



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Okruhy tém na bakalárske štátne skúšky

Študijný odbor: **šport**

Študijný program: **šport pre zdravie**

Stupeň štúdia: **bakalársky**

Predmet štátnej skúšky: **Športová výchova a zdravý životný štýl**

Rekreačná telesná výchova

- rekreačná telesná výchova a šport
- tvorba pohybových programov pre rekreačných športovcov

Výchova k zdravému životnému štýlu

- zdravý životný štýl a jeho súčasti
- zdravý životný štýl v zmysle filozofie fitness, wellness a zdravie

Výživa pre zdravie

- fyziologická výživa – výživa zdravých osôb
- liečebná výživa - výživa chorých osôb



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Prevencia civilizačných ochorení

- civilizačné choroby – charakteristika, príčiny vzniku, rizikové faktory, význam pohybovej aktivity v prevencii a liečbe civilizačných chorôb
- pohybové programy pre pacientov s civilizačnými ochoreniami (tvorba, obsah, formy, metódy a podmienky ich realizácie)

Funkčné poruchy oporno – pohybového aparátu

- poruchy statickej funkcie pohybového systému
- poruchy dynamickej funkcie pohybového systému

Antropomotorika

- motorické učenie: fázy, priebeh, hodnotenie, kvalifikácia
- pohybové predpoklady: vlohy, motorické schopnosti, motorické zručnosti a návyky
- pohybové schopnosti: kondičné, kondično – koordinačné a koordinačné (pojem, štruktúra, biologická podmienenosť, diagnostika, rozvoj)
- pohybové zručnosti a návyky: charakteristika, štruktúra

Didaktika športu

- tréningové zaťaženie
- zložky športového tréningu
- výber talentov pre šport



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Fitness

- anamnéza rekreačného športovca
- periodizácia športového tréningu podľa vekových kategórií
- funkčný tréning vo vzťahu k oporno-pohybovému systému (napr. Joint by Joint)
- metódy rozvoja silových schopností

Kondičný tréning

- určovanie tréningových zón v športovom tréningu (TF)
- vytrvalostné schopnosti; aeróbny a anaeróbny prah
- metódy rozvoja rýchlostných schopností

Základy individuálnych športov

- vplyv vodného prostredia a plávania na organizmus človeka
- štruktúra pohybových aktivít vo vodnom prostredí
- základy biomechaniky a technika plávania
- systematika delenia atletických disciplín
- rozvoj pohybových schopností špecifickými prostriedkami atletiky



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Oddelenie pre vzdelávanie

Všeobecná a športová gymnastika

- sústava a systémy gymnastiky – charakteristika, cieľ, zameranie a cvičebný obsah všeobecnej gymnastiky
- charakteristika gymnastických športov - cieľ, zameranie a cvičebný obsah športovej gymnastiky
- motorické učenie, algoritmus nácviku pohybových činností v športovej gymnastike
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky; rozcvičenie - úlohy, zameranie a typy; pomoc a záchrana
- cvičebná jednotka v gymnastike - charakteristika, zásady stavby, štruktúra a didaktické postupy

Základy športových hier

- systematika športov (herné činnosti, herné kombinácie)

V Prešove 29. 03. 2023

prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.
osoba zodpovedná za študijný program