

OKRUHY OTÁZOK NA RIGORÓZNU SKÚŠKU

Predmet: Teória a didaktika športu pre všetkých
Typ predmetu: Výberový predmet
Komisia: Šport pre zdravie

1. a) Šport pre všetkých – súčasť systému šport – história vzniku, EU charta o športe
b) Telovýchovný proces v športe pre všetkých (špecifiká, ciele, obsah, činitele)
2. a) Šport pre všetkých a súčasný spôsob života (sedavý spôsob života populácie, voľný čas, perspektívy pracovného zaťaženia, starnutie populácie)
b) Determinanty pohybovej aktivity (biologické, sociálne, faktory podmieňujúce pohybovú aktivitu detí, mládeže, dospelých)
3. a) Šport pre všetkých a jeho funkcie (zdravotná, vzdelávacia, výchovná, sociálna, ekonomická)
b) Kompenzačné cvičenia, charakteristika a ich využitie v pohybových programoch v športe pre všetkých
4. a) Význam pohybovej aktivity v ontogenéze (detí, mládež, dospelí, dominancia úloh v jednotlivých etapách životného cyklu)
b) Špecifiká pohybovej aktivity detí, mládeže a žien
5. a) Model pohybového programu (PP) rekreačného športovca (charakteristika jednotlivých zložiek – cieľ, anamnéza, diagnostika – somatických, funkčných, motorických znakov, tvorba PP)
b) Zdravotne orientovaná zdatnosť, zdravotne orientované pohybové aktivity
6. a) Charakteristika a význam vybraných druhov aeróbných pohybových aktivít a ich uplatnenie v celoživotnej pohybovej aktivite (chôdza, beh, turistika, plávanie, cykloturistika, aerobik...)
b) Zdravotné dôsledky deficitu pohybovej aktivity – možnosti prevencie a ovplyvnenia pohybovou aktivitou
7. a) Involučné zmeny u dospelých a starších osôb a možnosti ich prevencie a ovplyvnenia pohybovou aktivitou
b) Špecifiká pohybovej aktivity seniorov
8. a) Charakteristika pohybového programu na rozvoj silových schopností v športe pre všetkých (zásady výberu metód, prostriedkov, zaťaženia)
b) Funkčný silový tréning – charakteristika a jeho využitie v pohybových programoch v športe pre všetkých
9. a) Charakteristika pohybového programu na korekciu funkčných porúch pohybového systému (výber cvičení a zásady ich uplatňovania)
b) Cvičebná jednotka a jej špecifiká v športe pre všetkých
10. a) Pohybová aktivita a prevencia neinfekčných ochorení
b) Charakteristika intervenčného programu na redukciu telesnej hmotnosti (zásady výberu metód, prostriedkov, zaťaženia)

Literatúra

1. BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 196 s.
2. DÝROVÁ, J. a kol. 2008. *Kardiofitness*. Praha: Grada, 192 s.
3. HRČKA, J. 2000. *Šport pre všetkých. Tvorba športovo – rekreačných programov*. Prešov: ManaCon 2000, 117 s.
4. KUČERA, M. a kol. 1997. *Pohybový systém a zátěž*, Praha: Grada 1998, 196 s.
5. KYSELOVIČOVÁ, O. a kol. 2015. *Zdravotne orientovaný fitness*. Bratislava: END, 126 s.
6. LABUDOVÁ, J. a kol. 2012. *Teória športu pre všetkých*. Bratislava: ICM Agency 187 s.
7. LIPKOVÁ, J. a kol. 2009. *Pohybová aktivita a jej súvislosti s vybranými faktormi somatického, funkčného a motorického rozvoja*. Bratislava: ICM AGENCY 2009, 70 s.
8. MEDEKOVÁ, H. a kol. 2006. *Vybrané aspekty pohybovej aktivity*. Bratislava: PEEM, 95 s.
9. NEMČEK, D. 2008. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky*. Bratislava: ICM Agency, 82 s.