (predloha snímky, číslovanie snímok, navigácia v prezentácii - odkazy, tlačidlá, komprimácia obrázkov, zmena farby liniek) 10.PowerPoint (vlastné animácie, časovanie prezentácie, tvorba poznámok, tlačenie prezentácie a jej osnovy, spúšťanie prezentácie)	

- 11 PowerPoint (tvorba projektu2 - návrh štruktúry a obsahu)
- 12. Prezentácia PROJEKT2 (PowerPointova prezentácia)
- 13. Prezentácia PROJEKT2 (PowerPointova prezentácia)

Odporúčaná literatúra:

- 1. Franců, M: Jak zvládnout testy ECDL. Praha : Computer Press, 2007. 160 s. ISBN 978-80-251-1485-8.
- 2. Jančařík, A. et al.: S počítačem do Evropy – ECDL. 2. vydanie. Praha : Computer Press, 2007. 152 s. ISBN 80-251-1844-3.
- 3. Kolektív autorov: Syllabus ECDL verzia 5.0. [on-line] [citované 9.2.2010]. Dostupné na internete: <http://www.ecdl.sk/buxus/docs//interne_informacie/Syllabus_V5.0/20090630ECDL-SyllabusV50_SK-V01_FIN.pdf>.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský alebo anglický.

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 1037

A	B	C	D	E	FX
65.67	17.74	6.85	3.57	1.64	4.53

Vyučujúci: doc. RNDr. Ľubomír Antoni, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 23.11.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/JOG/12	Názov predmetu: Joga
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky na úspešne absolvovanie predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - teoretické a metodické zvládnutie jogových cvičení, - úspešné absolvovanie praktickej časti: precvičovanie zostavy pozostávajúcej z jogových prvkov v posledných hodinách.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu a definovaný povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní predmetu schopný: - vytvoriť cvičebnú zostavu pozostávajúcu z jogových cvičení, - neverbálne a verbálne komunikovať s klientmi počas hodiny, - organizovať a riadiť proces zameraný na prevenciu smerujúcu k zdravému životnému štýlu a kvalite života, na oblasť pohybovej rekreácie, ktorá je spätá so zmysluplným využívaním voľného času, - ovláda základné jogové princípy polohy tela a návody vedenia klasickej jogy.	
Stručná osnova predmetu: 1. Zásady cvičení jogy 2. Joga a zdravá výživa 3. Jogové dýchanie a jogové sedy 4. Uvoľňovacie a prípravné jogové cvičenia 5. Pozdrav slnku a pozdrav slnku s rotáciou 6. Polaritné cvičenia 7. Ásany v stoji, v predklone, v záklone, obrátené polohy 8. Spinálne cvičenia 9. Pozdrav mesiacu	

10. Pozdrav zeme
11. Očné cvičenia a harmonizačné techniky
12. Power joga
13. Jogová relaxácia
14. Záverečné hodnotenie – záverečné zostavy

Odporúčaná literatúra:

1. BUZKOVÁ, K. Fitness jóga. Praha: Grada. 2006. ISBN 8024715252.
2. EVANS, M., HUDSON, J., TUCKER, P. Umění harmonie: Meditace, jóga, tai-či, strečink. Praha: Grada. 2001. ISBN 8024701065.
3. MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. Abeceda jogy. Praha: Santal. 2002. ISBN 80-85965-49-6.
4. PARAMAHANS SWAMI MAHESHWARANANDA. Systém jóga v dennom živote. Praha: Mladá fronta. 2006. ISBN 9788020432742.
5. STEPHENS, M. Vyučujeme jógu. Praha: Computer Press. 2014. ISBN 9788026401902.
6. TRÖKESOVÁ, A., GRUNERT, D. Joga - veľká kniha o zdraví. Praha: Svojtka & Co. 2007. ISBN 9788081070976

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 248

abs	n
76.21	23.79

Vyučujúci: Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/Ma/15	Názov predmetu: Klasická a športová masáž
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ANČ/22	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - písomný test. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie praktických masérskych zručností klasickej a športovej masáže, - študent masíruje náhodne vybranú časť tela.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu a definovaný povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní schopný: - aplikovať nadobudnuté teoretické poznatky fyziologických účinkov masáže na ľudský organizmus, - správne použiť praktické zručnosti masážnych techník klasickej a športovej masáže v praxi, - študent ovláda teoretické princípy, indikácie a kontraindikácie masáže.	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do masáže a historický pohľad 2. Druhy masáže 3. Fyziologické účinky masáže 4. Klasická masáž - princípy. Indikácie a kontraindikácie masáže 5. Základné hmaty a postupy 6. Masáž chrbta a krku – hmaty a postupy 7. Masáž dolnej končatiny a sedacích svalov 8. Masáž brušného svalstva a hrudníka 9. Masáž hornej končatiny	

10. Športová masáž - druhy športových masáží - charakteristika, využitie, rozdelenie podľa cieľa, aplikačné techniky
11. Prípravná, kondičná a pohotovostná športová masáž
12. Masáž odstraňujúca únavu a obnovujúca výkonnosť
13. Relaxačná masáž
14. Hodnotenie študentov: písomný test a praktické masérske zručnosti klasickej a športovej masáže

Odporúčaná literatúra:

1. BIELIK, V. Regenerácia v športe. Bratislava: Sportdiag. 2014. ISBN 97880970324238.
2. HORBACZ, A. Klasická a športová masáž. 1. vyd. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2016. ISBN 9788081524561.
3. JÁNOŠDEÁK, J., JÁNOŠDEÁK, J. Učebnica masáží. Klasická masáž, športová masáž, masáž v regenerácii, sebamasaž, iné masáže. Bratislava: Osveta. 2007. ISBN 8080632324.
4. MEŠKO D., KOMADEL Ľ. et al. Telovýchovnolekárske vademecum, 3. vyd. Bratislava: Slovenská spoločnosť telovýchovného lekárstva. 2005. ISBN 8096944649.
5. ŠTULRAJTER, V., JÁNOŠDEÁK, J. et al. Regenerácia a masáž. Bratislava: Peem. 2003. ISBN 8088901707.
6. TESAŘ, V. Sportovní masáže. Praha: Grada. 2015. ISBN 9788024754154.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 135

A	B	C	D	E	FX
6.67	15.56	35.56	27.41	10.37	4.44

Vyučujúci: Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 27.01.2022

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/KG/17	Názov predmetu: Kondičná gymnastika
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - teoretická časť: Študent odovzdá 1 seminárnu prácu (Pohybový program kondičnej gymnastiky vo vybranom športovom odvetví), - praktický výstup na výučbe: vedenie záverečnej časti vyučovacieho procesu formou kruhového tréningu, ktorý obsahuje cvičenia kondičnej gymnastiky, - výsledné hodnotenie predmetu sa vypočíta ako priemer hodnotenia teoretickej a praktickej časti 30:70%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a sylabom predmetu. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je schopný: - charakterizovať zameranie kondičnej gymnastiky (KG), - vykonávať základne prvky a cvičenia KG, - osvojiť si tvorbu gymnastického rozcvičenia, - vytvárať pohybové programy KG, - správne technicky vykonať uvoľňovacie a posilňovacie cvičenia v oblasti KG, - v rámci praktickej časti správne vykonať cvičenia všeobecnej gymnastiky. aplikovať gymnastické prvky do kondičnej prípravy pre širokú verejnosť v rôznych športových odvetviach.	
Stručná osnova predmetu: 1. Druhy a delenie všeobecnej gymnastiky, charakteristika KG. 2. Špecifiká rozcvičenia v gymnastike. 3. Strečingové a uvoľňovacie cvičenia v gymnastike. 4. Tonizačné cvičenia KG zamerané na správne držanie tela bez náčinia. 5. Tonizačné cvičenia KG na správne držanie tela na náradí a s náčiním. 6. Kondično-gymnastický program s obsahom statických cvičení.	

7. Kondično-gymnastický program s obsahom dynamických cvičení.
8. Plyometrické cvičenia na rozvoj dynamickej sily dolných končatín.
9. Cvičenia vo dvojici formou KG.
10. Vytrvalostno-silové cvičenia KG.
11. Kondičný aerobik bez náčinia.
12. Kondičný aerobik s náčiním.
13. Špecifiká tvorba programov KG pre širokú verejnosť.
14. Špecifiká tvorba programov KG v rôznych športových odvetviach.

Odporúčaná literatúra:

1. FEČ, K., ŠVEDOVÁ, M. Vybrané kapitoly z gymnastických športov, Košice: UPJŠ, 2013. ISBN 978-80-8152-011-2
2. FIALA, S. Zásobník gymnastických cvičení, Dostupné na: <https://fiala.sk/kondicna-gymnastika/>
3. JUNGER, J. a kol. Základy gymnastických športov: Modelové programy vzdelávania učiteľovej telesnej a športovej výchovy, Prešov: Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, 2014. ISBN 978-80-555-1564-9 Dostupné na: KEGA (unipo.sk)
4. KYSELOVIČOVÁ, O. a kol. Základná gymnastika, Bratislava: ICM AGENCY, 2010. ISBN 978-80-89257-42-3 Dostupné na: Digitálna knižnica CVTI SR
5. PEREČINSKÁ, K., KYSELOVIČOVÁ, O. Implementácia nových tematických celkov gymnasticko-aerobikových športov v rámci výchovno-vzdelávacieho programu na školách a vo voľno-časových aktivitách. Prešov: Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, 2019. Dostupné na: Športový a gymnastický aerobik (unipo.sk)
6. VRCHOVECKÁ, P. Základy gymnastické prípravy detí – herní pojetí gymnastiky. Praha: Grada Publishing, a.s. 2020. ISBN 978-80-271-1284-5

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 69

abs	n
82.61	17.39

Vyučujúci: Mgr. Petra Melicharová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/KPŠ/22	Názov predmetu: Kondičná príprava športovcov
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/TaDŠT/14	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - praktický výstup na hodine (preukázanie zručností plánovania, organizácie a vedenia tréningovej jednotky podľa zvoleného zamerania). - vypracovanie ukázkovej prípravy na tréningovú jednotku Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní predmetu: - vie prakticky organizovať a viesť riadenú športovú prípravu podľa príslušného športového zamerania, - vie vybrať vhodné cvičenia všeobecného, zámerného a špeciálneho charakteru s cieľom dosiahnutia rastu športovej výkonnosti športovca, - ovláda praktické ukážky so zreteľom na dodržiavanie vhodného a bezpečného technického prevedenia jednotlivých cvičení, - techniku cvičení dokáže prispôsobiť individuálnym potrebám a limitujúcim faktorom športovca.	
Stručná osnova predmetu: Cvičenia 1. Tréningová jednotka so zameraním na cvičenia s vlastnou hmotnosťou 2. Práca s rôznymi bremenami v tréningu 1. časť (medicinbal, kettlebell) 3. Práca s rôznymi bremenami v tréningu 2. časť (slamball, dumbbell) 4. Stred tela „core“ ako základ fyzickej pripravenosti športovca 5. Vzpieranie pre všetkých - 1.časť 6. Vzpieranie pre všetkých - 2.časť 7. Vzpieranie pre všetkých - 3.časť	

8. Vzpieranie pre všetkých - 4.časť
9. Rozvoj silových schopností v konkrétnom športe / disciplíne - výstup
10. Rozvoj rýchlostných schopností v konkrétnom športe / disciplíne - výstup
11. Rozvoj vytrvalostných schopností v konkrétnom športe / disciplíne - výstup
12. Rozvoj koordinačných schopností v konkrétnom športe / disciplíne - výstup
13. Rozvoj pohyblivostných schopností v konkrétnom športe / disciplíne - výstup
14. Konzultácie

Odporúčaná literatúra:

1. DUFOUR, M. Pohybové schopnosti v tréningu: Rychlost. Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3461-6
2. FEČ, R., MATÚŠ, I. Teória a didaktika športového tréningu II: Rozvoj pohybových schopností. Košice: UPJŠ v Košiciach, 2015. ISBN 978-80-8152-253-6
3. KATJA, K. a kol. Vytrvalostní tréning. České Budejovice: Kopp, 2005. ISBN 80-7232-252-4
4. LEDNICKÝ, A., DOLEŽALOVÁ, L. Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava: SVSTVS, 2002. ISBN 80-89075-13-4
5. NELSON, A., KOKKONEN, J. Strečink na anatomických základech. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5485-7
6. VANDERKA, M. Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov. Bratislava: FTVŠ UK, 2008. ISBN 978-80-89257-10-2
7. VANDERKA, M. Silový tréning pre výkon. Bratislava: FTVŠ UK, 2016. ISBN 978-80-89075-54-6

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 48

A	B	C	D	E	FX
25.0	22.92	35.42	6.25	6.25	4.17

Vyučujúci: Mgr. Marcel Čurgali, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 14.03.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/KP/12	Názov predmetu: Kurz prežitia-survival
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I., II., P	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky na úspešné absolvovanie predmetu: - aktívna účasť na kurze v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - priebežné plnenie všetkých úloh, ktoré sú vymedzené sylabom predmetu.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého študent: - nadobudne poznatky v rámci bezpečného pobytu a pohybu v extrémnom prostredí prírody, - získa teoretické vedomosti a praktické zručnosti spojené s riešením mimoriadnych a náročných situácií spätých so zachovaním ľudského života a minimalizáciou poškodenia zdravia, - disponuje zručnosťou odolávať a čeliť situáciám spojených s prekonávaním prekážok, - vie získané zručnosti aplikovať ako inštruktor pri vykonávaní letných telovýchovných kurzov pre deti a mládež v rámci rekreačného športu.	
Stručná osnova predmetu: Cvičenia: 1. Zásady správania a bezpečnosti pri pohybe a pobyte v neznámom prírodnom prostredí 2. Príprava a vedenie túry 3. Objektívne a subjektívne nebezpečenstvo v horskom prostredí 4. Zásady hygieny a prevencie poškodenia zdravia v extrémnych podmienkach 5. Zakladanie ohňa 6. Pohyb v teréne, orientácia a navigácia 7. Improvizované prístrešky 8. Príprava stravy a filtrovanie vody 9. Zlaňovanie, tyrolský traverz 10. Presun raneného, prvá pomoc	
Odporúčaná literatúra:	

1. JUNGER, J. et al. Turistika a športy v prírode. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied PU v Prešove. 2002. 267s. ISBN 80-8068-097-3.
2. MADARÁSOVÁ, J. 101 rád ako prežiť v prírode. Bratislava: Svojtka & Co, 2016. 128s. ISBN 9788081079436.
3. MCMANNERS, H. S batohom na zádech: jak přežít v přírodě. Bratislava: Slovo. 1996. 160s. ISBN 80-85711.
4. PAVLÍČEK, J. Člověk v drsné přírodě. 3. vyd. Praha: Práh. 2002. ISBN 8072520598.
5. WISEMAN, J. SAS: příručka jak přežít. Praha: Svojtka & Co. 2004. 566s. ISBN 8072372807.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 489

abs	n
46.42	53.58

Vyučujúci: Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/LOA/14	Názov predmetu: Letné outdoorové aktivity
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - písomný test (minimálne 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na letnom outdoorovom pobytovom kurze, - absolvovanie všetkých činností: turistika, cykloturistika, vodná časť – plavidlá/vodné lyžovanie - záverečné hodnotenie a aktívna účasť sú zohľadňované pri konečnej známke váhou 50:50.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - zbalit' adekvátnu výbavu na turistický a cykloturistický výlet podľa náročnosti plánovanej trasy - opraviť defekt na bicykli a vykonať základný servis pred jazdou - orientovať sa v teréne pomocou mapy a bežných prírodných znakov - zorganizovať turistický, cykloturistický výlet s rôznymi stupňami náročnosti - jazdiť na vodných lyžiach priamo - nastupovať, vystupovať do plavidla a ovládať plavidlo na stojatej vode	
Stručná osnova predmetu: 1. Základy turistiky - orientácia v teréne, výber vhodnej trasy. Teoretické a praktické zručnosti pohybu v teréne, organizácia, plánovanie a realizácia túry 2. Nebezpečenstvo na horách, prvá pomoc v horskom teréne 3. Cykloturistika v prírode a na bežných cestách s automobilovou premávkou 4. Údržba a servis bicykla, Bezpečnosť pri pohybe mimo cestnej komunikácie, Dopravné predpisy 5. Základná technika jazdy na pramici, kanoe, kajaku 6. Zdokonaľovanie techniky jazdy na plavidlách na stojatej a tečúcej vode 7. Klimatické podmienky v 21. storočí	
Odporúčaná literatúra:	

1. JUNGER, J. a kol., Turistika a športy v prírode. Prešov: FHPV PU v Prešove. 2002. ISBN 8080680973
 2. NEUMAN, J. Turistika a športy v prírode. Praha: Portál. 2000. ISBN 8071783919
 3. STEJSKAL, T. Vodná turistika. Prešov: Manacon. 1999. ISBN 80-85668-8.
- Dostupné na: <https://uloz.to/file/n83EITja9tgT/vodna-turistika-stejskal-pdf#>
4. WINTER, S. Vysokohorská turistika. České Budejovice: Koop. 2003. ISBN 807232201X

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 272

A	B	C	D	E	FX
44.49	27.21	16.91	9.56	1.84	0.0

Vyučujúci: Mgr. Dávid Kaško, PhD. , Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/LKSp/13	Názov predmetu: Letný kurz-splav rieky Tisa
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I., II., P	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky na úspešné absolvovanie predmetu: - aktívna účasť na kurze v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - úspešné zvládnutie zadaných praktických ukážok: nosenie kanoe, nastupovanie a vystupovanie do kanoe, vyberanie plavidla z vody, pádlovanie.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - aplikovať nadobudnuté poznatky v rôznych situáciách a v praxi, - aplikovať základné zručnosti z ovládania plavidla na tečúcej vode, - zvoliť správny výber vhodného miesta na táborenie, - pripraviť adekvátnu materiálnu výbavu k táboreniu.	
Stručná osnova predmetu: 1. Hodnotenie obťažnosti vodných tokov 2. Bezpečnostné zásady pri splavovaní vodných tokov 3. Zostavovanie posádok 4. Praktický výcvik s nenaloženým kanoe 5. Nosenie kanoe 6. Položenie kanoe na vodu bez dotyku s brehom 7. Nastupovanie 8. Vystupovanie 9. Vyberanie plavidla z vody 10. Kormidlovanie technika vypáčenia - (na rýchlych tokoch) - technika odtáhovania 11. Prevrátenie	

12. Povely	
Odporúčaná literatúra:	
1. JUNGER, J. et al. Turistika a športy v prírode. Prešov: FHPV PU v Prešove. 2002. ISBN 8080680973.	
Internetové zdroje:	
1. STEJSKAL, T. Vodná turistika. Prešov: PU v Prešove. 1999.	
Dostupné na: https://ulozto.sk/tamhle/UkyxQ2lYF8qh/name/Nahrane-7-5-2021-v-14-46-39#!ZGDjBGR2AQtkAzVkAzLkLJWuLwWxZ2ukBRLjnGqSomlCMmOyZN==	
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:	
Slovenský jazyk	
Poznámky:	
Hodnotenie predmetov	
Celkový počet hodnotených študentov: 252	
abs	n
36.11	63.89
Vyučujúci: Mgr. Dávid Kaško, PhD.	
Dátum poslednej zmeny: 29.03.2022	
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.	

