

Vysoká škola: Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave					
Fakulta: Lekárska fakulta					
Kód predmetu: VL 005A			Názov predmetu: Pohybová aktivita pre zdravie (1)		
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Za semester v hodinách: 14 hodín Cvičenie: 14 / týždenne 1 hod. (Celková pracovná záťaž študenta je 25 hodín) Metóda vzdelávacej činnosti prezenčná (distančná ¹) Forma štúdia: denná					
Počet kreditov: 1 kredit					
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1. semester					
Stupeň štúdia: 1. + 2. stupeň (MUDr.)					
Podmieňujúce predmety: žiadny					
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie predmetu: PH Kritériom pre úspešné absolvovanie predmetu je 100 % aktívna účasť na kontaktnej výučbe, 70 % úspešnosť v záverečnom teste. Záťaž študenta v nepriamej výučbe je 11 hodín (príprava na cvičenia, príprava na záverečný test).					
Výsledky vzdelávania: - osvoji si významu pohybovej aktivity a telesných cvičení v živote, pozitívneho vplyvu na jednotlivé systémy organizmu v prevencii a terapii - rozšíri si vedomosti a formovanie návykov zameraných na ochranu, podporu a rozvoj zdravia jednotlivca i spoločnosti prostredníctvom pohybových aktivít a športu					
Stručná osnova predmetu: 1. Pohybová aktivita v prevencii a terapii civilizačných ochorení, význam telesných cvičení pre zdravie, jeho udržanie, upevnenie a obnovu 2. Všeobecné zákonitosti pohybu, bezpečnostné opatrenia, prevencia úrazov, zisťovanie úrovne fyzickej zdatnosti prostredníctvom štandardizovaných testovacích batérií, EUROFIT 3. Možnosti rozvoja silových schopností (formou kruhového tréningu, cvičenie s vlastnou váhou tela, s pridaným odporom, s náčiním, na náradí) 4. Možnosti rozvoja vytrvalostných schopností (aeróbny tréning s využitím kardio strojov, severská chôdza, princípy cvičenia metódou vysoko intenzívneho intervalového zaťaženia - HIIT, Tabata)					
Odporúčaná literatúra: Kasa, J. 2000. Športová antropomotorika. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000, 208 s. ISBN 80-968252-3-2. Moravec, R. et al. 1996. Eurofit: telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 1996, 180 s. ISBN 80-967487-1-8. Moravec, R. 2000. Teória a didaktika športu I.: štruktúra športového výkonu, výber talentov na šport. Bratislava: FTVŠ UK, 2000, 45 s. ISBN 80-968252-4-0 Lauren, M. - Galinski, J. 2015. Telo ako posilňovňa - 90-dňová výzva pre mužov. Timy Partners. ISBN 9788089311637 Lauren, M. - Galinski, J. 2015. Telo ako posilňovňa - 90-dňová výzva pre ženy. Timy Partners. ISBN 9788089311651 Hempel, S. 2017. Fasciálny tréning, Ikar, ISBN 978-80-551-5424-4 Malovič, P. 2019. Bežec a zranenia. GEVA. ISBN 9788097280819 Boyle, M. 2021. Nový funkčný tréning pro sporty, Zelený kocúr, ISBN 9788089761807					
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský jazyk					
Poznámky: Výučba predmetu prebieha v slovenskom					
Hodnotenie predmetu Celkový počet hodnotených študentov: 0					
A	B	C	D	E	FX
0%	0%	0%	0%	0%	0%
Vyučujúci: PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD., Mgr. Dušan Holas, PhD., Mgr. Lucia Slobodová, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 15.10.2021					

¹§ 108e ods. 2 zákona č.131/2002 Z.z. o vysokých školách

Schválil: osoba zodpovedná za uskutočňovanie, rozvoj a zabezpečovanie kvality študijného programu, prof. MUDr. Iveta Šimková, CSc.

Informačný list predmetu

Vysoká škola: Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave

Fakulta: Lekárska fakulta

Kód predmetu: VL 005B

Názov predmetu: Pohybová aktivita pre zdravie (2)

Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:

Za semester v hodinách: 14

Cvičenie: 14 / týždenne 1 hod.

(Celková pracovná záťaž študenta je 25 hodín)

Metóda vzdelávacej činnosti prezenčná (distančná¹)

Forma štúdia: denná

Počet kreditov: 1 kredit

Odporúčaný semester/trimester štúdia: 2. semester

Stupeň štúdia: 1. + 2. stupeň (MUDr.)

Podmieňujúce predmety: žiadny

Podmienky na absolvovanie predmetu:

Ukončenie predmetu: PH

Kritériom pre úspešné absolvovanie predmetu je 100 % aktívna účasť na kontaktnej výučbe, 70 % úspešnosť v záverečnom teste. Zátáž študenta v nepriamej výučbe je 11 hodín (príprava na cvičenia, príprava na záverečný test).

