Otázky na štátnu skúšku z predmetu
Teória a didaktika športu pre všetkých
bakalárske štúdium

Študijné programy: šport pre zdravie, šport pre zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy

1a) Šport pre všetkých ako zložka systému šport
Okruhy: charakteristika pojmu šport, podsystémy športu a ich charakteristika, šport pre všetkých a súčasný spôsob života (sedavý spôsob života populácie, voľný čas, perspektívy pracovného zaťaženia, starnutie populácie).
1b) Model pohybového programu (PP) pre rekreačného športovca
Okruhy: charakteristika jednotlivých zložiek modelu, cieľ, osobná a zdravotná anamnéza, význam a druhy diagnostiky, zásady tvorby pohybového programu (FITT), príklad PP

2a) Hnutie šport pre všetkých
Okruhy: história vzniku Špv, medzinárodné aktivity a organizácie športu pre všetkých, ich zameranie, EU charta športu pre všetkých
2b) Turistika a jej uplatnenie v športe pre všetkých
Okruhy: formy a druhy turistiky (vlastné, prípravné a doplnkové formy, pešia turistika, vysokohorská turistika, cykloturistika, lyžiarska turistika, vodná turistika a i.)

3a) Podmienky rozvoja športu pre všetkých v SR
Okruhy: podpora rozvoja športu pre všetkých v SR , legislatíva, príklady aktivít, organizácie, celoslovenské aktivity, financovanie športu, regionálny šport
3b) Náčinie a náradia v športe pre všetkých
Okruhy: využívanie náradia a náčinia v športe pre všetkých, charakteristika vybraných druhov, klady a riziká vybraných náradí a náčiní, zásady ich aplikácie v tréningovom procese

4a) Telovýchovný proces v športe pre všetkých
Okruhy:. charakteristika základných zložiek a činiteľov – subjekt, objekt, podmienky, obsah špecifické znaky, zdravotné, výchovné a vzdelávacie ciele, kľúčové kompetencie
4 b) Aeróbne pohybové aktivity a programy
Okruhy: chôdza, beh, plávanie, nordic walking, vhodnosť ich uplatnenia v celoživotnej pohybovej aktivite rekreačného športovca, zásady výberu a aplikácie cvičení, frekvencia, intenzita zaťaženia, objem, možnosti využitia trenažérov

5a) Cvičebná jednotka v športe pre všetkých
Okruhy: štruktúra a manažovanie cvičebnej jednotky - plánovanie, organizovanie, personalistika, vedenie; zvláštnosti manažovania cvičebnej skupiny v športe pre všetkých
5b) Držanie tela
Okruhy: charakteristika, metódy hodnotenia držania tela (DT), príčiny vzniku a riziká chybného DT, zásady výberu a aplikácie cvičení na úpravu DT

6a) Integrácia v športe pre všetkých
Okruhy: charakteristika integrácie, segregácie, problémy integrácie, integračné príležitosti , špecifiká integračného procesu v športe pre všetkých, konkrétne príklady integrácie
6b) Psychomotorika a jej využitie v športe pre všetkých
Okruhy: charakteristika, ciele, kompetenčné oblasti, prostriedky a špecifické didaktické pomôcky, možnosti uplatnenia v cvičebnej jednotke

7a) Psychologické aspekty pohybovej aktivity
Okruhy: pohybová aktivita a duševná hygiena, vplyv pohybovej aktivity na osobnosť, na aktuálny psychický stav - anxiolitický, antidepresívny, odreagovanie od stresu; dlhodobý vplyv na zvýšenie životnej spokojnosti, zlepšenie kvality života

7b) Aeróbna vytrvalosť a jej rozvoj
Okruhy:: charakteristika a význam rozvoja aeróbnej vytrvalosti, diagnostika, metódy, formy a prostriedky rozvoja, vhodnosť ich uplatnenia v športe pre všetkých

8a) Výživa ako faktor podpory zdravia
Okruhy: zásady racionálnej výživy, charakteristika jednotlivých zložiek, zdravotné riziká nevhodného stravovania

8 b) Pohybové aktivity a cvičenia vo vode
Okruhy: charakteristika, klady cvičenia, fyzikálne vlastnosti vody, výhody cvičenia vo vode, účinky, vhodnosť ich využitia v pohybových programoch (PP) z hľadiska stavu zdravia, veku, cieľov PP