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/MaM/22	Názov predmetu: Manažment a marketing v športe a rekreácii
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 / 1 Za obdobie štúdia: 28 / 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Podmienky priebežného hodnotenia: - 1x písomný test, úspešnosť: min. 55 % správnych odpovedí - 1x oprava neúspešne, resp. neabsolvovaného písomného testu v týždni podľa určenia vyučujúcim (min. hodnotenie 55 %/ E) - výstup s prezentáciou na určenú tému Podmienky záverečného hodnotenia: - ústna skúška Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - záverečné hodnotenie (ústna skúška, priebežný test a študentský výstup) je zohľadňované pri konečnej známke váhou 60:30:10.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého študent: - vie opísať a reprodukovať poznatky manažérskeho riadenia, strategického procesu organizácii a systému marketingovej kontroly aplikovanej do oblasti športu a rekreácie, - aplikuje základné charakteristiky z oblasti manažmentu a marketingu so špecifickým zameraním na procesy marketingového riadenia a marketingovými koncepciami v športe a rekreácii, - je schopný vytvoriť manažérsky tím pre oblasť rekreačných aktivít	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Úvod do problematiky - vymedzenie pojmu manažment, špecifické črty manažmentu. 2. História manažmentu, školy manažmentu. 3. Personálne riadenie a vedenie. Obsah a význam riadenia ľudských zdrojov, úlohy riadenia ľudských zdrojov, 4. Plánovanie v podmienkach športu a rekreácie - pojem a obsah plánovania.	

5. Rola manažéra. Manažérske pozície v športe a manažment športového priemyslu.
 6. Znaký športu, Biela kniha o športe.
 7. Pojem, obsah a kategórie marketingu, rola marketingu v športe a rekreácii
 8. Marketingová koncepcia. Ciele, stratégie, nástroje marketingu.
 9. Marketingová komunikácia, nástroje, techniky, formy. Šport ako médium marketingovej komunikácie
 10. Marketingové plánovanie a tvorba marketingových plánov.
 11. Reklama v športe, Public relations – PR, podpora predaja, osobný predaj, obchodovateľné produkty v športe.
 12. Sponzoring, lobbing, fundraising v športe a rekreácii
 13. Zhrnutie a zhodnotenie semestra
 14. Konzultačný týždeň
- Semináre:
1. Strategický management športu – úvod do tvorby koncepcie rozvoja športu alebo rekreácie (ďalej len ŠaR)
 2. Model strategického plánovania rozvoja v oblasti ŠaR
 3. Koncepcná fáza koncepcie rozvoja športu subjektu v oblasti ŠaR
 4. SWOT analýza a strategický plán v koncepcii rozvoja v oblasti ŠaR
 5. Realizačný proces v koncepcii rozvoja v oblasti ŠaR
 6. Výstup študentov na tému „Koncepcia rozvoja subjektu v oblasti ŠaR” (prezentácia powerpoint)
 7. Marketingový plán – úvod do tvorby marketingového plánu v oblasti ŠaR
 8. Zhrnutie podnikových cieľov a navrhovaných postupov v oblasti ŠaR (executive summary)
 9. Situačná analýza v oblasti ŠaR (informačná, porovnávacia, rozhodovacia časť)
 10. Marketingová stratégia v oblasti ŠaR (poslanie, ciele, akčný plán, návrh marketingového mixu 7P)
 11. Tvorba rozpočtu v oblasti ŠaR
 12. Implementácia plánu a jeho kontrola v oblasti ŠaR
 13. Výstup študentov na tému „Marketingový plán v oblasti ŠaR” (prezentácia powerpoint)
 14. Konzultácie

Odporúčaná literatúra:

1. ČÁSLAVOVÁ, E. Management a marketing sportu. Praha: Olympia. 2009. 228s. ISBN 978-80-7376-1509.
2. ČÁSLAVOVÁ, E. Management sportu. Praha: East West Publishing Company. 2000. 134s. ISBN 80-7219-010-5.
3. ČÁSLAVOVÁ, E. Management a marketing sportu 21. století. 1. vydání. vyd. Jesenice: Ekopress, 2020. 219 s. ISBN 978-80-87865-62-0.
4. REKTOŘÍK, J. et al. Projektový management ve sportu. Brno: Masaryk University Press: Masarykova univerzita, 2019. 179 s. ISBN 978-80-210-9387-4.
5. ILIC, R. Strategic planning at sports organizations. Journal of Process Management. New Technologies, 1(4). 2013. 9s.
6. SKOUMAL, J., HOBZA, V. Lifestyle as a tool in motivation and performance of managers. Tělesná kultura, 33(2). 2010. 12s.
7. SKOUMAL, J., HOBZA, V. The principles of the physical culture strategic development in communities in the Czech republic. Tělesná kultura, 32(2). 2009. 12s.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov					
Celkový počet hodnotených študentov: 50					
A	B	C	D	E	FX
6.0	34.0	24.0	24.0	6.0	6.0
Vyučujúci: doc. Ing. Viktória Ali Taha, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 10.09.2025					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/NŠ1/15	Názov predmetu: Netradičné športy 1
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - participácia na vedení hodiny vo forme špeciálneho rozcvičenia a praktickej prezentácie pohybovej hry. Podmienky úspešného absolvovania: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok záverečného hodnotenia v celkovom vyjadrení na úrovni 50%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent preukáže poznatky a pohybové zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - získa teoretické a praktické vedomosti spojené s jednotlivými netradičnými športami, - pozná pravidlá a históriu jednotlivých pohybových a športových hier, - vie využiť pohybové a netradičné hry na rozvíjanie kondičných schopností u detí, mládeže, a dospelých, - je schopný organizovať športové podujatia vo vybraných netradičných športoch, - vie aplikovať poznatky pri vedení telovýchovných aktivít pre deti, mládež a dospelých v rámci rekreačného športu	
Stručná osnova predmetu: - Ringette – pravidlá, prípravné cvičenia, hra - Indiaci – pravidlá, prípravné cvičenia, hra - Softball, baseball – pravidlá, prípravné cvičenia, hra - Nohejbal – pravidlá, prípravné cvičenia, hra - Ringo – pravidlá, prípravné cvičenia, hra - Headis – pravidlá, prípravné cvičenia, hra - Fistball – pravidlá, prípravné cvičenia, hra - Metlobal – pravidlá, prípravné cvičenia, hra	

- Flag futbal – pravidlá, prípravné cvičenia, hra
- Interkross – pravidlá, prípravné cvičenia, hra
- Korfbal – pravidlá, prípravné cvičenia, hra
- Thouchball – pravidlá, prípravné cvičenia, hra
- Netball – pravidlá, prípravné cvičenia, hra
- Organizácia, turnajov a súťaží v netradičných športoch

Odporúčaná literatúra:

1. ARGAJ, G. Pohybové hry: teória a didaktika. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2016. ISBN 9788022340229.
2. BODNÁR, S. Netradičné a menej známe hry a ich využitie pre aktívnu rekreáciu. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2011.
3. ZIMMEROVÁ, R. Netradiční sportovní činnosti. Praha: Portál. 2001. 255s. ISBN 80-7178-460-5.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 173

A	B	C	D	E	FX
68.79	12.72	11.56	1.73	0.0	5.2

Vyučujúci: Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/NŠ2/22	Názov predmetu: Netradičné športy 2
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: absolvoval Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - participácia na vedení hodiny vo forme špeciálneho rozcvičenia a praktickej prezentácie pohybovej hry, - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - získa teoretické a praktické vedomosti spojené s jednotlivými netradičnými športami, - pozná pravidlá a históriu jednotlivých hier, - vie využiť pohybové a netradičné hry na rozvíjanie kondičných schopností u detí a mládeže, - je schopný organizovať športové podujatia vo vybraných netradičných hrách, - vie aplikovať poznatky pri vedení krúžkov pre deti a mládež v rámci rekreačného športu.	
Stručná osnova predmetu: 1. Ultimate Frisbee – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 2. Ultimate Frisbee – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 3. Ultimate Frisbee – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 4. Spikeball – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 5. Spikeball – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 6. Spikeball – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 7. Double-Box Frisbee – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 8. Double Disc Court – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 9. KanJam – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 10. Flubber Guts – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra 11. Discgolf – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra hra 12. Discgolf – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra hra	

13. Discgolf – Pravidlá, prípravné cvičenia, hra hra
 14. Organizácia, turnajov a súťaži v netradičných športoch

Odporúčaná literatúra:

1. ARGAJ, G. Pohybové hry: teória a didaktika. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2016. ISBN 9788022340229.
2. BODNÁR, S. Netradičné a menej známe hry a ich využitie pre aktívnu rekreáciu. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2011.
3. HUBINÁK, A., M. ONDREJKA, L. POTOČNÝ a E. ŠIŠKA 2021. Netradičné pohybové, športové hry a úlohy so zameraním na rozvoj koordinačných schopností. Ružomberok: VERBUM - vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku. ISBN 978-80-561-0877-2.
4. KRUŽLIAK, M. 2011. Účinnosť vybraných netradičných pohybových aktivít telesnej výchovy. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu. ISBN 978-80-228-2237-4.
5. LAFKO, V. 2010. Realizácia menej známych a netradičných športových hier na 2. Stupni základných škôl. V: Pohybová aktivita v živote človeka: Pohyb detí [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 57–61 [cit. 23. august 2022]. ISBN 978-80-555-0301-1. Dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Majherova1>
6. MAZAL, F. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex. 2000. 292s. ISBN 80-85783-29-0.
7. MELICHAR, R., Z. KÜCHELOVÁ a K. ZUSKOVÁ 2016. Základy ultimate frisbee. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Ústav telesnej výchovy a športu. ISBN 978-80-8152-474-5.
8. VAJČNEROVÁ, E. 2017. Netradiční hry jako součást výuky povinné tělesné výchovy na gymnáziu [online]. Brno [cit. 23. november 2021]. Master's. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Dostupné na: <https://theses.cz/id/2a78wi/>
- HORICĀKA, P. a J. ŠIMONEK 2010. Uplatnenie vybraných netradičných hier v rozvoji všeobecnej výkonnosti u detí ZŠ. V: Pohybová aktivita v živote človeka: Pohyb detí [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 43–51 [cit. 23. august 2022]. ISBN 978-80-555-0301-1. Dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Majherova1>
9. ZIMMEROVÁ, R. Netradiční sportovní činnosti. Praha: Portál. 2001. 255s. ISBN 80-7178-460-5.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 35

abs	n
74.29	25.71

Vyučujúci: Mgr. Richard Melichar

Dátum poslednej zmeny: 06.10.2022

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ODBP/12	Názov predmetu: Odborná prax
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/HOSP/14	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná záverečná správa z odbornej praxe, - SWOT analýza, - písomná príprava na cvičebnú jednotku rekreačného športu a jej realizácia. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - 36 hodín pracovnej platenej alebo neplatenej činnosti v komerčnom alebo nekomerčnom zariadení, - vypracovanie záverečnej správy a SWOT analýzy z odbornej praxe - vypracovanie prípravy cvičebnej jednotky a jej realizácia	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu. Výkonový štandard Študent je oboznámený s reálnym chodom športovej organizácie a prevádzkou komerčného podniku služieb voľného času. Nadobúda profesijné zručnosti, návyky a kompetencie pre efektívnu prácu na organizátorskej, resp. riadiacej pozícii. Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - využiť nadobudnuté vedomosti a praktické zručnosti a aplikovať ich v odbornej praxi (v športovej organizácii, v komerčnom podniku športovo-rekreačných služieb alebo inej organizácii na pozícii tréner, asistent trénera, animátor, inštruktor, asistent manažéra, koordinátor v centrách voľného času a pod.) - metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky a skúsenosti - organizovať, riadiť a diagnostikovať telovýchovno-športový proces zameraný na prevenciu smerujúcu k zdravému životnému štýlu a kvalite života a na oblasť pohybovej rekreácie - pracovať koncepcne a tvorivo, využívajúc moderné prostriedky, ktoré prináša „priemysel“ športu, rekreačných služieb, cestovného ruchu, turizmu a v súčasnosti expandujúcich wellness služieb	

- zhrnúť výsledky štúdia a formulovať vlastné závery

Stručná osnova predmetu:

1. Odborná prax v športe a rekreácii

2. Oboznámenie sa:

- so základnou dokumentáciou pracoviska potrebnou k bezproblémovému chodu,
- právnou povinnosťou a zodpovednosťou na organizátorskej, resp. riadiacej pozícii.

3. Vytvoriť projekt a zorganizovať program rekreačnej aktivity v závislosti od profilu pracoviska vo vybraných organizáciách:

- fitness centre, wellness centre,
- športovom klube, športovom zväze, v odbore (klube) rekreačnej telesnej výchovy a športu,
- liečebných kúpeľoch,
- centre voľného času,
- zariadení cestovného ruchu

Odporúčaná literatúra:

1. BABIAR, M., BAČZEK, J., B., KOMPÁN, J. Outdoorové animácie v cestovnom ruchu: organizácia voľného času v prírode. Bratislava: Stageman. 2013.

2. BUKOVÁ, A. Didaktika základnej telesnej výchovy a rekreačného športu: vybrané kapitoly. Vysokoškolské učebné texty. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika. 2015. ISBN 978-80-8152-349-6.

3. GADUŠOVA, Z et al. Hospitačná pedagogická prax (Metodické pokyny a hodnotenie študenta). Nitra: UKF v Nitre, 2008. Dostupné na: http://www.kza.fpv.ukf.sk/subory/PPX_6_2_08_3rocnik.pdf.

4. HRDLÍČKOVÁ, A. Odborná praxe v prostredí vysokého školství. Brno: Masarykova univerzita. 2013. ISBN 9788021064485.

5. KONTÍROVÁ, S. et al. Pedagogická prax študentov učiteľstva akademických predmetov. Košice: FF, PF UPJŠ v Košiciach. 2011. Dostupné na: <https://unibook.upjs.sk/sk/pedagogika/647-pedagogicka-prax-studentov-ucitelstva-akademickych-predmetov>.

6. NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Praha: Portál. 2014. ISBN 9788026206286.

7. TILINGER, P. Odborné a pedagogické praxe ve sportu a tělesné výchově. Karolinum Press. 2014. ISBN 9788024627953.

8. TUREK, I. et al. Manažérstvo kvality výučby na vysokých školách. Učebné texty pre kurz. Košice: Technická univerzita. 2017. Dostupné na: <https://kip.tuke.sk/wp-content/uploads/2017/09/09-vuc81-ucTextyManQVnaVS.pdf>.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 290

A	B	C	D	E	FX
60.69	19.31	16.21	2.76	0.0	1.03

Vyučujúci: Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 31.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/Pil/15	Názov predmetu: Pilates
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Absolvovanie. Povinná aktívna účasť na hodinách a záverečné praktické ukážky cvičebných zostav pozostávajúce z prvkov metódy Pilates.	
Výsledky vzdelávania: Študent ovláda základné Pilatesove princípy a cvičenia. Je schopný vytvoriť cvičebnú zostavu pre začiatočníkov aj pre pokročilých, ovláda základné metódy vedenia hodiny.	
Stručná osnova predmetu: Charakteristika metódy Pilates - základné informácie a vývoj metódy. Princípy metódy Pilates a kontrola vykonávaných cvičení. Pilatesove dýchanie, anatómia dýchacieho systému -laterálne dýchanie a aktívne dýchanie. Stabilizácia chrbtice , panvy a sústredenie na svaly „CORE“. Cvičenia metódy Pilates pre začiatočníkov. Cvičenia metódy Pilates pre stredne pokročilých. Zdokonaľovanie už poznaných cvičení. Cvičenie s náčiním (drevená tyč, overball , gumové lana). Metóda Pilates aplikovaná v rehabilitácii. Tréning pre športovcov. Vlastné cvičebné zostavy. Záverečná zostava v písomnej a praktickej forme.	
Odporúčaná literatúra: 1. ISACOWITZ, R., CLIPPINGER, K. Pilates anatomie. Praha: CPress. 2012. ISBN 978-80-264-0121-6. 2. KLENKOVÁ, M., KAZIMÍR, J. Bolesti v kříži a pilates medical. 1. Vad. Bratislava: Slovart. 2010. ISBN 9788055601854 3. BLAHUŠOVÁ, E. Pilatesova metóda III: péče o páteř. 1. vyd. Praha: Grada. 2005 ISBN 80-247-0678-4. 4. BLAHUŠOVÁ, E. Pilatesova metóda: cvičení se širokou gumou, cvičení s velkým míčem, cvičení na odstranění bolesti páteře. 1. vyd. Praha: OLYMPIA. 2004. ISBN 80-7033-841-5 5. HOFLEROVÁ, H. Cvičení ke zpevnění pánevního dna pro ženy a muže. Praha: BETA – Dobrovský. 2004. ISBN 8073061481.	
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Slovenský	
Poznámky:	

Hodnotenie predmetov	
Celkový počet hodnotených študentov: 151	
abs	n
76.82	23.18
Vyučujúci: Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.	
Dátum poslednej zmeny: 27.05.2020	
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.	