Výsledky vzdelávania:

- osvojenie si významu pohybovej aktivity a telesných cvičení v živote, pozitívneho vplyvu na jednotlivé systémy organizmu v prevencii a terapii

- rozšírenie vedomostí a formovanie návykov zameraných na ochranu, podporu a rozvoj zdravia jednotlivca i spoločnosti prostredníctvom pohybových aktivít a športu

Stručná osnova predmetu:

1. Odporúčania WHO pre fyzickú aktivitu, fyzická inaktivita a sedavosť
2. Psychomotorika - cvičenia s padákom
3. Možnosti rozvoja koordinačných schopností, cvičenie s balančnými pomôckami (overball, fitlopta, bosu, kruh)
4. Pohybové aktivity vo vode (hry vo vode, aquafitness), vplyv vodného prostredia na ľudský organizmus, plávanie (základné/športové/zdravotné) a jeho význam pri funkčných poruchách pohybového aparátu

Odporúčaná literatúra:

Kurtz, L. 2015. Hry pro rozvoj psychomotoriky, Praha: Portál, 2015, 88s. ISBN 978- 80-262-0800-6

Blahutková, M. 2007 Psychomotorika, 1. dotisk. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 92 s. ISBN 978-80-210-3067-1

Muchová, M. – Tománková, K. 2009. Cvičení na balanční plošine. Praha: Grada publishing. 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-2948-0.

Muchová, M. – Tománková, K. 2009. Cvičení s měkkým míčem. Praha: Grada publishing. 2009, 160 s. ISBN 978-80-247-3115-5.

Jarkovská, H. 2007. Cvičení na velkém míči. Praha: Grada publishing. 2009, 184 s. ISBN 978-80-247-1751-7.

Labudová, J. 2005. Aquafitness. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, 2005. 122 s. ISBN 80-89197-21-3.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský jazyk

Poznámky:

Výučba predmetu prebieha v slovenskom

Hodnotenie predmetu

Celkový počet hodnotených študentov: 0

A	B	C	D	E	FX
0%	0%	0%	0%	0%	0%

Vyučujúci:

PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD.,

Mgr. Dušan Holas, PhD.,

Mgr. Lucia Slobodová, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 15.10.2021

Schválil: osoba zodpovedná za uskutočňovanie, rozvoj a zabezpečovanie kvality študijného programu, prof. MUDr. Iveta Šimková, CSc.

¹§ 108e ods. 2 zákona č.131/2002 Z.z. o vysokých školách

Vysoká škola: Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave					
Fakulta: Lekárska fakulta					
Kód predmetu: VL 005C			Názov predmetu: Pohybová aktivita pre zdravie (3)		
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Za semester v hodinách: 14 hodín Cvičenie: 14 / týždenne 1 hod. (Celková pracovná záťaž študenta je 75 hodín) Metóda vzdelávacej činnosti prezenčná (distančná ¹) Forma štúdia: denná					
Počet kreditov: 1 kredit					
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 3. semester					
Stupeň štúdia: 1. + 2. stupeň (MUDr.)					
Podmieňujúce predmety: žiadny					
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie predmetu: PH Kritériom pre úspešné absolvovanie predmetu je 100 % aktívna účasť na kontaktnej výučbe, 60 % úspešnosť v záverečnom teste. Záťaž študenta v nepriamej výučbe je 11 hodín (príprava na prezentáciu, príprava na záverečný test).					
Výsledky vzdelávania: - osvojenie si podstaty, cieľov a úloh zdravotnej a liečebnej telesnej výchovy - pochopenie významu pohybovej aktivity a telesných cvičení v živote ľudí so zdravotným postihnutím - rozšírenie vedomostí a formovanie návykov zameraných na ochranu, podporu a rozvoj zdravia jednotlivca i spoločnosti prostredníctvom pohybových aktivít a športu					
Stručná osnova predmetu: 1. Pohybové aktivity pri jednotlivých zdravotných oslabeniach a pre jednotlivé zdravotné skupiny, komplex tzv. špeciálneho obsahu v zdravotnej telesnej výchove 2. Cvičenie pre špecifické skupiny (deti, seniori, zdravotné oslabenia a obmedzenia pri poruchách pohybového aparátu) 3. Naťahovacie cvičenia (strečingové metódy, Jacobsonova progresívna relaxácia, Schultzov autogénny tréning) 4. Rekondično-relaxačné, kompenzačné cvičenia (Pilates, kalanatika, joga)					
Odporúčaná literatúra: Chaloupka, R. 2001. Vybrané kapitoly z LTV v ortopedii a traumatologii. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 185 s. ISBN 80-7013-341-4. Labudová, J. – Vajcizková, S. 2009. Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu. Bratislava: SZRTVaŠ, 2009, 87 s. ISBN 978-80-8113-020-5. Gúth, A et al. 2002. Škola chrbtice alebo Ako predísť bolesti. Bratislava: Liečreh Gúth. 2002. 144 s. ISBN 80-88932-09-2. Grabbe, D. 2010. Zdravá záda. Protahovací cvičení, rozhýbaní, posílení, relaxace. Praha: Grada publishing. 2010, 96 s. ISBN 978-80-247-3032-5. Nelson, A.G. - Kokkonen, J.J. 2009. Strečing na anatomických základech, Havlíčkův Brod: Grada Publishing. 2009, 143s. ISBNm 978-80-247-2784-4. Ramík, K. 2010. Strečing. Jednoduché protažení před a po zátěži. Praha: Grada publishing. 2010, 80 s. ISBN 978-80-247-3153-7. Bursová, M. 2005. Kompenzační cvičení. Praha: Grada publishing. 2010, 196 s. ISBN 978-80-247-0948-2. Blahušová, E. 2002. Pilatesova metoda. Praha: Olympia. 2002, 112s. ISBN 80-7033-742-2. Blahušová, E. 1992. Kalanetika: cvičení s gumou, mírný aerobik. Praha: Olympia. 1992, 139 s. ISBN 80-7033-195-X. Blahušová, E. 2010. Pilates pro rehabilitaci. Praha: Grada publishing. 2010, 192 s. ISBN 978-80-247-3307-4.					
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský jazyk					
Poznámky: Výučba predmetu prebieha v slovenskom					
Hodnotenie predmetu Celkový počet hodnotených študentov: 0					
A	B	C	D	E	FX
0%	0%	0%	0%	0%	0%
Vyučujúci:					