9a) Regenerácia v športe pre všetkých
Okruhy: charakteristika, význam, funkcie, druhy regenerácie v športe pre všetkých - pedagogické, biologické, psychologické prostriedky regenerácie, príklady ich aplikácie v praxi

9b) Zdravotne orientovaný fitnes
Okruhy: charakteristika fitnes a jeho jednotlivých komponentov- aerobný, muskulárny fitnes flexibilita, telesné zloženie

10a) Deficit pohybovej aktivity - rizikový faktor vzniku srdcovo- cievnych ochorení
Okruhy: charakteristika zmien, možnosti ich prevencie a ovplyvnenia pohybovou aktivitou, zásady výberu a aplikácie cvičení, nevhodné cvičenia.

10b) Kompenzačné cvičenia
Okruhy: charakteristika jednotlivých kompenzačných cvičení - a príklady ich uplatnenia v pohybových programoch v športe pre všetkých

11a) Adaptácia na telesné zaťaženie
Okruhy: adaptačné zmeny pri dlhodobom systematickom tréningu rekreačného športovca srdcovo – cievny, pohybový systém, hormonálny systém, vegetatívny nervový systém,

11b) Wellnes a životný štýl,
Okruhy: zdravý - aktívny životný štýl, aktívne zdravie, charakteristika wellness - model, štruktúra, charakteristika jednotlivých dimenzií.

12a) Podnikanie v športe pre všetkých
Okruhy: Registrácia a realizácia podnikania, finančný manažment, personálny manažment, marketing, vedenie účtovníctva, dane, sociálne a zdravotné zabezpečenie podnikateľa

12b) Intervenčné pohybovo- nutričné programy na redukciu telesnej hmotnosti
Okruhy: mechanizmus účinku pohybovej aktivity na redukciu telesnej hmotnosti, bazálny metabolizmus, zmeny telesného zloženia, energetickej bilancie, zásady intervenčného programu, strava, zásady výberu a aplikácie cvičenia

13a) Osobnosť trénera v športe pre všetkých
Okruhy: odborná spôsobilosť, kompetencie, špecifické nároky práce trénera v športe pre všetkých, pedagogické a psychologické aspekty činnosti trénera
13b) Funkčné poruchy pohybového systému
Okruhy : príčiny vzniku a riziká funkčných porúch pohybového systému, zásady výberu a aplikácie cvičení na úpravu funkčných porúch pohybového systému

14a) Základy podnikania v športe pre všetkých
Okruhy: charakteristika, subjekty a formy podnikania, podmienky prevádzkovania živnosti, všeobecné, špecifické, podpora podnikania v EU a SR, podnikateľke prostredie, osobnosť podnikateľa
14 b) Koordinačné schopnosti a ich rozvoj
Okruhy: charakteristika a význam koordinačných schopností, metódy, formy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností a vhodnosť ich uplatnenia v športe pre všetkých

15a) Osobitosti pohybovej aktivity seniorov
Okruhy: význam, úlohy a funkcie pohybovej aktivity seniorov, involučné zmeny a ich zohľadnenie vpohybových programoch- špecifiká výberu a aplikácie cvičení
15 b) Zdravotne orientované cvičebné systémy
Okruhy: charakteristika a ich uplatnenie v športe pre všetkých, zásady aplikácie cvičení Smíškov SM systém, Feldenkreisova metóda, Klappova metóda, joga, Tai –chi, Pilates

16a) Faktory podmieňujúce pohybovú aktivitu
Okruhy: biologické, sociálne, objektívne, subjektívne, rodina, škola, legislatíva, vzdelávací systém, vek, vzdelanie, pohlavie, sociálny status, prírodné podmienky, kultúra, masmédia
16b) Silové schopnosti a ich rozvoj
Okruhy: charakteristika silových schopností, diagnostika silových schopností., metódy, formy a prostriedky rozvoja silových schopností, funkčný svalový rozvoj,

17a) Pohybová aktivita ako faktor podpory zdravia
Okruhy: zdravie, aktívne zdravie, zdravý životný štýl, pohybová aktivita, telesná zdatnosť, zdravotne orientovaná zdatnosť, výchova k zdraviu
17 b) Letné outdoorové športové aktivity
Okruhy: charakteristika vybraných športovo pohybových aktivít v prírode, inline korčuľovanie, lezenie, horská cyklistika, severská chôdza, zásady výberu a uplatnenia ... ich uplatnenie pri kondičnom a osobnostnom rozvoji populácie.