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/PŽŠ/22	Názov predmetu: Piliere životného štýlu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ÚŽŠ/22	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná skúška (minimálne 60% bodového hodnotenia), - akceptovaný projekt podľa zadania v sylabe predmetu. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - výsledné hodnotenie zohľadňuje kvalitu vypracovaného stravovacieho plánu a výsledok skúšky v pomere 50:50%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní predmetu: - pozná a vie sa orientovať v základných pilieroch zdravého životného štýlu človeka, - má rozvinuté povedomie a disponuje poznatkami o vplyve životného štýlu na celkové zdravie, - svojim vedomostným prehľadom aktívne prispieva k propagácii zdravého životného štýlu, - má dostatočné penzum informácii argumentovať a cielene zviditeľniť koncept zodpovednosti za svoje zdravie, zdravie blízkych i vzdialeného sociálneho okolia, - svoje znalosti vie uplatňovať v oblasti pohybovej rekreácie a poradenstva týkajúceho sa kvality života, - je schopný kontinuálne sa vzdelávať v predmetnej oblasti záujmu.	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do problematiky a pojmový aparát 2. Holistický koncept pohybovej aktivity 3. Nutričné zvyklosti 4. Psychické dispozície 5. Základy teórie spánku 6. Spánok a spoločnosť, spánková hygiena	

7. Koncept medziľudských vzťahov - blízke vzťahy
8. Koncept medziľudských vzťahov - človek a spoločnosť
9. Socio-kultúrne aspekty životného štýlu – kultúrne špecifiká, sociálny status
10. Socio-kultúrne aspekty životného štýlu – generačné zmeny
11. Práca a odpočinok
12. Ekonomické aspekty životného štýlu
13. Záverečný projekt – prezentácie študentských prác
14. Konzultácie

Odporúčaná literatúra:

1. HOŠEK, V., KREJČÍ, M. a kol. Wellness. Grada, 2016
2. JOACHIM, V. B. Zdravá střeva, zdravý život. Grada. 2016. ISBN 978-80-271-0061-3
3. KOLÁŘ, P. Cesta k odolnosti. Universum. 2021. ISBN 9788024274652
4. KŘIVOHLAVÝ, J. Mít pro co žít. 2010. ISBN 978-80-7195-404-0
5. KŘIVOHLAVÝ, J. Povídej - naslochám. Karmelitské nakladatelství. 2010. ISBN 978-80-7195-405-7
6. MACHOVÁ, J. a kol. Výchova ke zdraví. Grada. 2016. ISBN
7. MÜHLPACHR, J. Životní styl seniorů. Vysoká škola Danubius. 2017. ISBN 9788073922658
8. NAKONEČNÝ, M. Motivace chování. Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-830-6
9. SMOLÍK, J. Subkultury mládeže - Uvedení do problematiky. Grada. 2010. ISBN 978-80-247-2907-7
10. TŮMA, J., Krejčí, M., Hošek, V. Spiritualita Wellness. Grada. 2018. ISBN 978-80-247-2893-3
11. WALKER, M. Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění. Jan Melvil. 2018. ISBN 978-80-7555-050-7

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 6

A	B	C	D	E	FX
16.67	50.0	33.33	0.0	0.0	0.0

Vyučujúci: doc. PaedDr. Ivan Uher, MPH, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/PAZO/22	Názov predmetu: Pohybová aktivita pre zdravotne oslabených
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 / 2 Za obdobie štúdia: 28 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - písomný test, - prezentácia pohybovej aktivity na študentami vybrané zdravotné oslabenie. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je daný sylabom predmetu a definovaný povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní predmetu schopný: - popísať jednotlivé druhy zdravotných oslabení, - odporučiť vhodné cvičenia a záťaž pri jednotlivých zdravotných oslabeniach, - diagnostikovať a posúdiť držanie tela, - zvoliť kompenzačné cvičenia pre: správne držanie tela, kompenzáciu jednostranného pohybového zaťaženia, poúrazové stavy a prevenciu bolesti pohybového aparátu, - poskytovať služby ako tréner športu pre všetkých so zameraním na zdravotne a kompenzačne orientovaný športový tréning a pohybovú rekreáciu, - aplikovať nadobudnuté poznatky v praxi, - metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky, - zhrnúť výsledky štúdia a formulovať vlastné závery.	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Základné pojmy a charakteristiky zdravotnej telesnej výchovy 2. Ciele a úlohy pohybovej aktivity pre zdravotne oslabených 3. Rozdelenie a charakteristika zdravotných oslabení	

<p>4. Hodnotenie držania tela a hodnotenie chôdze</p> <p>5. Poruchy svalovej rovnováhy.</p> <p>6. Zväčšená drieková a krčná lordóza</p> <p>7. Kyfotické držanie tela</p> <p>8. Skolióza</p> <p>9. Oslabenia horných končatín (2 hod.)</p> <p>10. Oslabenia dolných končatín (2 hod.)</p> <p>11. Oslabenie kardiovaskulárneho systému. Hypertenzia, ischemická choroba srdca, ateroskleróza (2 hod.)</p> <p>12. Metabolické poruchy a oslabenia endokrinného systému. Obezita a diabetes mellitus (2 hod.)</p> <p>13. Oslabenie respiračného systému.</p> <p>14. Gynekologické oslabenia. Poruchy menštruačného cyklu, klimaktérium a inkontinencia</p> <p>Semináre:</p> <p>1. Hlboký stabilizačný systém - cvičenia na aktiváciu hlbokého stabilizačného systému a na návyk správneho držania tela</p> <p>2. Cvičenia zamerané na odstraňovanie bolesti a kompenzáciu lordózy v driekovej a krčnej oblasti</p> <p>3. Cvičenia zamerané na odstraňovanie bolesti a kompenzáciu kyfózy v hrudnej oblasti</p> <p>4. Cvičenia zamerané na kompenzáciu skoliózy</p> <p>5. Cvičenia zamerané na odstraňovanie problémov krčnej časti chrbtice a bolesti hlavy</p> <p>6. Cvičenia na odstraňovanie bolesti v ramennom, lakt'ovom a zápästnom kĺbe</p> <p>7. Cvičenia na odstraňovanie bolesti a fixáciu bedrového a kolenného kĺbu</p> <p>8. Cvičenia na odstraňovanie bolesti v členkovom kĺbe, tvorba klenby nohy</p> <p>9. Kompenzácia jednostranného športového zaťaženia</p> <p>10. Vhodné formy cvičení a záťaže pri oslabeniach kardiovaskulárneho systému. Postupy pri cvičení a kontraindikácie</p> <p>11. Odporúčané cvičenia a záťaže, vhodná a nevhodná pohybová aktivita pri obezite a cukrovke. Zásady pri cvičení, kontraindikácie a pohybový režim</p> <p>12. Odporúčané formy cvičení a záťaže - kontraindikácie a nacvičovanie správneho dýchania</p> <p>13. Vhodné formy cvičení a záťaže pri gynekologických oslabeniach.</p> <p>14. Hodnotenie študentov</p>
<p>Odporúčaná literatúra:</p> <p>1. BURSOVÁ, M. Kompenzační cvičení. Praha: Grada. 2005. ISBN 8024709481.</p> <p>2. ČERVENKOVÁ, R., KOLÁŘ, P. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad. 2018. ISBN 9788074299759.</p> <p>3. DOSTÁLOVÁ, I., SIGMUND, M. Pohybový systém: anatomie, diagnostika, cvičení, masáže. Praha: Poznání. 2017. ISBN 9788087419618.</p> <p>4. LIDAJ, J., MEKYŇA, T. Zdravie v pohybe. Košice: Jes. 2015. ISBN 9788088900771.</p> <p>5. MARTINKOVÁ, J. Sportovní úrazy a přetížení pohybového aparátu sportem. Praha: Mladá fronta. 2013. ISBN 9788020424549.</p> <p>6. PILNÝ, J. et al. Prevence úrazů pro sportovce. Praha: Grada. 2007. ISBN 8024716756.</p>
<p>Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:</p> <p>Slovenský</p>
<p>Poznámky:</p>

Hodnotenie predmetov					
Celkový počet hodnotených študentov: 13					
A	B	C	D	E	FX
23.08	15.38	38.46	23.08	0.0	0.0
Vyučujúci: Mgr. Alena Buková, PhD., univerzitná docentka , Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/PPZ/23	Názov predmetu: Psychológia a psychológia zdravia
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 / 2 Za obdobie štúdia: 28 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 6	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Priebežné hodnotenie: - aktívna účasť, prezentácia zadanej úlohy, akceptovanie seminárnej práce, priebežný test (min. 60% bodov z celkového počtu získaných bodov). Priebežné hodnotenie tvorí 40% celkového hodnotenia. Podmienky záverečného hodnotenia: - skúška písomnou formou (min. 60% bodov z celkového počtu získaných bodov). Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho. - v záverečnom hodnotení je možné získať 60% bodov celkového hodnotenia. Výsledné hodnotenie zohľadňuje priebežné ku hodnoteniu na skúške v pomere 40:60. Hodnotenie predmetu (priebežné aj záverečné) a jeho následné absolvovanie bude vychádzať z jasne a objektívne stanovených požiadaviek, ktoré budú stanovené dopredu a nebudú sa meniť. Cieľom hodnotenia je zabezpečiť objektívne a spravodlivé zmapovanie vedomostí študenta pri dodržaní všetkých etických a morálnych štandardov. Neexistuje žiadna tolerancia voči podvodnému správaniu sa študentov, či už v procese výučby alebo v procese hodnotenia	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre Výkonový štandard: - študent disponuje základnými a aktuálnymi poznatkami psychológie za účelom ich ďalšieho uplatnenia v aplikovaných psychologických disciplínach a to zvlášť v oblasti psychológie zdravia, športu a cvičenia. - študent dokáže preukázať porozumenie správaniu sa jedinca z hľadiska základných psychologických procesov a fenoménov (princíp a fungovanie zmyslov, pamäť, myslenie, sociálne správanie, emócie a motivácia). - študent dokáže popísať, vysvetliť a zhodnotiť základné psychologické teórie a koncepty vysvetľujúce správanie a prežívanie jedincov. - študent dokáže na základnej úrovni aplikovať niektoré psychologické poznatky aj v oblasti športu a rekreácie.	

- študent absolvovaním predmetu získa prehľad o modifikovateľných behaviorálnych a psychosociálnych faktoroch, ktoré ovplyvňujú zdravotné správanie a bude vedieť tieto poznatky aplikovať pri tvorbe intervenčných programov zameraných na zmenu zdravotného správania.

Stručná osnova predmetu:

1. Predmet štúdia psychológie, ciele psychológie a hlavné smery v psychológii, základné pojmy všeobecnej psychológie.
2. Senzorické procesy a vnímanie.
3. Učenie a pamäť.
4. Myslenie a inteligencia.
5. Motivácia a emócie.
6. Vývin, periodizácia vývinu a charakteristika vývinových období (po dospelosť).
7. Vývin, periodizácia vývinu a charakteristika vývinových období (od dospelosti).
8. Stres a zvládanie záťaže.
9. Psychologické faktory podporujúce a poškodzujúce zdravie.
10. Rizikové správanie a zdravý životný štýl.
11. Pohybová aktivita a zdravie.
12. Zmena zdravotného správania. Teoretické modely a intervenčné programy.
13. Subjektívna pohoda a šťastie.
14. Odborná diskusia na zvolenú tému.

Odporúčaná literatúra:

- ATKINSON R. et al. Psychologie, Praha: Portál. 2003. ISBN: 80-7178-640-3
- BLATNÝ, M. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Karolinum. 2017. ISBN: 978-80-246-3462-3
- JOCHMANNOVÁ, L. a kol. Psychologie zdraví - Biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty. Praha: Grada. 2022. ISBN: 978-80-271-2569-2
- KONČEKOVÁ, L. Vývinová psychológia, Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška. 2010
- KARIKOVÁ, S. Kapitoly z pedagogickej psychológie, Žilina: Žilinská univerzita. 2006. ISBN 8080705097
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví, Praha: Portál. 2009. ISBN: 978-80-7367-568-4
- KUBÁNI, V. Všeobecná psychológia, Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. 2010. ISBN 978-80-555-0172-7
- KREJČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, J. Vývojová psychologie. Praha: Grada. 2006. ISBN: 978-80-247-1284-0
- NAGYOVA, I., KATRENIÁKOVA, Z. (eds.). Behavioural medicine: biomedical and psychosocial aspects of chronic diseases. Košice: Equilibria, s.r.o.. 2014. ISBN 978-80-8143-158-6
- PLHÁKOVÁ, A. Učebnice obecné psychologie. Academia. 2005. ISBN: 80-200-1387-3
- STEPTOE, A. (ed). Handbook of Behavioral Medicine: Methods and Applications. Springer Science & Business Media. 2010. ISBN 0387094881
- VYMĚTAL J. Lékařská psychologie, 3. vyd. Portál, Praha. 2003. ISBN 80-7178-740-X, pp. 400
- VÝROST, J, SLAMĚNÍK, I. Sociální psychologie, Praha: Grada. 2008. ISBN: 978-80-247-1428-8
- ZUSKOVÁ, K a kol. Subjektívna pohoda športujúcich osôb. Košice: Vydavateľstvo Šafárik Press UPJŠ. 2022, ISBN 9788057401087.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov					
Celkový počet hodnotených študentov: 580					
A	B	C	D	E	FX
7.41	12.07	22.59	22.76	27.76	7.41
Vyučujúci: Mgr. Iveta Rajničová Nagyová, PhD., FABMR , Mgr. Pavol Mikula, PhD. , Mgr. Vladimíra Timková, PhD. , Mgr. Július Evelley, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 24.03.2023					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/PSŠ/12	Názov predmetu: Psychológia a sociológia športu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 / 2 Za obdobie štúdia: 28 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 6	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/PPZ/23	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Skúška: Podmienky záverečného hodnotenia: - skúška pozostávajúca z písomnej časti (min. 60% bodov z celkového počtu) a následne ústnej časti (min. 60% obsahového štandardu zvolenej témy) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - odovzdanie 3 zadaných seminárnych prác a jednej semestrálnej práce v priebehu semestra podľa požiadaviek v sylabe predmetu - výsledné hodnotenie zohľadňuje aktivitu študenta na seminároch a kvalitu odovzdaných zadaní v pomere k výsledku skúšky 50:50	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - vysvetliť a opísať psychologické aspekty športového tréningového procesu v oblasti výkonnostnej a rekreačnej - navrhnúť postup psychologizácie telovýchovného procesu, utvárania pozitívneho postoja k pravidelnej telovýchovnej a športovej činnosti v rámci zdravého životného štýlu a somato-mentálnej vyváženosti - aplikovať a používať vybrané psycho-regulačné techniky v telovýchovnom procese - vysvetliť a opísať sociologické aspekty pohybovej aktivity vrátane športu - chápať šport ako sociálno-kultúrny fenomén, ktorý ovplyvňuje správanie jednotlivca i skupín - klásť problémové otázky vychádzajúce z vedomostí základných kategórií, javov týkajúcich sa predmetu - metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky - štrukturovať výsledky dosiahnuté v priebehu realizácie predmetu a formulovať vlastné závery.	

Stručná osnova predmetu:**Prednášky**

1. Charakteristika psychológie športu
2. Motivácia v športe a rekreačnom športe (2x prednáška)
3. Emócie a šport, predštartové a poštartové stavy, emocionálna inteligencia (2x prednáška)
4. Motorické učenie z aspektu psychických procesov
5. Reaktibilita a tréningová záťaž
6. Stres a adaptabilita v športe (2x prednáška)
7. Osobnosť športovca
8. Kreativita v telovýchovnom procese
9. Pohybová aktivita a duševné zdravie
10. Základy sociológie športu (2x prednáška)

Semináre

1. Zadania a požiadavky na semestrálnu prácu
2. Typológia športov – psychologické hľadisko
3. Psychoregulácia a psychoregulačné techniky (2x seminár)
4. Salutogenéza, A a B typ správania
5. Cvičenie a šport ako kultúrny fenomén
6. Športová činnosť ako prostriedok socializácie a integrácie jednotlivca a sociálnych skupín
7. Správanie davu na športoviskách
8. Doping v športe z pohľadu sociálnych a psychických aspektov
9. Komercionalizácia a profesionalizácia v športe
10. Telesné cvičenia v umení
11. Globálne aspekty športu
12. Komunikácia v športe, komunikácia s médiami
13. Prezentácia semestrálnej práce (2x seminár)

Odporúčaná literatúra:

1. GREGOR, T. Psychológia športu. Bratislava: Mauro. 2013. ISBN 9788096809271.
2. SEKOT, A. Sociologie sportu. Brno: Masarykova univerzita. 2006. ISBN 802104201X.
3. SEKOT, A.: Pohybové aktivity pohľadom sociologie. Brno: Masarykova univerzita. 2015. ISBN 9788021079182.
4. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum. 2009. ISBN 9788024616025.
5. TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. Psychologie sportu. Praha: Grada. 2012. ISBN 9788024739236.
6. ZUSKOVÁ, K., MALÝ, T., STEJSKAL, T., DURKÁČ, P. Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie a športu. Prešov: Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove. 2010. ISBN 9788055501345

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:**Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 365

A	B	C	D	E	FX
13.97	18.08	20.0	17.26	15.62	15.07

Vyučujúci: Mgr. Július Evelley, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 14.03.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/RŠaR/12	Názov predmetu: Regenerácia v športe a rekreácii
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 1 Za obdobie štúdia: 14 / 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - písomný test, - semestrálna práca, prezentácia vybranej témy v oblasti regenerácie v závere semestra. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho.	
Výsledky vzdelávania: Ukončenie: Hodnotenie Obsahový štandard Študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a je definovaná šírkou povinnej literatúry. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní predmetu schopný: - zvládnuť teoreticky a metodicky praktické úlohy, - aplikovať nadobudnuté poznatky v rôznorodých situáciách v praxi, - korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky a skúsenosti v oblasti regenerácie, - zhrnúť výsledky štúdia a formulovať vlastné závery.	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do disciplín, metód a regeneračných postupov 2. Únava – druhy únavy a známky únavy 3. Prostriedky regenerácie 4. Svalová relaxácia 5. Kompenzačné cvičenia: pilates, joga, cvičenia na zdravú chrbticu 6. Klasická masáž – základy 7. Športová masáž 8. Hydroterapia	

9. Saunovanie
10. Kúpeľníctvo
11. Termoterapia
12. Alternatívne terapeutické postupy regenerácie v športe a rekreácii (semestrálne práce - prezentácie študentov)
13. Holistická terapia
14. Záverečné hodnotenie - záverečný test

Odporúčaná literatúra:

1. BIELIK, V. Regenerácia v športe. Bratislava: Sportdiag. 2014. ISBN 97880970324238.
2. HAVLÍČKOVÁ, L. et al. Fyziologie tělesné zátěže I. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2006. ISBN 9788071848752.
3. LEVITOVÁ, A., HOŠKOVÁ, B. Zdravotně - kompenzační cvičení. Praha: Grada. 2016. ISBN 978-80-247-4836-8.
4. NELSON, A. G., KOKKONEN, J. Strečink na anatomických základech. Praha: Grada. 2015. ISBN 9788024727844.
5. PILNÝ, J. et al. Prevence úrazů pro sportovce. Praha: Grada. 2007. ISBN 8024716756.
6. ŠTULRAJTER, V., JÁNOŠDEÁK, J. et al. Regenerácia a masáž. Bratislava: Peem. 2003. ISBN 80-88901-70-7.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 333