¹§ 108e ods. 2 zákona č.131/2002 Z.z. o vysokých školách

*PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD.,
Mgr. Dušan Holas, PhD.,
Mgr. Lucia Slobodová, PhD.*

Dátum poslednej zmeny: 15.10.2021

Schválil: osoba zodpovedná za uskutočňovanie, rozvoj a zabezpečovanie kvality študijného programu, prof.
MUDr. Iveta Šimková, CSc.

Vysoká škola: Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave					
Fakulta: Lekárska fakulta					
Kód predmetu: VL 005D			Názov predmetu: Pohybová aktivita pre zdravie (4) - 3-dňový outdoorový kurz		
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: <i>Za semester v hodinách: 14 hodín</i> <i>Cvičenie: 14/ 14 hodín v rámci kurzu</i> <i>(Celková pracovná záťaž študenta je 25 hodín)</i> Metóda vzdelávacej činnosti prezenčná (distančná ¹) Forma štúdia: denná					
Počet kreditov: 1 kredit					
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 4. semester					
Stupeň štúdia: 1. + 2. stupeň (MUDr.)					
Podmieňujúce predmety: žiadny					
Podmienky na absolvovanie predmetu: Ukončenie predmetu: PH Kritériom pre úspešné absolvovanie predmetu je 100 % aktívna účasť na kurze. Záťaž študenta v nepriamej výučbe je 11 hodín (príprava na kurz, samoštúdium o pohybových aktivitách v prírode).					
Výsledky vzdelávania: - osvojenie si významu pohybovej aktivity a telesných cvičení v živote, pozitívneho vplyvu na jednotlivé systémy organizmu v prevencii a terapii - rozšírenie vedomostí a formovanie návykov zameraných na ochranu, podporu a rozvoj zdravia jednotlivca i spoločnosti prostredníctvom pohybových aktivít a športu					
Stručná osnova predmetu: 3-dňový outdoorový kurz (turistika, cyklistika, rafting) - zorganizovanie turistického výstupu, oboznámenie s potrebným výstrojom, technikami, pravidlami bezpečnosti a prvej pomoci - bezpečnosť a technika jazdy na bicykli - základy raftovania					
Odporúčaná literatúra: Berger K. 2008. Turistika. Slovar. ISBN 8080855277 Sumner, J. 2014. Cyklistika 1100 najlepších rad. Alpress. ISBN: 978-80-7466-377-2 https://aceraft.com/2020/01/24/whitewater-rafting-safety-tips/					
Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský jazyk					
Poznámky: Výučba predmetu prebieha v slovenskom					
Hodnotenie predmetu Celkový počet hodnotených študentov: 0					
A	B	C	D	E	FX
0%	0%	0%	0%	0%	0%
Vyučujúci: PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD., Mgr. Dušan Holas, PhD., Mgr. Lucia Slobodová, PhD.					
Dátum poslednej zmeny: 15.10.2021					
Schválil: osoba zodpovedná za uskutočňovanie, rozvoj a zabezpečovanie kvality študijného programu, prof. MUDr. Iveta Šimková, CSc.					

¹§ 108e ods. 2 zákona č.131/2002 Z.z. o vysokých školách