18a) Dôsledky deficitu pohybovej aktivity na pohybovom systéme
Okruhy: charakteristika zmien, možnosti ich prevencie a ovplyvnenia pohybovou aktivitou, zásady výberu a aplikácie cvičení, nevhodné cvičenia.
18b) KÍbová pohyblivosť a ohybnosť
Okruhy: charakteristika kÍbovej pohyblivosti a ohybnosti, metódy hodnotenia, formy, metódy a prostriedky rozvoja pohyblivosti a ohybnosti

19a) Deficit pohybovej aktivity - rizikový faktor vzniku metabolických ochorení
Okruhy: charakteristika obezity a cukrovky II, príčiny vzniku, možnosti prevencie a ich ovplyvnenia pohybovou aktivitou, zásady výberu a aplikácie cvičení, nevhodné cvičenia
19b) Zdravotne orientovaná zdatnosť
Okruhy: charakteristika, metódy hodnotenia, príklady a uplatnenie zdravotne orientovaných pohybových aktivít v športe pre všetkých

20a) Osobitosti pohybovej aktivity deti a mládeže
Okruhy biologické, psychické a sociálne osobitosti, význam, funkcie pohybovej aktivity pre deti, mládež, špecifiká výberu a aplikácie cvičení
20 b) Zimné outdoorové športové aktivity
Okruhy: charakteristika vybraných športovo pohybových aktivít v zimnej prírode; bežecké a zjazdové lyžovanie, skialpinizmus, ... ich uplatnenie pri kondičnom a osobnostnom rozvoji populácie.

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

1. ANTALA, B. a kol. 20007. *Podnikanie v športe pre začínajúceho podnikateľa*.Bratislava: Peter Mačura – PEEM , 122s.
2. BLAHUŠOVÁ, E. 2005. *Wellness - fitness*. Praha: Karolinum, 235 s.
3. BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení.* Praha: Grada, 196 s.
4. DÝROVÁ, J. a kol. 2008. *Kardiofitnessess*. Praha: Grada,192 s.
5. HAMAR, D., LIPKOVÁ, J. 2012. *Fyziológia telesných cvičení*. 5. vydanie. Bratislava: UK, 176 s.
6. HRČKA, J. 2005. *Tvorba osobného kondičného programu*. Bratislava: SVSTVŠ
7 . KUČERA, M. 1998. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: Grada, 196 s.
8. KOLEKTÍV. 2000. *Trendy športu pre všetkých a psychomotorika.* Bratislava: SOV, 59 s.
9. KOLEKTÍV.1997. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada,1997,192s.
10. KYSELOVIČOVÁ, O. a kol. 2015. *Zdravotne orientovaný fitnes*. Bratislava: END,126s.
11. LABUDOVÁ, J. a kol. 2002. *Šport pre všetkých*. Učebný text. Bratislava: SZRTVŠ, s. 1 – 84.
12. LABUDOVÁ, J. a kol.2005. *Integrácia v športe pre všetkých*. Bratislava: SZ RTVŠ, 5 - 31.
13. LABUDOVÁ, J. a kol.2007. *Obsahová báza v programe Šport a zdravie*. Bratislava: FTVŠ UK, 134 s.
14. LABUDOVÁ,J. a kol. 2012. Teória športu pre všetkých. Bratislava: ICM Agency,187s.
15. LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D., ANTALA, B. 2012. *Pohyb pre zdravie*. Bratislava:END , 104 s.
16. LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D., KRAČEK, S. 2014. *Obezita a ďalšie* metabolickép oruchy. Bratislava: END, 80s.
17. LIPKOVÁ, J. a kol. 2009. *Pohybová aktivita a jej súvislosti s vybranými faktormi* somatického, *funkčného a motorického rozvoja*. Bratislava: ICM AGENCY, 70 s.
18. MEDEKOVÁ, H. a kol.2006. *Vybrané aspekty pohybovej aktivity*. Bratislava: PEEM, 95 s.
19. NEMČEK, D. 2008. *Tvorba a manažovanie cvičebnej jednotky.* Bratislava: ICM, Agency, 82 s.
20. STACKEOVÁ, D.2014. *Fitness programy z pohledu kinantropologie,* 2.vydanie. Praha: Galén, 243 s.
21. ŽÁK, F. 2005. .*Výživa pre výkon a zdravie* . Bratislava: ICM Agency, 132 s.

Vedecká a odborná časopisecká literatúra