A	B	C	D	E	FX
6.31	15.62	30.93	26.73	17.42	3.0

Vyučujúci: Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/RJ1/15	Názov predmetu: Ruský jazyk pre nefilológov 1
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť na seminároch, max. 2 absencie, samoštúdium, vypracovanie zadaní, prezentácie, testy, záverečné kolokvium. Výsledné hodnotenie je dané priemerom %/bodov za jednotlivé aktivity. Stupnica hodnotenia: A 100–92, B 91–85, C 84–78, D 77–71, E 70–65, F 64 a menej	
Výsledky vzdelávania: Študenti získajú základné vedomosti o ruskom jazyku (výslovnosť, gramatika, slovná zásoba, jazyková interferencia a i.), základné jazykové zručnosti (počúvanie, hovorenie, čítanie, písanie) a komunikačné jazykové kompetencie (lingvistickú, sociolingvistickú, pragmatickú) podľa sylabu predmetu so zameraním na témy súvisiace s ich študijným programom. Jazyková úroveň: A1 (Spoločný európsky referenčný rámec pre jazyky).	
Stručná osnova predmetu: Ruská azbuka, ortografia, výslovnosť. Ruská veta, podstatné mená a slovesá, modálne a nepravidelné slovesá. Zámená, číslovky, vybrané prídavné mená a príslovky. Jazyková interferencia. Rozvíjanie slovnej zásoby (zoznámenie sa, kto je kto, záľuby, rodina, priatelia, ľudia a ich vlastnosti, krajiny a národnosti, kde žijem, moje mesto, na univerzite, životopis, významné osobnosti a i.) Domáce čítanie: A.P.Čechov	
Odporúčaná literatúra: Nekolová, V., Camutaliová, I., Vasilieva-Lešková, A.: Ruština nejen pro samouky. Praha: Leda, 2007 Myronova, H., Gálová, D.: Ruština pro podnikatelskou sféru. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Ekonomicko-správní fakulta 2003. ISBN 80-210-3258-8. Dostupné na: www.kj.fme.vutbr.cz/studopory/RU/phrases/BusinessRussian.pdf Fozikoš, A., Reiterová, T.: Reálie rusky mluvících zemí. Plzeň: Fraus, 1998 Oganesjanová D., Tregubová, J.: Cvičebnice ruské gramatiky. Praha: Polyglot, 2004 + doplnkové materiály vyučujúcej	

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský jazyk					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 519					
A	B	C	D	E	FX
46.24	16.76	12.91	8.48	5.78	9.83
Vyučujúci: Mgr. Ivana Kupková, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 12.09.2024					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/RJ2/15	Názov predmetu: Ruský jazyk pre nefilológov 2
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: CJP/RJ1/15	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť, max. 2 absencie. 2 testy, kontrolné diktáty, písomné zadania (80 -100 slov), domáce čítanie, ústne mini-prezentácie. Pri hodnotenom predmete nie je možný opravný termín pre testy. Výsledné hodnotenie je dané priemerom % za jednotlivé aktivity. Stupnica hodnotenia v %: A-92–100, B-85–91, C-78–84, D-71–77, E-65–70, F-64 a menej	
Výsledky vzdelávania: Študenti získajú širšie vedomosti o ruskom jazyku (výslovnosť, gramatika, slovná zásoba, jazyková interferencia a i.), základné jazykové zručnosti (počúvanie, hovorenie, čítanie, písanie) a komunikačné jazykové kompetencie (lingvistickú, sociolingvistickú, pragmatickú) podľa sylabu predmetu so zameraním na témy súvisiace s ich študijným programom. Jazyková úroveň: A1/A2 (Spoločný európsky referenčný rámec pre jazyky).	
Stručná osnova predmetu: Rozvíjanie slovnej zásoby (záľuby, cudzie jazyky, práca a povinnosti, cestovanie, pamiatky, plány, v cudzom meste, v zahraničí, voľný čas, priatelia, EÚ, OSN a i.). Gramatika (podstatné mená, slovesá, prídavné mená a príslovky, slovesá v prítomnom, minulom a budúcom čase, modálne a nepravidelné slovesá). Jazyková interferencia, základy písomného styku a i. Domáce čítanie - L. N. Tolstoj, B. Pasternak, Rádio OSN - správy	
Odporúčaná literatúra: Nekolová, V., Camutaliová, I., Vasileva-Lešková, A.: Ruština nejen pro samouky. Praha, Leda, 2007 Baláž, G., Čabala, M., Svetlík, J.: Gramatika ruštiny. Bratislava, SPN, 1995 Balcar M.: Ruská gramatika v kostce. Praha, Leda, 1999 Fozikoš, A., Reiterová, T.: Reálie rusky mluvících zemí. Plzeň, Fraus, 1998 Oganesjanová D., Tregubová, J.: Cvičebnice ruské gramatiky. Praha, Polyglot, 2004 + doplnkové materiály vyučujúcej https://gramota.ru/ https://ru.wikisource.org/wiki/	

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: ruský jazyk A1					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 0					
A	B	C	D	E	FX
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Vyučujúci: Mgr. Ivana Kupková, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 04.02.2026					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/SPS1/22	Názov predmetu: SPS systém 1 (Špirálna stabilizácia chrbtice)
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaná rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaná semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvovanie Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho. - praktické ukážky určených cvičení, zameraných na správnu techniku vykonania SPS systému.	
Výsledky vzdelávania: Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu a šírkou definovaný v odporúčanej literatúre. Výkonový štandard: Študent je po absolvovaní predmetu schopný: - teoreticky a metodicky zvládnuť praktické cvičenia SPS systému, - aplikovať nadobudnuté poznatky v praxi, - korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky, - zhrnúť výsledky štúdia a formulovať vlastné závery, - si osvojiť zručnosť cvičiť SPS systém s dodržiavaním správnej techniky cvičenia, zamerane na jednotlivé časti chrbtice	
Stručná osnova predmetu: 1. Prírodné zákonitosti pohybu. Hlavné príčiny bolesti chrbtice. 2. Hlavné princípy cvičenia SPS systému. 3. Hlavné zásady cvičenia. Dýchanie pri cvičení. 12 základných cvičení A – L = literatúra 1. 4. Technika vykonávania cvičenia „A“ a „B“. 5. Technika vykonávania cvičenia „C“ a „D“, zdokonaľovanie cvičení „A-D“. 6.-8. Technika vykonávania cvičenia „E, F, G, H, H+, I, I+“, zdokonaľovanie cvičení „A –I+“. 9.-13. Technika vykonávania cvičenia „J, J+, K, K+, L“, zdokonaľovanie cvičení „A – L“. 14. Záverečné hodnotenie - precvičovanie základných 12 cvičení správnu technikou.	
Odporúčaná literatúra: 1. BIELIK, V. Regenerácia v športe. Bratislava: Sportdiag. 2014. ISBN 97880970324238. 2. HAVLÍČKOVÁ, L. et al. Fyziologie těledné zátěže I. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2006. ISBN 9788071848752. 3. LEVITOVÁ, A., HOŠKOVÁ, B. Zdravotně - kompenzační cvičení. Praha: Grada. 2016.	

ISBN 978-80-247-4836-8.	
4. MARTINKOVÁ, J. Sportovní úrazy a přetížení pohybového aparátu sportem. Praha: Mladá fronta. 2013. ISBN 9788020424549.	
5. PILNÝ, J. et al. Prevence úrazů pro sportovce. Praha: Grada. 2007. ISBN 8024716756. 6. SMÍŠEK, R., SMÍŠKOVÁ, K., SMÍŠKOVÁ, Z. Spirální stabilizace páteře: Zdravá rovná záda. Praha: Centrum prohabilitační páteři. 2017. 7. SMÍŠEK, R., SMÍŠKOVÁ, K. Spirální stabilizace - SM systém. Praha: Richard Smíšek. 2005. ISBN 8023946889.	
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Slovenský	
Poznámky:	
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 43	
abs	n
86.05	13.95
Vyučujúci: Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.	
Dátum poslednej zmeny: 02.10.2022	
Schválil: prof. Mgr. Josef Mítáš, Ph.D.	

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/SPS2/22	Názov predmetu: SPS systém2 (špirálna stabilizácia chrbtice)
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - praktická ukážka určených cvičení, zameraných na správnu techniku prevedenia metódy SPS systému.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu a šírkou, definovanou v odporúčanej literatúre. Výkonový štandard: Študent je po absolvovaní predmetu schopný: - teoreticky a metodicky zvládnuť praktické úlohy, tzn. študent si osvojí zručnosť cvičiť SPS systém s dodržiavaním správnej techniky cvičenia, zamerané na jednotlivé časti chrbtice, - aplikovať nadobudnuté poznatky a špeciálne cvičenia na skoliózu, lordózu kyfózu praxi, - metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky, - zhrnúť výsledky štúdia a formulovať vlastné závery.	
Stručná osnova predmetu: 1. Precvičovanie základných cvičení SPS systému 2–4. Špeciálne cvičenia na skoliózu, lordózu a kyfózu 5–7. Cvičenia na zlepšenie rovnováhy a koordinácie pohybu 8. Prevencia bolesti chrbtice a koordinácie chôdze 9. Vytvorenie svalového korzetu – reťazcom latissimus dorsi 10. Stabilizácia svalovým korzetom latissimus dorsi 11. Stabilizácia svalovým korzetom – reťazcom serratus anterior 12. Mobilizácia celej chrbtice a hrudníka do rotácie – stabilizácia svalovým korzetom latissimus dorsi, serratus anterior, pectoralis major 13. Nácvik stabilizácie stojnej nohy do chôdze a aktívny krok vpred na stabilizovanej nohe s rotáciou panvy proti rotácii trupu 14. Záverečné hodnotenie študentov. Precvičovanie vybraného súboru cvičenia správnou technikou	

Odporúčaná literatúra:

1. HAVLÍČKOVÁ, L. et al. Fyziologie tělesné zátěže I. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2006. ISBN 9788071848752.
2. LEVITOVÁ, A., HOŠKOVÁ, B. Zdravotně - kompenzační cvičení. Praha: Grada. 2016. ISBN 978-80-247-4836-8.
3. MARTINKOVÁ, J. Sportovní úrazy a přetížení pohybového aparátu sportem. Praha: Mladá fronta. 2013. ISBN 9788020424549.
4. SMÍŠEK, R., SMÍŠKOVÁ, K. Spirální stabilizace - SM systém. Praha: Richard Smíšek. 2005. ISBN 8023946889.

Internetové zdroje:

1. SMÍŠEK, R., SMÍŠKOVÁ, K., SMÍŠKOVÁ, Z. Spirální stabilizace páteře: Zdravá rovná záda. Praha: Centrum pro rehabilitační páteři. 2017. [online]

Dostupné na: <https://www.martinus.sk/?uItem=294439>.

2. SMÍŠEK, R. 2020. Skolióza - léčba těžké křivky svalovým korzetem: Video dokument. 2020. [online]

Dostupné na: <https://www.youtube.com/watch?v=tzhhvqxqn2q>**Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:**

Slovenský

Poznámky:**Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 16

abs	n
87.5	12.5

Vyučujúci: Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.**Dátum poslednej zmeny:** 20.09.2021**Schválil:** prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/SZP/12	Názov predmetu: Seminár k záverečnej práci
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia - vypracovanie projektu záverečnej práce Podmienky úspešného absolvovania - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - zvládnutie podmienok v celkovom vyjadrení na úrovni 50% úspešnosti	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky týkajúcej sa tvorby záverečnej práce, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: - definovať, vysvetliť a v praxi aplikovať teoreticko-metodologické základy vedecko-výskumnej práce v športe - zhromažďovať a interpretovať relevantné údaje a z nich dospieť k úsudkom, zohľadňujúcim príslušné spoločenské, vedecké a etické problémy - analyzovať, dedukovať a triediť získané údaje - samostatne pripraviť projekt záverečnej práce	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do štúdia predmetu, forma, literatúra 2. Základné dokumenty súvisiace s vypracovaním záverečnej práce 3. Charakteristika záverečnej práce 4. Výber témy záverečnej práce 5. Typy a štruktúra záverečných prác 6. Postup vo vedecko-výskumnej práci 7. Teoretický rozbor problému 8. Štruktúra a forma projektu 9. Metodika výskumu 1	

10. Metodika výskumu 2
11. Triedenie získaných informácií
12. Štatistické charakteristiky
13. Individuálne konzultácie k projektu ZP
14. Hodnotenie projektov

Odporúčaná literatúra:

1. FERJENČÍK, J. Úvod do metodológie psychologického výskumu. Praha: Portál. 2000. ISBN 80-7178-367-6.
2. GAVORA, P. Úvod do pedagogického výskumu. Brno: Paido. 2000. ISBN 80-85931-79-6.
3. HENDL, J. Přehled statistických metod zpracování dat. Praha: Portál. 2004. ISBN 80-7178-820-1.
4. CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výskumu. Praha: Grada. 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
5. MEŠKO, D., KATUŠČÁK, D. Akademická príručka. Martin: Osveta. 2004. ISBN 80-8063-150-6.
6. R-UPJŠ. Smernica č.1/2011 o základných náležitostiach záverečných prác, rigorózných prác a habilitačných prác, ich zverejnení a sprístupnení po dobu ich uchovávaní a kontrole originality platnú pre Univerzitu Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Dostupné na: <https://www.upjs.sk/public/media/2438/smernica-1-2011.pdf>
7. SKALKOVÁ, J. et al. Úvod do metodologie a metod pedagogického výskumu. Praha: SPN. 1985.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 293

A	B	C	D	E	FX
6.14	17.41	27.99	23.89	20.82	3.75

Vyučujúci: prof. PaedDr. Ján Junger, CSc. , Mgr. Alena Buková, PhD., univerzitná docentka

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/SZSUPJS1/20	Názov predmetu: Slovenčina pre zahraničných študentov UPJŠ 1
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 4 Za obdobie štúdia: 56 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I., N	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť na seminároch. Maximálne 4 absencie. Počas semestra študenti píšú 1 záverečný test (12. týždeň). Z testu je potrebné dosiahnuť minimálne 60%. Ak študent dosiahne menej ako 60%, má možnosť napísať opravný test. Výsledok opravného testu musí byť min. 60%. V prípade nesplnenia limitu, študent nemôže pokračovať v štúdiu tohto predmetu v letnom semestri.	
Výsledky vzdelávania: PF, Šport a rekreácia – Študenti nadobudnú jazykové zručnosti (čítanie a počúvanie s porozumením, hovorenie, písanie) a zvládnu vybrané gramatické javy na úrovni A2.1. FVS – Získanie jazykových zručností (počúvanie, hovorenie, čítanie, písanie) na úrovni B 1.1., zvládnutie lingválnej a pragmatickej zložky komunikačnej jazykovej kompetencie so zameraním na všeobecný jazyk a vybrané odborné témy.	
Stručná osnova predmetu: PF, Šport a rekreácia - V reštaurácii. Zdravé stravovanie. Denný program. Dátum, čas. Na univerzite. V knižnici. Životopis. Internet a sociálne siete. Práca s počítačom. Televízne programy. Voľné rozprávanie o filmoch, o obľúbených hercoch... Slovenské reálie. V nákupnom centre. Voľný čas. Na výlete. V relaxačnom centre. Rodina. Oslavy a stretnutia v rodine. Vianoce a Silvester. Emotikon. Tradície na Slovensku. Gramatika: Konjugácia verb v prézente a v präterite. Reflexívne verbá. Deklinácia substantív, adjektív a pronomín. Lokál a datív sg. a pl. Kardináliá a ordináliá. Komparácia adjektív. FVS – Komunikačne aktuálne témy: médiá, Slovensko, slovenské reálie v komparácii s krajinami frekventantov, interkultúrne vzťahy. Štúdium vs. práca. Europass. Motivačný list. Priority v bývaní. Spoločnosť včera a dnes. Životný štýl. E-priateľstvo. Osobnostné typy. V cestovnej kancelárii. Cestovný sprievodca po Slovensku. Gramatika: Partikuly a konjunkcie. Aspekt. Reflexívne sa/si. Verbálne prefixy. Posesívne adjektíva. Posesívny genitív.	
Odporúčaná literatúra: Literatúra: Kamenárová, R. a kol.: Krížom – krážom. Slovenčina A1. Bratislava, Univerzita Komenského 2007 (6. - 10. lekcia).	

Kamenárová, R. a kol.: Krížom – krážom. Slovenčina A2. Bratislava, Univerzita Komenského 2012 (1. - 3. lekcia).

Kamenárová, R. a kol.: Krížom – krážom. Slovenčina A1 – A2. Cvičebnica. Bratislava, Univerzita Komenského 2007.

Kamenárová, R. a kol.: Krížom-krážom. Slovenčina B1. Bratislava: Univerzita Komenského 2011.

Doplnkové materiály pripravené vyučujúcimi v printovej a elektronickej forme.

www.slovake.eu

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 622

1	2	3	4	A	B	C	D	E	FX	N	P
0.0	0.0	0.0	0.0	22.35	22.51	19.94	16.4	10.45	5.47	0.0	2.89

Vyučujúci: PhDr. Mária Gondová , PhDr. Jozef Bilský, PhD. , JUDr. PhDr. Helena Mazurová, PhD. , Mgr. Samuel Vahovský , Oksana Humenna, CSc.

Dátum poslednej zmeny: 26.09.2025

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: CJP/SZSUPJS2/20	Názov predmetu: Slovenčina pre zahraničných študentov UPJŠ 2
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 4 Za obdobie štúdia: 56 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I., N	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Aktívna účasť na seminároch. Maximálne 4 absencie. Počas semestra študenti píšú 1 test (14. týždeň). Z testu je potrebné dosiahnuť minimálne 60%. Ak študent dosiahne menej ako 60%, má možnosť napísať opravný test. Výsledok opravného testu musí byť min. 60%. V prípade nesplnenia limitu, konanie ústnej skúšky nie je umožnené a študent je hodnotený známkou FX. Záverečné hodnotenie v letnom semestri je založené na výsledkoch testu (40 %) a ústnej skúšky (60 %). Stupnica hodnotenia: A 100-91 % B 90-84 % C 83-75 % D 74-68 % E 67-60 % FX 59-0 %. Forma výučby: prezenčná/dištančná/kombinovaná – v závislosti od epidemiologickej situácie v súlade s aktuálnym príkazom rektora.	
Výsledky vzdelávania: Po absolvovaní predmetu študenti nadobudnú jazykové zručnosti (čítanie a počúvanie s porozumením, hovorenie, písanie) a zvládnu vybrané gramatické javy na úrovni A2.2.	
Stručná osnova predmetu: Všeobecné témy: Rodina. Cestovanie. Ideálny partner. U lekára. V lekárni. Zdravotné problémy. Telefonovanie. Korešpondencia. Mailová komunikácia. Výlet po Slovensku. Kultúrne pamiatky na Slovensku. V hoteli. Na festivale. Predpoveď počasia. Romantické stretnutie. Vyznanie lásky. Gramatika: Datív sg. a pl. Komparácia adverbíí. Kondicionál. Genitív sg.a pl. Imperatív. Nepriama reč. Aspekt, perfektívne a imperfektívne verbá. Futúrum. Podmienkové vety. Aktívne a pasívne participiá.	
Odporúčaná literatúra: Odporúčaná literatúra a internetové zdroje: Kamenárová, R. a kol.: Krížom - krážom. Slovenčina A1. Bratislava: Univerzita Komenského 2007. Kamenárová, R. a kol.: Krížom - krážom. Slovenčina A1. 2., doplnené a prepracované vydanie. Bratislava: Univerzita Komenského 2018. Kamenárová, R. a kol.: Krížom - krážom. Slovenčina A2. Bratislava: Univerzita Komenského 2025. Kamenárová, R. a kol.: Krížom - krážom. Slovenčina A1 – A2. Cvičebnica. Bratislava, Univerzita Komenského 2007. http://www.slovae.eu	

www.lingea.sk www.juls.savba.sk Doplnkové materiály pripravené vyučujúcimi v printovej a elektronickej forme.																
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:																
Poznámky:																
Hodnotenie predmetov																
Celkový počet hodnotených študentov: 235																
1	2	3	4	A	B	C	D	E	FX	N	Ne	Ns	P	PV	Pr	Us
0.0	0.0	0.0	0.0	36.6	30.21	15.32	9.79	0.43	0.85	0.0	0.0	0.0	6.81	0.0	0.0	0.0
Vyučujúci: Oksana Humenna, CSc. , PhDr. Beáta Jurečková, PhD.																
Dátum poslednej zmeny: 03.02.2026																
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.																

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/TTC/14	Názov predmetu: Terminológia telesných cvičení
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - Písomná skúška (úspešnosť: min. 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - odovzdanie 2 seminárnych prác (1. Terminologický popis rozcvičenia v úvode tréningovej jednotky; 2. Terminologický popis hlavnej časti tréningovej jednotky zameranej na posilňovanie), ktoré budú akceptované podľa splnených kritérií zadania v sylabe predmetu, - záverečné hodnotenie a seminárne práce sú zohľadňované pri konečnom hodnotení váhou 70:30	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže zvládnutie vedomostí obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní schopný: - chápať významu terminológie telesných cvičení v športe, - popísať a aplikovať terminologické vyjadrovanie prostných cvičení, cvičení na náradí a s náčiním a poradových cvičení, - transformovať terminologický popis polôh častí tela a cvičení do športovej praxe, - identifikovať a graficky zaznamenávať pohyby a cvičebné tvary symbolmi a znakmi, - kriticky posúdiť používanú športovú terminológiu v praxi.	
Stručná osnova predmetu: 1. Vznik a význam terminológie telesných cvičení. 2. Základná terminológia telesných cvičení, pojmy a termíny. 3. Pohyby časti tela (horné a dolné končatiny). 4. Pohyby časti tela (trup a hlava). 5. Pohyby celého tela (postoje a kľáky). 6. Pohyby celého tela (sedy, ľahy a podpory).	

7. Akrobatické cvičenia.
 8. Cvičenia na náradí (lavička, švédská debna, preskokový stôl).
 9. Cvičenia na náradí (bradlá, hrazda, rebriny).
 10. Cvičenia s náčiním (lopty, švihadlo, gymnastická tyč).
 11. Poradová príprava.
 12. Grafické zaznamenávanie pohybu.
 13. Príklady pohybových komplexov z praxe 1.
 14. Príklady pohybových komplexov z praxe 2.
- Konzultácie k zápočtu.

Odporúčaná literatúra:

1. BRTKOVÁ, M., BUKOVÁ, A. et al. Šport a rekreácia: Vybrané kapitoly pre uchádzačov o štúdium v študijnom odbore šport a rekreácia. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2013. ISBN 978-80-7097-997-6.
2. FEČ, K., ŠVEDOVÁ, M. Vybrané kapitoly z gymnastických športov. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2013. ISBN 978-80-8152-011-2.
3. JUNGER, J. et al. Modelové programy vzdelávania učiteľovej telesnej a športovej výchovy, Prešov: Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove. 2015. ISBN 978-80-555-1564. Dostupné na: http://videoportal.fhvp.unipo.sk/2015/2015_projekt_fasportu/
4. KYSELOVIČOVÁ, O. Základy terminológie telesných cvičení: Vysokoškolské učebné texty. Bratislava: ICM Agency. 2012. ISBN 978-80-89257-53-9. Dostupné na: <https://digitalnakniznica.cvtisr.sk/zoom/3824/view?page=1&p=separate&search=gymnastika&tool=search&view=0,0,1543,2370>
5. PEREČINSKÁ, K., KLAČEK, T., KANDRÁČ, R. Odborná komunikácia v telesnej výchove a vo vybraných športoch. Prešov: Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove. 2018. ISBN 978-80-555-21541-1. Dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/pdf/web/viewer.html?file=%2Fweb%2Fkniznica%2Felpub%2Fdokument%2FPerecinska1%2Fsubor%2F9788055521541.pdf&fbclid=IwAR0veWvqbwgWpKiGP4mos6EYhzBXbT0jrZYOIYzi2d214eVjsXc9IH-Ngkc>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 470

A	B	C	D	E	FX
7.87	17.02	26.17	18.94	13.4	16.6

Vyučujúci: Mgr. Petra Melicharová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/TaDŠT/14	Názov predmetu: Teória a didaktika športového tréningu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 / 2 Za obdobie štúdia: 28 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 6	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Priebežné hodnotenie a skúška: Podmienky priebežného hodnotenia: - 3 priebežné písomné testy (úspešnosť: min. 50% správnych odpovedí/test) Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná skúška (úspešnosť: min. 50% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - úspešné zvládnutie všetkých testov priebežného hodnotenia - priebežné a záverečné hodnotenie je zohľadňované pri konečnej známke váhou 40:60	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: - klásť problémové otázky vychádzajúce z teoretických vedomostí (napr. kineziologických, biomechanických...) - aplikovať nadobudnuté poznatky v praxi - metodologicky, metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky - štrukturovať výsledky štúdia a formulovať vlastné závery. - vie na základe osvojených teoretických vedomostí prakticky organizovať a viesť riadenú športovú prípravu podľa príslušného športového zamerania. - vie prakticky zvoliť vhodné cvičenia všeobecného, zámerného a špeciálneho charakteru s cieľom dosiahnutia rastu športovej výkonnosti športovca - ovláda praktické ukážky základných cvičení pri dodržaní vhodnej techniky - dokáže prispôsobiť jednotlivé cvičenia individuálnym potrebám a limitujúcim faktorom športovca	
Stručná osnova predmetu:	

Prednášky

1. Charakteristika športovej prípravy
2. Etapy športovej prípravy a plánovanie
3. Zložky zaťaženia
4. Zložky športovej prípravy
5. Štruktúra športového výkonu
6. Diagnostika a rozvoj silových schopností
7. Diagnostika a rozvoj rýchlostných schopností
8. Diagnostika a rozvoj vytrvalostných schopností
9. Diagnostika a rozvoj koordináčnych schopností
10. Diagnostika a rozvoj pohyblivostných schopností
11. Technická, taktická, teoretická, psychologická príprava
12. Periodizácia športovej výkonnosti
13. Osobitosti športovej prípravy detí a mládeže
14. Osobitosti športovej prípravy žien

Cvičenia

1. Štruktúra tréningovej jednotky
2. Základné cvičebné princípy
3. Silové schopnosti a ich rozvoj 1
4. Silové schopnosti a ich rozvoj 2
5. Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj 1
6. Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj 2
7. Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj 1
8. Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj 2
9. Koordináčne schopnosti a ich rozvoj 1
10. Koordináčne schopnosti a ich rozvoj 2
11. Pohyblivostné schopnosti a ich rozvoj
12. Optimalizácia stravovania
13. Praktický výstup
14. Praktický výstup

Odporúčaná literatúra:

1. BELEJ, M. Motorické učenie. Prešov: FHPV PU. 2001. ISBN 80-8068-041-8.
Dostupné na: <https://www.upjs.sk/public/media/5596/Teoria-a-didaktika-sport-treningu.pdf>
2. FEČ, R., FEČ, K. Teória a didaktika športového tréningu. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2013. ISBN 978-80-8152-087-7.
3. KAMPMILLER, T. et al. Teória športu a didaktika športového tréningu. Bratislava: ICM Agency. 2012. ISBN 978-80-89257-48-5.
4. LEDNICKÝ, A., DOLEŽALOVÁ, L. Rozvoj koordináčnych schopností. Bratislava: SVSTVS. 2002. ISBN 80-89075-13-4.
5. VANDERKA, M. Silové a rýchlostno-silové schopnosti v kondičnej príprave športovcov. Bratislava: FTVŠ UK. 2008. ISBN 978-80-89257-10-2.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov					
Celkový počet hodnotených študentov: 321					
A	B	C	D	E	FX
6.23	10.9	19.94	22.74	22.43	17.76
Vyučujúci: Mgr. Marcel Čurgali, PhD. , Mgr. Alena Buková, PhD., univerzitná docentka					
Dátum poslednej zmeny: 12.03.2024					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/TPP/22	Názov predmetu: Tvorba pohybových programov
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 2 / 1 Za obdobie štúdia: 14 / 28 / 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 6	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/DRŠ/14	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Podmienky priebežného hodnotenia: - vypracovanie zadaných prác podľa kritérií uvedených v sylabe predmetu - 6-krát seminárna práca (prakticky odprezentovaná študentami) - 1-krát semestrálna práca - 2-krát úspešne hodnotený výstup na určenú problematiku (1-krát seminárna práca a 1-krát semestrálna práca) Podmienky záverečného hodnotenia: - ústna skúška Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktivita na seminároch a cvičeniach - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - priebežné a záverečné hodnotenie sú zohľadňované pri konečnom hodnotení váhou 40:60.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas priebežného a záverečného hodnotenia preukáže vedomosti obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: - opísať a uviesť príklad vplyvu špecifickej pohybovej činnosti na biologický, motorický, psychický a sociálny rozvoj človeka z hľadiska konkrétnych vývinových stupňov, - vie použiť svoje vedomosti pri konzultácii a cvičení s klientom, cvičencom, - má schopnosti získavať údaje o nových trendoch v rekreačnom športe a rekreácii a preniesť ich do svojej praktickej činnosti, - vie komunikovať s klientom a tvoriť pohybové programy pre jednotlivé vekové a sociálne skupiny - má schopnosti a zručnosti pre ďalšie vzdelávanie v danej oblasti.	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Zásady tvorby pohybových programov a špecifiká športovo-rekreačných programov	

2. Diagnostika rekreačného športovca, cvičenca
3. Tvorba pohybových programov s dôrazom na somatický a motorický rozvoj
4. Tvorba pohybových programov s dôrazom na sociálny a psychický aspekt
5. Vplyv pohybovej aktivity na organizmus matky v gravidite a dieťaťa v prenatálnom období
6. Vplyv a zásady realizácie pohybovej aktivity detí od narodenia po školský vek (benefity, zásady, preskripcia)
7. Pohybové programy detí mladšieho školského veku (benefity, zásady, preskripcia)
8. Pohybové programy detí staršieho školského veku (benefity, zásady, preskripcia)
9. Pohybové programy adolescentov (benefity, zásady, preskripcia)
10. Pohybové programy pre dospelých, športová aktivita
11. Špecifiká tvorby pohybových programov seniorov
12. Tvorba pohybových programov zdravotne oslabených
13. Benefity a zásady tvorby indoor a outdoor pohybových programov
14. Pohybová aktivita a rizikové faktory životného štýlu

Semináre:

1. Tréningový plán, tréningové cykly, zásady dodržiavania bezpečnosti
2. Determinanty tvorby pohybových a športovo-rekreačných programov
3. Diagnostika klienta, osobná diagnostika, komunikácia
4. Kondičné pohybové programy, telesný a motorický rozvoj
5. Pohybové programy v sociálnom kontexte
6. Význam a zásady cvičenia tehotných žien a detí od narodenia po predškolský vek
7. Tvorba pohybových programov detí predškolského veku
8. Tvorba pohybových programov detí mladšieho školského veku
9. Tvorba pohybových programov detí staršieho školského veku, adolescencia
10. Tvorba pohybových programov pre adolescentov
11. Tvorba pohybových programov pre dospelých
12. Tvorba pohybových programov pre seniorov
13. Tvorba pohybových programov pre zdravotne oslabené osoby a znevýhodnené
14. Tvorba indoor a outdoor pohybových programov a tvorba pohybových programov pre rodiny

Cvičenia:

1. Úvod, požiadavky, podmienky absolvovania predmetu
2. Exkurzia – športové zariadenie
3. Pohybové programy pre špecifikovanú sociálnu skupinu, profesiu, podnik, alebo spoločnosť
4. Komunikácia klient – inštruktor, osobná diagnostika
5. Pohybové programy pre ženy v tehotenstve a dieťaťa od narodenia do predškolského veku
6. Exkurzia v predškolskom zariadení
7. Pohybové programy pre deti v predškolskom veku
8. Pohybové programy pre deti v mladšom školskom veku a v období pubescencie
9. Pohybové programy v období adolescencie
10. Pohybové programy – dospelosť
11. Pohybové programy – staroba, neskorá staroba
12. Exkurzia v zariadení pre seniorov, domove sociálnych služieb
13. Pohybové programy pre zdravotne oslabených a znevýhodnených
14. Pohybové programy pre rodiny

Odporúčaná literatúra:

1. JUNGER, J., ZUSKOVÁ, K. Pohybové programy pre všetkých alebo Ty a Ja a všetci spolu. Prešov: Prešovská Univerzita FHPV. 2000. ISBN 8088885329. (2 ks)
2. STACKEOVÁ, D. Fitness programy - teórie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. Praha: Galén. 2012. ISBN 8072625413. (4 PC)

3. STACKEOVÁ, D. Fitness programy z pohledu kinantropologie. Praha: Galén, 2014, ISBN 9788074921155 (5 PC)
4. HRČKA, J. Tvorba osobného kondičného programu. Bratislava: SVS TVŠ. ISBN 80-89075-27-4 (2 ks)
5. SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého. 2011, ISBN 978-80-244-2811-6 (8 PC)
6. HRČKA, J. Kapitoly zo športovej zdravotvedy vysokoškolačka. Žilina: Edis – Žilinská univerzita. 2009, ISBN 978-80-554-0096-9 (15 PC)
7. SOMOROVSKÝ, I. a O. KYSELOVIČOVÁ. Diferencované pohybové programy: Účinnosť na vybrané somatické, funkčné a biochemické charakteristiky vysokoškolačok. Bratislava: FTVŠ UK, 2017. ISBN 978-80-89075-59-1. Dostupné: <https://fsport.uniba.sk/sluzby/kniznica-ftvs-uk/elektronicke-publikacie/>
8. ČECHOVSKÁ, I., TŮMA, M. Pohybové aktivity v biosociálnom kontextu. Praha: Karolinum, 2009, ISBN 978-80-246-1553-0
9. HENDL, J., DOBRÝ, L. Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum. 2011, ISBN 978-80-246-2000-8
10. SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J a I. SLEPIČKOVÁ. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Karolinum, 2015, ISBN 978-80-246-3110-3 (2 PC)
11. UHER, I. Determinanty kvality života seniorov. Košice: UPJŠ 2014, ISBN 978-80-8152-132-2 (1 PC)
12. ŠTILEC, M. Program aktívneho stylu života pro seniory. Praha: Portál. 2004. ISBN 807-17-8920-8. (1 PC)

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 47

A	B	C	D	E	FX
17.02	12.77	8.51	21.28	29.79	10.64

Vyučujúci: prof. PaedDr. Ján Junger, CSc. , Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 20.02.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/TPŽŠ/22	Názov predmetu: Tvorba programov v životnom štýle
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 2 Za obdobie štúdia: 14 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 4	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - 2-krát seminárna práca v písomnej forme (práca je odovzdaná podľa kritérií zadania uvedených v sylabe predmetu). Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok v celkovom hodnotení na úrovni 60%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a je definovaná šírkou povinnej literatúry. Výkonový štandard: Dokazuje osvojenie výkonového štandardu, preukáže penzum poznatkov a rozvinutých schopností/ kompetencií nevyhnutných na: - porozumenie vplyvu pohybovej činnosti na bio-psycho-sociálne ukazovatele človeka, - porovnanie variability, špecificity vplyvu pohybovej činnosti na rôzne populačné segmenty, - analýzu, indukciu, dedukciu, rozbor v procese alternácie možností, preferencií, klienta, - tvorbu programov zdravého životného štýlu a kvality života, - transformáciu získaných kompetencií vo variabilných podmienok do potrieb praxe, - etické, korektné konanie a individuálnu zodpovednosť voči klientovi i spoločnosti, - kontinuálne vzdelávanie v predmetnej oblasti záujmu.	
Stručná osnova predmetu: 1. Stratégia plánovania životného štýlu 2. Základy koučingu 3. Pohybová aktivita 4. Programy telesnej aktivity 5. Stravovací režim 6. Stravovacie programy	

7. Mentálne nastavenie
8. Spánok
9. Podpora spánku
10. Koherencia pilierov životného štýlu
11. Výskum v životnom štýle
12. Zodpovednosť za zdravie
13. Obhajoba osobného programu zdravého životného štýlu
14. Konzultácie k hodnoteniu

Semináre:

1. Progresia, štádia, zmien v životnom štýle človeka
2. Osobný rast, optimálne prostredie pre koučing
3. Stratégie na zvýšenie efektivity pohybovej aktivity
4. Programy na udržanie a zlepšenie telesnej zdatnosti
5. Stravovací režim pre variabilné skupiny a potreby jedinca
6. Stravovacie programy pre variabilné, skupiny, potreby jedinca
7. Interocepčia, prítomná realita,
8. Benefity, poruchy spánku,
9. Spánok a spoločnosť, nová vízia spánku
10. Mentálne nastavenie v kontexte prepojenia determinantov životného štýlu
11. Analýza trendov vo výskume životného štýlu (interocepčia, epigenetika, uvedomenie)
12. Osobné a Spoločenské determinanty zdravia človeka
13. Prezentácia vlastného modelu životného štýlu
14. Konzultačný týždeň

Odporúčaná literatúra:

1. BLAHUTKOVÁ, M. et al. Pohybem proti civilizačním chorobám. Brno: Masarykova univerzita. 2009. 127s. ISBN 978-80-210-5110-2.
2. BOUCHARD, C., BLAIR, S. et al. Physical activity and health. Champaign (IL): Human Kinetics. 2007. 456s. ISBN 978-0736095419.
3. HOGENOVÁ, A. Pohyb a tělo. Praha: Karolinum. 2000. 236s. ISBN 8071845809.
4. JUNGER, J., ZUZKOVÁ, K. Pohybové programy pre všetkých alebo Ty a Ja a všetci spolu. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, FHPV. 2000. 99s. ISBN 80-88885-32-9.
5. KANÁSOVÁ, J. Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy. Nitra: Ševt. 2014. 115s. ISBN 978-80-8106-060-1.
6. KENNY, L.W., WILMORE, J.H., COSTILL, D.L. Physiology of Sport and Exercise. 7th.edition. Champaign (IL): Human Kinetics. 2019. 648s. ISBN 1492574864.
7. SCHUBERT, E. Fyziológia človeka: Vysokoškolská učebnica. Bratislava: Osveta. 1991. 288s. ISBN 978-80-970490-2-7.
8. STACKEOVÁ D. Fitness programy z pohľadu kinantropologie. Praha: Galén. 2014. 243s. ISBN 9788074921155.
9. ŠTILEC, M. Program aktívneho štýlu života pro seniory. Praha: Portál. 2004. 135s. ISBN 8071789208.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov					
Celkový počet hodnotených študentov: 40					
A	B	C	D	E	FX
57.5	22.5	7.5	12.5	0.0	0.0
Vyučujúci: doc. PaedDr. Ivan Uher, MPH, PhD. , prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					
Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/TSP/22	Názov predmetu: Tvorba stravovacieho programu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 2 Za obdobie štúdia: 14 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 4	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ZV/22	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie: Skúška Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná skúška (minimálne 50% bodového hodnotenia), - vytvorenie individuálneho stravovacieho plánu podľa pokynov vyučujúceho. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - výsledné hodnotenie zohľadňuje kvalitu vypracovaného stravovacieho plánu a výsledok skúšky v pomere 50:50%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky tvorby stravovacích programov, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní predmetu schopný: - študent vie využiť získané teoretické vedomosti v praxi, - v praktickej časti vie zhodnotiť celkový stav klienta, - dokáže samostatne vytvoriť individuálny stravovací plán, - vie navrhnúť praktické riešenia pre zapojenie stravovacích zmien do denného režimu.	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Somatometria 2. Diagnostika kompozície tela 3. Anamnéza zdravotného stavu jedinca 4. Obezita z pohľadu civilizačného ochorenia 5. Zdravé potraviny a výživový plán 6. Princípy zostavovania jednotlivých stravovacích plánov - stravovací program pre ľudí s rôznymi ochoreniami a poruchami metabolizmu	

- stravovací program pre redukcii telesného tuku
- 7. Princípy zostavovania jednotlivých stravovacích plánov
- stravovací program pre budovanie svalovej hmoty
- udržiavací stravovací program
- 8. Princípy zostavovania jednotlivých stravovacích plánov
- stravovací program pre kondičný tréning
- intersexuálne a vekové rozdiely pri zostavovaní stravovacieho plánu
- zostavenie vlastného stravovacieho plánu
- 9. Doplnky výživy – odporúčania
- 10. Oblasť výživového poradenstva
- zariadenia s výživovým poradenstvom
- pozorovanie práce výživového poradcu
- 11. Praktická realizácia teoreticky získaných vedomostí v oblasti výživového poradenstva
- 12. Praktická realizácia teoreticky získaných vedomostí v oblasti výživového poradenstva
- 13. Vyhodnotenie
- 14. Konzultačný týždeň

Cvičenia:

1. Realizácia úvodnej anamnézy klienta
2. Diagnostika kompozície tela metódami: bioelektrická impedancia, kalipometria
3. Výživové postupy, redukčné diéty, najčastejšie chyby v redukčných diétach
4. Praktická príprava stravovacieho programu pre redukcii tukového tkaniva
5. Praktická príprava stravovacieho programu pre obéznych ľudí
6. Praktická príprava stravovacieho programu pre budovanie svalovej hmoty
7. Praktická príprava stravovacieho programu pre udržiavanie telesnej hmotnosti
8. Praktická príprava stravovacieho programu pre silový tréning
9. Praktická príprava stravovacieho programu pre vytrvalostný tréning
10. Praktická príprava stravovacieho programu pre ľudí s poruchami metabolizmu
11. Praktická príprava stravovacieho programu pre ľudí s rôznymi inými ochoreniami
12. Praktická príprava stravovacieho programu s využitím doplnkov výživy (výber, dávkovanie, časovanie)
13. Praktická príprava stravovacieho programu pre staršiu populáciu
14. Zdravé stravovanie pre deti a mládež

Odporúčaná literatúra:

1. BEŇO, I. Náuka o výžive. Martin: Osveta. 2008. ISBN 9788080632946.
2. BUKOVSKÝ, I. Nová miniencyklopédia prírodnej liečby. Bratislava: Nova. 2009. ISBN 9788097023003.
3. CLARKOVÁ, N. Sportovní výživa. Praha: Grada. 2000. ISBN 8024790475.
4. FOŘT, P. Zdraví a potravní doplňky. Bratislava: Ikar. 2005. ISBN 8024906120.
5. KONOPKA, P. Sportovní výživa. České Budějovice: Kopp. 2004. ISBN 8072322281.
6. KUŽELA, L., ČIŽMÁRIKOVÁ, Z. Zdravé črevo a trávenie. Bratislava: Ikar. 2021. ISBN 9788055176604.
7. MANDELOVÁ, L., HRNČIKOVÁ, I. Základy výživy ve sportu. Brno: Masarikova univerzita. 2013. ISBN 9788021042810.
8. ROUBIK, L. a kol. Moderní výživa ve fitness a silových sportech. Praha: Erasport. 2018. ISBN 978-80-905685-5-6.
9. VILIKUS, Z. a kol. Výživa sportovcu a sportovní výkon. Praha: Univerzita Karlova v Praze. 2015. ISBN 9788024631523.

Internetové zdroje:

1. JURKOVIČOVÁ, J. Vieme zdravo žiť? Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. 2005. https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sucasti/Teoreticke_ustavy/Ustav_hygieny/Webpic/publikein/ViemeZdravoZit3.pdf

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 39

A	B	C	D	E	FX
25.64	38.46	20.51	7.69	7.69	0.0

Vyučujúci: doc. Ing. Katarína Dubayová, PhD. , Mgr. Marcel Čurgali, PhD. , Mgr. Dávid Kaško, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZOA/14	Názov predmetu: Zimné outdoorové aktivity
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - hodnotenie formou písomného testu (minimálne 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - zvládnutie metodických ukážok (obojstranný prívrat, jednostranný prívrat, zosúvanie) - záverečné hodnotenie je celkovo vyjadrené pomerom 60% metodických ukážok a 40% písomného testu.	
Výsledky vzdelávania: Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent preukáže vedomosti a pohybové zručnosti z oblasti, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - ovláda metodiku zjazdového lyžovania, carvingu, bežeckého lyžovania a snowboardingu a vie ju aplikovať pri nácviku, - vie sa bezpečne správať v lyžiarskom stredisku a na horách, - dokáže poradiť pri výbere zjazdových a bežeckých lyží a snowboardu.	
Stručná osnova predmetu: 1. Nebezpečenstvo na horách a bezpečnosť správania sa v lyžiarskom stredisku 2. Metodika nácviku zjazdového lyžovania – základný zjazdový postoj a pohyby na lyžiach, zjazd priamo a brzdenie, jazda v obojstrannom prívrate po spádnici, jazda šikmo svahom, oblúky v obojstrannom prívrate, oblúky z jednostranného prívratu hornou lyžou, zosúvanie, základné paralelné oblúky 3. Metodika nácviku carvingu 4. Lyžovanie v neupravenom teréne 5. Ukážka stavania slalomových tratí, nácvik slalomu v bránkach 6. Organizácia a preteky v slalome	

7. Metodika nácviku základov bežeckého lyžovania klasickou a korčuliarskou technikou
 8. Metodika nácviku základov snowboardingu

Odporúčaná literatúra:

1. BINTER, L. Snowboarding: alpská jízda, freestyle, freeriding. Praha: Grada. 2003. ISBN 8024702460.
2. MARŠÍK, J. Carving: lyže, technika jízdy, funcarving. Praha: Grada. 2003. ISBN 802470594X.
3. SOUMAR, L., BOLEK, E. Běh na lyžích: výbava, technická příprava, klasika, bruslení. Praha: Grada. 2001. ISBN 8024700158.

Internetové zdroje:

1. BLAHUTOVÁ, A. Technika a didaktika výučby lyžovania. Ružomberok: Verbum – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku. 2017. [online]. Dostupné na: https://www.ku.sk/images/dokumenty/pf/dokumenty/veda_a_vyskum/elektronicke_publikacie/blahutova_technika_a_didaktika_vyucby.pdf
2. HELLEBRANDTOVÁ, D., ROUČKOVÁ, M. Základný zjazdový výcvik. Bratislava: Metodicko-Pedagogické centrum v Bratislave. 2011. [online] Dostupné na: http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/Met_pokyn_lyzovanie.pdf
3. ONDRÁČEK, J. et al. 2008. Metodika běžeckého lyžování. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita. 2008. [online]. Dostupné na: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js11/lyzovani/web/pdf/Metodika-bezeckeho-lyzovani.pdf>
4. SLOVENSKÁ LYŽIARSKA ASOCIÁCIA. Biely kódex FIS a environmentálne pravidlá FIS. Poprad: Slovenská lyžiarska asociácia. 2016. [online] Dostupné na: http://www.slovak-ski.sk/editor/Biely_kodex_FIS_2016.pdf.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 306

A	B	C	D	E	FX
16.01	34.97	32.35	11.76	4.25	0.65

Vyučujúci: Mgr. Richard Melichar , Mgr. Petra Melicharová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZATPP/15	Názov predmetu: Základy anglickej terminológie pohybových programov
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: CJP/AJŠR2/11	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - písomný test. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok v celkovom vyjadrení na úrovni 50% úspešnosti.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - ovláda základnú terminológiu v Anglickom jazyku v súvislosti s realizáciou pohybového programu, - je schopný vyhľadávať a čerpať informácie z anglickej literatúry zameranej na športovú problematiku respektíve rekreačný šport, - je schopný aplikovať poznatky pri kreovaní pohybových programov v rámci rekreačného športu, - dokáže využiť poznatky v komunikácii s klientom v anglickom jazyku v rámci implementácie samotného pohybového programu.	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do problematiky, Terminológia – vstupná diagnostika v rekreačnom športe 2. Terminológia – názvoslovie telesných cvičení 3. Terminológia – rýchlostné schopnosti 4. Terminológia – vytrvalostné schopnosti 5. Terminológia – koordinačné schopnosti 6. Terminológia – silové schopnosti 7. Terminológia – gymnastické športy 8. Terminológia – športové hry, pohybové hry, netradičné športy 9. Terminológia – plavecké športy a vodné športy	

10. Terminológia – športy v prírode
11. Terminológia – periodizácia
12. Praktická aplikácia terminológie – písomná príprava na tréningovú jednotku
13. Test
14. Konzultácie, opravný termín písomného testu

Odporúčaná literatúra:

1. KENNEY, W. Larry, Jack H. WILMORE a David L. COSTILL. Physiology of sport and exercise. 6th ed. Champaign: Human Kinetics, 2015. ISBN 9781450477673.
2. REIMAN, M.P., MANSKE, R.C. Functional testing in human performance. Champaign (IL): Human Kinetics. 2009. ISBN 9780736068796.
3. WEED, M., BULL, Ch. Sports tourism: participants, policy and providers. Amsterdam (NL): Elsevier. 2004. ISBN 0750652764.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Anglický

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 36

A	B	C	D	E	FX
52.78	22.22	13.89	5.56	5.56	0.0

Vyučujúci: doc. PaedDr. Ivan Uher, MPH, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.05.2023

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ATL/13	Názov predmetu: Základy atletiky
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia - študent musí splniť minimálne technické, respektíve výkonnostné štandardy v rámci každej hodnotenej disciplíny: - 50m – hodnotí sa čas, - 3000m – hodnotí sa čas , - vrh guľou – hodnotí sa technika, - skok do diaľky – hodnotí sa technika, - hod diskom – hodnotí sa technika, - hod oštepom – hodnotí sa technika, - písomný test z didaktiky atletiky. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok záverečného hodnotenia v celkovom vyjadrení na úrovni 50% úspešnosti.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže poznatky a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - vie vykonať ukážku správnej techniky jednotlivých atletických disciplín, - pozná metodiku nácviku a zdokonaľovania vybraných disciplín, - pozná organizáciu atletických súťaží a pravidlá atletiky, - vie aplikovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti v príprave rekreačných športovcov, - dokáže organizovať a viesť voľnočasové aktivity pre deti, mládež a dospelých spojené s atletickými disciplínami.	
Stručná osnova predmetu: 1. Význam, druhy a systematika atletiky 2. Atletická rozcvička, technika behu a špeciálne bežecké cvičenia	

3. Technika a nácvik štartov (nízky, polovysoký, vysoký)
4. Behy na krátke vzdialenosti – charakteristika, metodika nácviku a zdokonaľovania
5. Behy na stredné a dlhé vzdialenosti – charakteristika, metodika nácviku a zdokonaľovania
6. Štafetové behy– charakteristika, metodika nácviku a zdokonaľovania
7. Skok do diaľky – charakteristika, technika - nácvik
8. Skok do diaľky – charakteristika, technika - zdokonaľovanie
9. Vrh guľou – charakteristika, technika - nácvik
10. Vrh guľou – charakteristika, technika - zdokonaľovanie
11. Hod diskom – charakteristika, technika - nácvik
12. Hod oštepom – charakteristika, technika - zdokonaľovanie
13. Viacboje. Pravidlá súťaženia
14. Test z didaktiky atletiky

Odporúčaná literatúra:

1. KAMPMILLER, T. et al. Teória a didaktika atletiky I. Bratislava: UK, 2007. 162s. ISBN 978-80-223-2289-8.
2. KAMPMILLER, T. et al. Teória a didaktika atletiky II. Bratislava: UK.2002. 96s. ISBN 80–223–1413–7.

Internetové zdroje:

1. ČILÍK, I. ROŠKOVÁ, M. Základy atletiky. Banská Bystrica: FHV UMB. 2003. [online] Dostupné na: <https://www.ff.umb.sk/app/cmsFile.php?disposition=a&ID=572>
2. VRBAS, J., TRÁVNIČEK, M., ŠAUEROVÁ, K. Atletika v předškolním a mladším školním věku – učební materiál. Brno: Masarykova Univerzita. 2003. [online]. Dostupné na: https://www.ped.muni.cz/wpha/wp-content/uploads/2015/07/Atletika_FINAL_.pdf

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 256

A	B	C	D	E	FX
17.19	28.13	29.69	12.5	5.86	6.64

Vyučujúci: Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 03.10.2022

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZGŠ/11	Názov predmetu: Základy gymnastických športov
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - teoretická časť: Študent absolvuje vedomostný test z Gymnastických športov s minimálnou úspešnosťou 50% a odovzdá 1 seminárnu prácu (Charakteristika vybraného gymnastického športu), - praktická časť: Ukážka vybraného gymnastického športu: Moderná gymnastika (5 členov), Športový aerobik (3/5 členov), TeamGym (6 členov), Akrobatická gymnastika (2/3/4 členné skupiny). Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - záverečné hodnotenie zohľadňuje teoretickú časť a praktickú časť pri konečnom hodnotení váhou 50:50%.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je definovaný sylabom predmetu a sylabom predmetu. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je po absolvovaní predmetu schopný: - definovať a charakterizovať sústavu a systémy gymnastiky, - vykonávať základne prvky a cvičebné tvary obťažnosti gymnastických športov, - osvojiť si tvorbu všeobecného a špeciálneho rozcvičenia v gymnastických športoch, - v rámci praktickej časti správne vykonať cvičenia a cvičebné tvary obťažnosti gymnastických športov, - aplikovať gymnastické prvky do športovej prípravy individuálnych, kolektívnych športov a pre širokú verejnosť.	
Stručná osnova predmetu: 1. Genéza gymnastických systémov 2. Gymnastické športové odvetvia 3. Gymnastika ako fundamentálny základ kondičných a koordinačných schopností	

4. Rozcvičenie v gymnastických športoch
5. Základná gymnastika
6. Športová gymnastika mužov a žien
7. Rytmická gymnastika
8. Športový aerobik
9. TeamGym
10. Akrobatická gymnastika
11. Kondičná gymnastika
12. Tvorba gymnastických programov pre širokú verejnosť
13. Tvorba gymnastických programov v individuálnych športoch
14. Tvorba gymnastických programov v kolektívnych športoch

Odporúčaná literatúra:

1. FEČ, K., ŠVEDOVÁ, M. Vybrané kapitoly z gymnastických športov. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2013. ISBN 978-80-8152-011-2.
2. JUNGER, J. et al. Základy gymnastických športov: Poradové cvičenia: Všeobecná gymnastika: Modelové programy vzdelávania učiteľovej telesnej a športovej výchovy. Prešov: Fakulta športu PU v Prešove. 2014. ISBN 978-80-555-1564-9. Dostupné na: KEGA (unipo.sk)
3. KYSELOVIČOVÁ, O. et al. Základná gymnastika. Bratislava: ICM Agency. 2010. ISBN 978-80-89257-42-3. Dostupné na: Digitálna knižnica CVTI SR
4. PEREČINSKÁ, K., KYSELOVIČOVÁ, O. Implementácia nových tematických celkov gymnasticko-aerobikových športov v rámci výchovno-vzdelávacieho programu na školách a vo voľno-časových aktivitách. Prešov: Fakulta športu PU v Prešove. 2019. Dostupné na: Športový a gymnastický aerobik (unipo.sk)
5. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. Základní gymnastika. Praha: Karolinum. 2014. ISBN: 978-80-246-2194-4.
6. ŠIŠKOVÁ, M. et al. Gymnastické sporty. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave. 2014. ISBN 978-80-8052-995-6. Dostupné na: m_siskova_e_fialova_m_rouckova_gymnasticke_sporty.pdf (mpc-edu.sk)

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 320

A	B	C	D	E	FX
7.19	19.69	32.81	19.69	14.06	6.56

Vyučujúci:

Dátum poslednej zmeny: 16.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZAK/14	Názov predmetu: Základy kineziológie
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 2 Za obdobie štúdia: 14 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 5.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ANČ/22	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Priebežné hodnotenie a skúška: Podmienky priebežného hodnotenia: - 4 písomné testy (min. 60% správnych odpovedí/test) Podmienky záverečného hodnotenia: - ústna skúška Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - úspešné zvládnutie minimálne 3 zo 4 testov priebežného hodnotenia - priebežné a záverečné hodnotenie je zohľadňované pri konečnej známke váhou 40:60.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas priebežného a záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je vymedzený sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent po absolvovaní schopný: - analyzovať jednotlivé pohybové prejavy, vysvetliť základné procesy riadenia motoriky - hodnotiť pohybový systém ako celok s ohľadom na možné poruchy - aplikovať kineziologickú analýzu jednotlivých pohybov v praxi - klásť problémové otázky vychádzajúce z vedomostí základných kineziologických kategórií	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Kineziológia-všeobecná kineziológia, špeciálna - charakteristika 2. Posturálna stabilita a centralizácia kĺbov 3. Všeobecná kineziológia - analýza pohybu (kostra, kĺby) 4. Všeobecná kineziológia – svaly - charakteristika, zloženie, 5. Všeobecná kineziológia - fyziológia svalovej činnosti 6. Riadenie motoriky 1. 7. Riadenie motoriky 2.	

8. Špeciálna kineziológia chrbtice
9. Špeciálna kineziológia hrudníka a brucha
10. Špeciálna kineziológia hornej končatiny 1
11. Špeciálna kineziológia hornej končatiny 2
12. Špeciálna kineziológia dolnej končatiny 1
13. Špeciálna kineziológia dolnej končatiny 2
14. Test z kineziológie

Semináre:

1. Opakovanie pojmov – časti tela, roviny tela a anatomické smery, pohyby v kĺboch
2. Držanie tela, jeho hodnotenie
3. Svalová disbalancia, posturálne a fázické svaly
4. Kineziológia chrbtice – funkcia svalov, analýza pohybu v kĺboch
5. Kineziológia hrudníka – funkcia svalov, analýza pohybu v kĺboch
6. Kineziológia brucha – funkcia svalov, analýza pohybu v kĺboch
7. Kineziológia hornej končatiny – funkcia svalov, analýza pohybu v kĺboch
8. Kineziológia panvy a dolnej končatiny – funkcia jednotlivých svalov
9. Analýza pohybu pri základných pohybových úkonoch – chôdza, beh, skok
10. Analýza pohybu pri základných pohybových úkonoch – plávanie, kľuk, zhyb
11. Analýza pohybu pri základných pohybových úkonoch – cyklistika, športové hry – volejbal, basketbal, hádzaná, hokej
12. Vyšetrovanie a hodnotenie pohybu
13. Indexové cvičenia
14. Opakovanie a konzultácie v danej problematike

Odporúčaná literatúra:

1. BINOVSÝ, A. Anatomia pre športovcov I.: Pohybový systém. Bratislava: UK. 2015. ISBN 9788022336451.
2. BINOVSÝ, A. Funkčná anatomia pohybového systému. Bratislava: UK. 2013. ISBN 9788022333023.
3. DIMON, T. Anatomie těla v pohybu: základní kurz anatomie kostí, svalů a kloubů. 2. revid. vyd. Praha: Euromedia Group. 2017. ISBN 9788075491589.
4. DYLEVSKÝ, I. Kineziologie: základy strukturální kineziologie. Praha: Triton. 2009. ISBN 9788073873240.
5. DYLEVSKÝ, I. Speciální kineziologie. Praha: Grada. 2009. ISBN 9788024716480.
6. FROST, R., ŠUBRT, M. Aplikovaná kineziologie: základní principy a techniky. Olomouc: Fontána. 2013. ISBN 9788073367084.
7. KŘIVÁNKOVÁ, M. Somatologie. Učebnice pro střední zdravotnické školy. Praha: Grada. 2019. ISBN 9788027106950
8. ŠANTA, M., KLUCHOVÁ, D. Somatológia. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta zdravotníctva, 2008. ISBN 9788080688240.

Internetové zdroje:

1. BARNACIKOVÁ, M. et al. Základy sportovní kineziologie. [online]
Dostupné na: <https://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/index.html>
2. DYLEVSKÝ, I., JEŽEK, P. Základy kineziologie. [online]
Dostupné na: <https://vos.palestra.cz/skripta/kineziologie/1.htm>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov					
Celkový počet hodnotených študentov: 248					
A	B	C	D	E	FX
11.29	7.66	16.53	21.77	32.66	10.08
Vyučujúci: prof. MUDr. Ingrid Hodorová, PhD. , Mgr. Alena Buková, PhD., univerzitná docentka					
Dátum poslednej zmeny: 17.05.2023					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZKŠ/22	Názov predmetu: Základy kolektívnych športov
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná príprava na vyučovaciu hodinu športových hier, - záverečný test z teórie a didaktiky športových hier. Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - zvládnutie podmienok v celkovom vyjadrení na úrovni 50% úspešnosti	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti a zručnosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého: - pozná systematiku športových hier a základné názvoslovie v športových hrách, - vie ukázať a správne technicky vykonať herné činnosti jednotlivca a základné herné kombinácie vo vybraných športových hrách, - dokáže uviesť príklady didaktických metód, foriem a fáz v nácviku a zdokonaľovaní herných činností jednotlivca, herných kombinácií a herných systémov, - je schopný organizovať a viesť skupinu zameranú na športové hry v rámci rekreačného športu, - je schopný prispieť k vytváraniu kondičného základu rekreačných športovcov hravými prostriedkami.	
Stručná osnova predmetu: 1. Charakteristika a systematika športových hier/základné názvoslovie v športových hrách 2. Futbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca 3. Futbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií 4. Futbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných systémov 5. Florbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca 6. Florbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií 7. Florbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií	

8. Basketbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca
9. Basketbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných kombinácií
10. Basketbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných systémov
11. Volejbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca
12. Volejbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca
13. Volejbal – Nácvik a zdokonaľovanie herných systémov
14. Test

Odporúčaná literatúra:

1. CÍSAŘ, V. Volejbal: technika a taktika hry, průpravná cvičení. Praha: Grada. 2005. ISBN 8024705028.
2. FEČ, R., FEČ, K. Teória a didaktika športového tréningu. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu. 2013. ISBN 9788081520877.
3. KARCZMARCZYK, R. Florbál: učebnice (nejen) pro trenéry. Brno: Computer Press. 2006. ISBN 8025112713.
4. TOMÁNEK, Ľ. Teória a didaktika basketbalu. Bratislava: ICM Agency. 2010. ISBN 9788089257256.
5. VOTÍK, J. Fotbalová cvičení a hry. Praha: Grada. 2005. ISBN 8024709252.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 60

A	B	C	D	E	FX
31.67	13.33	16.67	13.33	8.33	16.67

Vyučujúci: Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 16.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZP/22	Názov predmetu: Základy pedagogiky
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 2 Za obdobie štúdia: 14 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Skúška: Podmienky záverečného hodnotenia: - skúška pozostávajúca z písomnej časti (min. 60% bodov z celkového počtu) a následne ústnej časti (min. 60% obsahového štandardu zvolenej témy) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - 4-krát výstup na určenú problematiku - 2-krát seminárna práca v písomnej forme (práca je odovzdaná podľa kritérií zadania uvedených v sylabe predmetu) - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - seminárne práce, výstupy a záverečné hodnotenie sú zohľadňované pri konečnej známke váhou 40:60.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas priebežného a záverečného hodnotenia preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná informačným listom predmetu a šírkou definovaná v odporúčanej literatúre Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je schopný: - vysvetliť čím sa zaoberá pedagogika ako veda, ovláda základnú štruktúru a obsah pedagogických disciplín, vie objasniť vzťah pedagogiky k iným vedám. - vie objasniť vzťah pedagogiky, edukácie a výchovy, princípy tvorby edukačného prostredia - identifikovať rozdiel medzi výchovou a vzdelávaním, odborne komunikovať - používať pedagogickú terminológiu, analyzovať a reflektovať (pojmovovo uchopiť) všeobecno-pedagogické aspekty edukácie - aplikovať nadobudnuté vedomosti a osvojené učivo na konkrétnych príkladoch pri riadení telovýchovného procesu - aktívnym prístupom aplikovať osvojené postupy a koncepty v nových situáciách a v praxi - metodicky a eticky korektne využívať, verifikovať a interpretovať nadobudnuté poznatky a využívať ich pri riešení problematiky	

- štrukturovať výsledky štúdia a formulovať vlastné závery

Stručná osnova predmetu:

Prednášky:

1. Úvod do štúdia predmetu
2. Vývoj pedagogiky ako vednej disciplíny
3. Štruktúra pedagogických vied a vzťah pedagogiky k iným vedám
4. Význam pedagogiky, jej metódy a prostriedky
5. Pedagogická terminológia, pedagogické pojmy, pedagogické kategórie
6. Edukácia a vývin človeka 1
7. Edukácia a vývin človeka 2
8. Kurikulum
9. Pedagóg, kompetencie, profesia, pedagogické princípy
10. Formy výchovy – školská, mimoškolská, rodinná výchova, sebvýchova
11. Efekty a výsledky edukácie
12. Výchovné inštitúcie, rodina a škola, podstata a funkcie školy, vzdelávací systém na Slovensku
13. Humanizácia výchovy a vzdelávania, koncepcia
14. Pedagogický proces v športovom tréningu

Semináre:

1. Úvod, požiadavky, podmienky absolvovania predmetu
2. Pedagogika – praktická a teoretická
3. Pedagogika ako veda - základná či aplikovaná
4. Edukačné procesy, druhy učenia v edukačnom procese
5. Žiak – špecifikácia edukácie
6. Edukácia v mimoškolskom prostredí
7. Prostredie ako faktor v edukácií
8. Problémové vyučovanie, kreativita
9. Zážitková pedagogika
10. Zážitkové učenie - projekt voľnočasovej edukačnej aktivity
11. Inštitucionálny systém - neziskové organizácie, dobrovoľníctvo
12. Osvetová, edukačná kampaň v oblasti rekreačného športu
13. Štátny vzdelávací program
14. Edukácia vo výskume – v odborných publikáciách, denná tlač, časopisy

Odporúčaná literatúra:

1. BAJTOŠ, Ján, Jarmila HONZÍKOVÁ a Renáta OROSOVÁ. Učebnica základov pedagogiky. [Košice]: Equilibria, 2008. ISBN 9788089284146.
2. ČÁBALOVÁ, Dagmar. Pedagogika. Praha: Grada, 2011. ISBN 9788024729930.
3. DVOŘÁKOVÁ, Markéta. Základní učebnice pedagogiky. Praha: Grada, 2015. ISBN 9788024750392.
4. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál. 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
5. KOMINAREC, Igor. Úvod do pedagogiky. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta humanitných a prírodných vied, 2015. ISBN 9788055514130.
6. PRŮCHA, J. Moderní pedagogika. Praha: Portál. 2017. ISBN 80-7178-170-3. Dostupné na: <https://digitalnakniznica.cvtisr.sk/zoom/3859/view>
7. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. Nové, 6. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676476.
8. PRŮCHA, Jan. Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 9788026208723.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Slovenský					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 443					
A	B	C	D	E	FX
15.35	14.67	20.99	13.09	16.7	19.19
Vyučujúci: Mgr. Zuzana Küchelová, PhD. , Mgr. Agata Dorota Horbacz, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 18.09.2023					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZPP/14	Názov predmetu: Základy prvej pomoci
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 1 Za obdobie štúdia: 14 / 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ANČ/22	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - písomná skúška (úspešnosť: min. 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - zvládnutie podmienok záverečného hodnotenia v celkovom vyjadrení na úrovni minimálne 60% prebratého učiva	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: - vysvetliť a použiť rôzne postupy a metódy poskytovania prvej pomoci pri náhlych poruchách zdravia a život ohrozujúcich stavoch. - vykonať kardiopulmonálnu resuscitáciu, polohovanie postihnutej osoby a rôzne druhy obväzových techník.	
Stručná osnova predmetu: Prednášky: 1. Zdravie, choroba, poranenia – základné informácie 2. Všeobecné zásady poskytovania prvej pomoci 3. Postupy pri záchrane života – okamžitá prvá pomoc 4. Poruchy srdcového a krvného obehu – šok, anafylaktický šok, angína pectoris, náhle zlyhanie srdca, infarkt myokardu, mdloby 5. Poranenia a krvácanie 6. Poruchy nervovej sústavy – poruchy vedomia, poranenie hlavy, kŕče 7. Poranenie kostí, kĺbov a svalov	

8. Poranenia zapríčinené faktormi vonkajšieho prostredia – popálenie, poleptanie, hypotermia, slnečný úpal
9. Otravy, pohryznutia a uštipnutia
10. Poruchy dýchania – hypoxia, topenie sa, hyperventilácia, astma, vdychovanie dymu
11. Špecifiká prvej pomoci u detí
12. Polohovanie a obväzová technika, príprava praktických videí
13. Prezentovanie zadanej témy (ppt), prezentácia videí
14. Zhrnutie a vyhodnotenie.

Cvičenia:

- 1.-14. Cvičenia témou reflektujú praktickú aplikáciu prednášanej témy

Odporúčaná literatúra:

1. BEZECNÁ, I. et al. Ako poskytovať prvú pomoc. Košice: Príroda. 2002.
2. DOBIÁŠ, V. Urgentná zdravotná starostlivosť. Martin: Osveta. 2006.
3. ĎURECHOVÁ, E., ŠIMÁK, L. Príručka prvej pomoci. Bratislava: Perfekt. 2003.
4. DVOŘÁČEK, I., HRABOVSKÝ, J. Prvá pomoc. Martin: Osveta. 1991.
5. HORSKÝ, I., HURAJ E. Úrazy pri telesnej výchove a športe. Martin: Osveta. 1987.
6. KOMADEL, Ľ. Telovýchovnolekárske vademecum. Bratislava: SSTL. 2005.
7. MASÁR, O. et al. Základy poskytovania prvej pomoci. 2007. Dostupné na: <http://www.zzke.sk/images/prilohy/kurz-prvej-pomoci-modul-cd2.pdf>
8. STELZER, J., CHYTILOVÁ, L. První pomoc pro každého. Havlíčkův Brod: Tiskárny HB. 2007.
9. ŠANTA, M. Základy poskytovania PP. Prešov: FZ PU. 2004.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 278

A	B	C	D	E	FX
8.99	20.14	26.62	27.34	15.11	1.8

Vyučujúci: doc. Ing. Iveta Cimboláková, PhD. , prof. MUDr. PhDr. Peter Kalanin, PhD. et PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZPM/25	Názov predmetu: Základy psychomotoriky
Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta: Forma výučby: Cvičenie Odporúčany rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčany semester/trimester štúdia: 4.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Hodnotenie Podmienky záverečného hodnotenia: - tvorba psychomotorickej pomôcky, - 2-krát klasifikovaná praktická prezentácia psychomotorických hier na určenú problematiku, - 1-krát seminárna práca v písomnej forme (práca je odovzdaná podľa kritérií zadania uvedených v sylabe predmetu), - Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho, - záverečné hodnotenie zohľadňuje praktickú prezentáciu hier s tvorbou psychomotorickej pomôcky a seminárnu prácu pri konečnom hodnotení váhou 60:15:25.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard Študent počas záverečného hodnotenia preukáže vedomosti a poznatky z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a šírkou definovaná v povinnej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je schopný: - navrhovať a zabezpečiť pohybové cvičenia a hry, uplatňovať ich v telovýchovnej a športovej praxi, - uplatňovať získané vedomosti a osvojené zručnosti v telovýchovnom procese, vo voľnom čase a v pohybovej rekreácii, - kreatívne využiť osvojené metódy a postupy v nových situáciách a praktických situáciách, - vytvárať pohybové aktivity so zameraním na pozitívne zážitky a radosť z pohybu v oblasti športu pre všetkých, - odborne a eticky analyzovať a interpretovať získané poznatky a možnosti využitia netradičnej formy výučby, - štrukturovať a syntetizovať získané poznatky a formulovať vlastné závery	
Stručná osnova predmetu: Cvičenia: 1. Úvod, podmienky a požiadavky predmetu 2. Pedagogické princípy v psychomotorike 3. Základná oblasť psychomotorických cvičení	

4. Aktivity na rozvoj reči a slovnej zásoby
5. Cvičenia podporujúce hrubú motoriku
6. Hry na precvičenie jemnej motoriky
7. Aktivity zamerané na priestorovú orientáciu
8. Komunikačne hry - verbálne a neverbálne
9. Hry na porovnávanie veľkosti
10. Hry na spoluprácu a dôveru
11. Hry na vnímanie a reguláciu napätia
12. Prenos pohybov a ich napodobňovanie
13. Techniky psychostimulácie
14. Ukážky a praktické využitie vytvorených psychomotorických pomôcok

Odporúčaná literatúra:

1. BLAHUTKOVÁ, M. et al. Duševní zdraví a pohyb. Brno: Akademické nakladatelství Cerm. 2015. ISBN 978-80-7204-916-5.
2. BLAHUTKOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z. et al. Psychomotorika pro tebe. Brno: Akademické nakladatelství Cerm. 2017. ISBN 978-80-7204-954-7.
3. HERMOCHOVÁ, Soňa a Jana VAŇKOVÁ. Hry pro rozvoj skupinové spolupráce. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026207276.
4. HERRMANN, É. 100 Montessori aktivit na objavovanie sveta: (od 3 do 6 rokov). Bratislava: Citadella. 2017. ISBN 978-80-8182-093-9.
5. HERTMOCHOVÁ, S. Hry pro dospělé: komunikace, vytváření skupin, poznávání, vcítení a sebeprosazování. Praha: Grada. 2004. ISBN 978-80-2470-817-1.
6. KRÍVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál. 2003; <https://digitalnakniznica.cvtisr.sk/zoom/4326/view>; 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
7. KÜCHELOVÁ, Z., TOMKOVÁ, P. Tvorba animačných programov pre deti v dennom tábore. 1. vyd. Košice: Vydavateľstvo ŠafárikPress UPJŠ, 2023, 92 s. ISBN (elektronické) 9788057402787.
8. ŠIMANOVSKÝ, Z., ŠIMANOVSKÁ, B. Hry pro rozvoj zdravé osobnosti: Prevence problem s agresivitou, pasivitou a závislostí. Praha: Portál. 2014. ISBN 978-80-262-0766-5.
9. VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Praha: Karolinum. 2007. ISBN 978-80-2461-318-5.
10. VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum. 2012. ISBN 978-80-2462-153-1. 2021, 542s. ISBN 9788024650241 (elektronická kniha) - <https://ebookcentral.proquest.com/lib/upjs-ebooks/reader.action?docID=6859431&query=%C3%BDvojov%C3%A1+Psychologie+%3A+D%C4%9Btstv%C3%AD+a+Dosp%C3%ADv%C3%A1n%C3%AD>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 114

A	B	C	D	E	FX
72.81	17.54	3.51	0.0	0.0	6.14

Vyučujúci: Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 05.03.2025

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ZV/22	Názov predmetu: Základy výživy
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška / Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 / 2 Za obdobie štúdia: 14 / 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 4	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Ukončenie – Hodnotenie: Podmienky záverečného hodnotenia: - ústna skúška (min. 60% správnych odpovedí) Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - zvládnutie podmienok záverečného hodnotenia v celkovom vyjadrení na úrovni minimálne 60%	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Počas záverečného hodnotenia študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je vymedzený sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Demonštruje osvojenie výkonového štandardu, preukáže penzum poznatkov nevyhnutných na: - porozumenie vplyvu výživy, výživového režimu na zdravie človeka - prehľadnenie základných skupín živín - orientáciu v nutričných požiadavkách pre jednotlivé populačné segmenty - rozhľad vo výživových trendoch a ich opodstatnenosť - analýzu a hodnotenie stravovacích návykov človeka - eticky korektné konanie a individuálnu zodpovednosť voči klientovi a spoločnosti - kontinuálne vzdelávanie v predmetnej oblasti záujmu	
Stručná osnova predmetu: Prednáška 1. Výživa, zdravie a well-being 2. Metabolizmus 3. Trávenie 4. Funkcia a rozdelenie bielkovín 5. Funkcia a rozdelenie sacharidov 6. Funkcia a rozdelenie tukov 7. Rozdelenie a funkcia jednotlivých vitamínov	

8. Rozdelenie a funkcia minerálnych látok a stopových prvkov
9. Funkcia vlákniny a vody v organizme
10. Odporúčané denné dávky potravinové doplnky, potravinové tabuľky
11. Nutričné požiadavky pre jednotlivé populačné skupiny
12. Výživa športovcov
13. Výživové trendy, hodnotenie stravovacích návykov
14. Konzultačný týždeň

Semináre

1. Výživa detí a dorastu
2. Výživa v období staroby a starnutia
3. Diétny systém
4. Bezpečnosť potravín a výživa
5. Vybrané hormóny z perspektívy fitness
6. Energetický metabolizmus (bilancia, substráty, zásoby v organizme a ich využitie)
7. Biologická hodnota bielkovín, zdroje, dávkovanie a načasovanie príjmu
8. Zdroje sacharidov v športovej výžive, dávkovanie a načasovanie príjmu
9. Zdroje tukov v športovej výžive, dávkovanie a načasovanie príjmu
10. Pitný režim a suplementy v športovej výžive 1
11. Suplementy v športovej výžive 2
12. Výživa vo fitnes a silových športoch
13. Výživa vo vytrvalostných športoch
14. Prezentácie na zadanú tému

Odporúčaná literatúra:

1. BEŇO, I. Náuka o výžive. Martin: Osveta. 2008. ISBN 9788080632946.
2. BUKOVSKÝ, I. Nová miniencyklopédia prírodnej liečby. Bratislava: Nova. 2009. ISBN 9788097023003.
3. CLARKOVÁ, N. Sportovní výživa. Praha: Grada. 2000. ISBN 8024790475.
4. FOŘT, P. Zdraví a potravní doplňky. Bratislava: Ikar. 2005. ISBN 8024906120.
5. JURKOVIČOVÁ, J. Vieme zdravo žiť? Bratislava: UK. 2005. Dostupné na: https://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/lf/sucasti/Teoreticke_ustavy/Ustav_hygieny/Webpic/publikcin/ViemeZdravoZit3.pdf
6. KONOPKA, P. Sportovní výživa. České Budějovice: Kopp. 2004. ISBN 8072322281.
7. KUŽELA, L., ČIŽMÁRIKOVÁ, Z. Zdravé črevo a trávenie. Bratislava: Ikar. 2021. ISBN 9788055176604.
8. MANDELOVÁ, L., HRNČIKOVÁ, I. Základy výživy ve sportu. Brno: MU. 2013. ISBN 9788021042810.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 382

A	B	C	D	E	FX
16.23	24.35	22.77	18.59	15.45	2.62

Vyučujúci: doc. Ing. Katarína Dubayová, PhD. , doc. PaedDr. Ivan Uher, MPH, PhD. , doc. Ing. Iveta Cimboláková, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/BcP/15	Názov predmetu: Záverečná práca
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Seminár Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 6.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/SZP/12	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Získanie požadovaného počtu kreditov v predpísanej skladbe študijným plánom. Pri vypracovaní záverečnej práce sa študent riadi pokynmi svojho školiteľa, časovým plánom na jej vypracovanie, ktorý odsúhlasil školiteľ a Smernicou č. 1/2011 o základných náležitostiach záverečných prác vydanou rektorom UPJŠ, kde sú uvedené náležitosti ohľadom odovzdávania, ale aj priebehu obhajoby bakalárskej práce.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti potrebné k spracovaniu odbornej problematiky, ktorá je obsahovo daná informačným listom predmetu a šírkou definovaná v odporúčanej literatúre. Výkonový štandard: Študent preukáže vypracovaním bakalárskej práce schopnosť samostatne odborne pracovať a riešiť výskumný problém, ktorý korešponduje s profilom štúdia a získanými kompetenciami.	
Stručná osnova predmetu: <ol style="list-style-type: none">1. Stručné zdôvodnenie výberu témy, jej aktuálnosti a praktického prínosu.2. Prehľad odbornej literatúry k zvolenej téme a práca s odborným textom.3. Objasnenie cieľov a metód použitých pri spracovaní odbornej problematiky, výskumného problému bakalárskej práce.4. Analýza získaných empirických údajov a ich interpretácia.5. Formulácia záverov a praktické odporúčania.6. Prezentácia bakalárskej práce vrátane prezentácie v ppt.7. Zodpovedanie na otázky oponentov a zodpovedanie otázok členov skúšobnej komisie.	
Odporúčaná literatúra: <ol style="list-style-type: none">1. FERJENČÍK, J. Úvod do metodológie psychologického výzkumu. Praha: Portál. 2000. ISBN 80-7178-367-6.2. GONDA, V.: Ako napísať a úspešne obhájiť diplomovú prácu. Bratislava: Iura Edition, spol.s.r.o. ISBN 978-80-8078-472-0.3. CHRÁSKA, M. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada. 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.	

4. MEŠKO, D., KATUŠČÁK, D. Akademická príručka. Martin: Osveta. 2004. ISBN 80-8063-150-6.
5. R-UPJŠ. Smernica č.1/2011 o základných náležitostiach záverečných prác, rigorózných prác a habilitačných prác, ich zverejnení a sprístupnení po dobu ich uchovávaní a kontrole originality platnú pre Univerzitu Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Dostupné na: <https://www.upjs.sk/public/media/2438/smernica-1-2011.pdf>

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 210

abs	n
88.57	11.43

Vyučujúci:

Dátum poslednej zmeny: 27.01.2022

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ÚŽŠ/22	Názov predmetu: Úvod do problematiky životného štýlu
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 4	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Metóda štúdia: Vo výučbe sa využívajú i dištančné formy štúdia (MS Teams a LMS) Skúška: Podmienky záverečného hodnotenia: - Ústna skúška Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - odovzdanie seminárnej práce podľa požiadaviek v sylabe predmetu (1x) - zvládnutie podmienok záverečného hodnotenia v celkovom vyjadrení na úrovni minimálne 60% prebratého učiva	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže vedomosti z problematiky, ktorá je obsahovo daná sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: - prakticky používať poznatky a základnú terminológiu z oblasti životného štýlu (ŽŠ) - pochopiť a chápať interakcie domén ŽŠ - kontinuálne sa vzdelávať v predmetnej oblasti záujmu ŽŠ - komunikovať problémy ŽŠ v rámci kvality života klienta	
Stručná osnova predmetu: 1. Základné pojmy v oblasti ŽŠ, zdroje poznania 2. Heterogenita prístupov a smerov v životnom štýle 3. Zdravie 4. Zdravie a adikcia 5. Diferencované prístupy k spôsobu života a životnému štýlu 6. Koncept well-being 7. Koncept well-being – subjektívna pohoda 8. Dĺžka života človeka 9. Seba koncept a jeho dimenzie	

10. Formovanie postoja a jeho ovplyvňovanie
11. Práca s klientom I
12. Práca s klientom II
13. Životný štýl v perspektíve vývoja spoločnosti a vedeckých poznatkov
14. Konzultačný týždeň

Odporúčaná literatúra:

1. ESSELSTYN, C.B. Prevent and Reverse Heart Disease. USA: Avery. 2008. ISBN 978-1583333006
2. GOLEMAN, D. Emočná inteligencia. Praha: Metafora. 2011. ISBN 9788073593346.
3. HOŠEK, V., KREJČÍ, M. et al. Wellness. Praha: Grada. 2016. ISBN 9788027100101.
4. KAČMARIKOVÁ, M., OCHABA, R. Výchova k zdraviu a podpora zdravia. Trnava: Gorila. 2020. ISBN 9788056802533.
5. KIMSEY-HOUSE, H. et al. Ko-aktivní koučing. Praha: Synergie. 2017. ISBN 9788073703943.
6. KŘIVOHLAVÝ, J. Pozitivní psychologie. Praha: Portál. 2010. ISBN 9788073677268.
7. NAKONEČNÝ, M. Motivace chování. Praha: Triton. 2015. ISBN 9788073878306.
8. ORNISH, D., ORNISH, A. Undo it! New York (NY): Ballantine Books. 2019. ISBN 978-0525479970.
9. WALKER, M. Prečo spíme. Bratislava: Citadella. 2018. ISBN 9788081821103.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 68

A	B	C	D	E	FX
16.18	10.29	30.88	20.59	17.65	4.41

Vyučujúci: doc. PaedDr. Ivan Uher, MPH, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 22.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ÚŠR/22	Názov predmetu: Úvod do športu a rekreácie
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Prednáška Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 1 Za obdobie štúdia: 14 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 3	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Záverečné hodnotenie: - záverečná skúška – pozostávajúca z troch písomných testov – úspešnosť: min. 50 % správnych odpovedí Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho - úspešné zvládnutie záverečnej skúšky.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas záverečného hodnotenia študent preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je vymedzený sylabom predmetu a povinnou literatúrou. Výkonový štandard: Preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je študent schopný: - opísať a uviesť príklad vplyvu špecifickej pohybovej činnosti na biologický, motorický, psychický a sociálny rozvoj človeka z hľadiska konkrétnych vývinových stupňov; - vysvetliť kategoriálny systém v športe a stav vedného a študijného odboru; - vlastnými slovami vysvetliť materiálne, ekonomické zabezpečenie a organizáciu a riadenie športu u nás i v zahraničí; - informovať o základných aspektoch medzinárodnej športovej spolupráce.	
Stručná osnova predmetu: 1. Úvod do štúdia 2. Vedecký jazyk a tvorba základnej terminológie 3. Systém vied o športe 4. Podstata vzniku a historická determinovanosť športu a rekreácie 5. Telesná výchova a šport ako špecifický druh pohybovej aktivity 6. Šport v systéme spoločenských javov 7. Výstavba športovo-rekreačných zariadení 8. Ekonomické zabezpečenie športu a rekreácie v Slovenskej republike 9. Orgány verejnej moci a verejnej správy v športe v Slovenskej republike 10. Mimovládne športové subjekty v Slovenskej republike	

11. Organizácia a riadenie športu a rekreácie v zahraničí
12. Medzinárodná športová spolupráca
13. Profesia trénera športu pre všetkých, akreditácia v oblasti športu
14. Prednáška na vybranú tému

Odporúčaná literatúra:

1. HODANĚ, B., DOHNAL, T. Rekreeologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.
2. HRČKA, J. Kapitoly zo športovej zdravovedy vysokoškolaáka. Źilina: Źilinská univerzita. 2009. ISBN 978-80-554-0096-9.
3. JUNGER, J. et al. Tréner a cvičiteľ rekreačnej telesnej výchovy a športu. Bratislava: SZ RTVŠ. 1995. ISBN 80-85668-23-8.
4. JUNGER, J. Úvod do športu a rekreácie. Učebné texty. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2021. 154 s.
5. JUNGER, J., KASA, J. Úvod do športovej kinantropológie: Vysokoškolské učebné texty. Košice: UPJŠ v Košiciach. 1996. 117 s., ISBN 80-7097-326-9.
6. KOLEKTÍV. Športová humanistika '98. Bratislava: FTVŠ UK. 1998. ISBN 80-88901-23-5.
7. LIBA, J., BUKOVÁ, A. Pohyb a zdravie. Košice: UPJŠ v Košiciach. 2012. ISBN 978-80-7097-967-9.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 115

A	B	C	D	E	FX
3.48	0.0	3.48	12.17	28.7	52.17

Vyučujúci: prof. PaedDr. Ján Junger, CSc.

Dátum poslednej zmeny: 08.10.2024

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ŠaR/15	Názov predmetu: Šport a rekreácia - kolokviálna skúška
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: Za obdobie štúdia: Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 5	
Odporúčaný semester/trimester štúdia:	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Úspešné zodpovedanie náhodne vybraných otázok z vymedzených oblastí profilových predmetov, ktoré sú zverejnené na webovej stránke ÚTVŠ UPJŠ.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent preukáže dostatočné vedomosti z oblastí vymedzených predmetmi vypísaných tematických okruhov bakalárskej štátnej skúšky. Výkonový štandard: Študent preukáže v rámci prezentovaných vedomostí schopnosť ich aplikácie v profesijnom živote a predpoklady na ich ďalšie rozširovanie v rámci kontinuálneho vzdelávania.	
Stručná osnova predmetu: Kolokviálna skúška z oblasti poznania študijného odboru Šport a rekreácia pozostávajúca z prehľadu poznatkov o biologicko a motorických aspektoch športu a rekreácie, z oblasti pedagogických, sociálnych a psychologických aspektoch športu a rekreácie a z predmetového kontextu odboru. Okruhy tém: <ul style="list-style-type: none">- Anatómia a fyziológia človeka, Základy kineziológie, Základy prvej pomoci- Antropomotorika, Biomechanika, Teória a didaktika športového tréningu- Základy pedagogiky, Psychológia a psychológia zdravia, Psychológia a sociológia športu a rekreácie- História športu- Tvorba pohybových programov, Animácia v pohybovej rekreácii, Didaktika rekreačného športu- Základy výživy- Manažment a marketing v ŠaR.- Predmety podľa zvolenej špecializácie:<ul style="list-style-type: none">- Špecializácia 1: Životný štýl- Špecializácia 2: Výživa	
Odporúčaná literatúra: Literatúra je daná informačnými listami jednotlivých predmetov	

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: Slovenský					
Poznámky:					
Hodnotenie predmetov Celkový počet hodnotených študentov: 187					
A	B	C	D	E	FX
10.16	16.04	26.74	24.06	22.99	0.0
Vyučujúci:					
Dátum poslednej zmeny: 31.01.2022					
Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.					

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ŠL1/15	Názov predmetu: Športové lezenie 1
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - praktická ukážka činností: viazanie uzlov, istenie, vedenie lana ako prvolezec, - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho.	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu a šírkou, definovanou v odporúčanej literatúre. Výkonový štandard: Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je schopný: - ovláda teoretické vedomosti lezeckých disciplín a základné pravidlá súťaží na umelých stenách, - ovláda praktické zručnosti používania horolezeckého výstroja a výzbroje, - vie používať základné horolezecké uzly, - rozumie technike pohybu v lezení na umelej stene, - dokáže samostatne ísť, liezť s horným istením, viesť lano ako prvolezec, zlaňovať, - študent si osvojí základné princípy tréningového procesu v športovom lezení.	
Stručná osnova predmetu: 1. Bezpečnostné zásady 2. Výstroj, výzbroj 3. Základné uzly, naväzovanie na lano 4. Návik lezenia 3 pevné body 5. Istenie lezca s horným lanom, komunikácia 6. Technika lezenia, názvoslovie 7. Tréning v športovom lezení 8. Klasifikácia, miestopis, sprievodcovia 9. Lezenie ako prvolezec 10. Previazanie po dolezení cesty 11. Zachytávanie pádu 12. Zlaňovanie	

Odporúčaná literatúra:

1. BALÁŠ, J. Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení. Praha: Karolinum. 2016. 280 s. ISBN 9788024633619.

2. VOMÁČKO, S. BOŠTIKOVÁ, S. Lezení na umělých stěnách. Praha: Grada. 2003. 129 s. ISBN 8024721743.

Internetové zdroje:

1. ŠAJNOHA et al. Metodický materiál pre inštruktorov: Základný horolezecký kurz letná časť. Bratislava. 2019. [online]

Dostupné na: https://james.sk/file/metodika/MCI_mmleto.pdf

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:**Hodnotenie predmetov**

Celkový počet hodnotených študentov: 155

abs	n
72.26	27.74

Vyučujúci: Mgr. Patrik Berta

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Vysoká škola: Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach	
Fakulta:	
Kód predmetu: ÚTVŠ/ŠL2/15	Názov predmetu: Športové lezenie 2
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: Cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet ECTS kreditov: 2	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2.	
Stupeň štúdia: I.	
Podmieňujúce predmety: ÚTVŠ/ŠL1/15	
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie: Absolvoval Podmienky úspešného absolvovania predmetu: - praktická ukážka činností: naväzovania, istenia, vedenie lana, zlaňovania, prusíkovania, budovanie istiaceho stanovišťa, - aktívna účasť na výučbe v zmysle študijného poriadku a pokynov vyučujúceho	
Výsledky vzdelávania: Obsahový štandard: Študent počas záverečného hodnotenia preukáže zvládnutie obsahového štandardu predmetu, ktorý je obsahovo daný sylabom predmetu a šírkou, definovanou v odporúčanej literatúre. Výkonový štandard Študent preukáže zvládnutie výkonového štandardu, v rámci ktorého je schopný: - ovláda delenie, názvoslovie, klasifikačné stupnice, materiálne vybavenie, typy výstupov, spôsob a vybavenie používané pri skalnom lezení, - rozumie fyzikálnym zákonitostiam v lezení. Pozná kondičnú, technickú a taktickú prípravu pred výstupom, - ovláda praktické zručnosti používania výstroja, vie používať potrebné horolezecké uzly, - osvojil si špecifický spôsob pohybu na jednotlivých skalných útvaroch, - rozumie a má osvojenú techniku pohybu na skale, - je schopný podať prvú pomoc zranenému a transportovať zraneného z neprístupného terénu, - dokáže samostatne ísť spoločne a bezpečne vyliezť cestu obtiažnosti najmenej V. stupňa, - vie vybudovať nezávislé istiace stanovište a ovláda základy postupu vo viac-dĺžkových cestách.	
Stručná osnova predmetu: 1. Horolezectvo na nevel'horských terénoch 2. Technika lezenia na skalách, názvoslovie skalných útvarov 3. Technika zaisťovania a istenia na skalkách 4. Výstroj pre lezenie na skalkách 5. Klasifikácia obtiažnosti na skalkách 6. Fyzikálne zákonitosti v lezení 7. Najčastejšie úrazy pri lezení a prvá pomoc	

- 8. Miestopis skalných oblastí a ochrana prírody
- 9. Činnosti pri lezení viac-dĺžkových ciest
- 10. Kontrola lezeckého materiálu
- 11. Špeciálny tréning športového lezca
- 12. Praktické lezenie v exteriéri

Odporúčaná literatúra:

1. BALÁŠ, J. Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení. Praha: Karolinum. 2016. 280 s. ISBN 9788024633619.

2. VOMÁČKO, S. BOŠTIKOVÁ, S. Lezení na umělých stěnách. Praha: Grada. 2003. 129 s. ISBN 8024721743.

Internetové zdroje:

1. ŠAJNOHA et al. Metodický materiál pre inštruktorov: Základný horolezecký kurz letná časť. Bratislava. 2019. [online]

Dostupné na: https://james.sk/file/metodika/MCI_mmleto.pdf

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:

Slovenský

Poznámky:

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 83

abs	n
77.11	22.89

Vyučujúci: Mgr. Patrik Berta

Dátum poslednej zmeny: 17.09.2021

Schválil: prof. Mgr. Josef Mitáš, Ph.D.