



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

ŠTUDIJNÝ PROGRAM

šport pre zdravie

Študijný odbor:	vedy o športe
Forma štúdia:	denná/externá
Metóda štúdia:	prezenčná/kombinovaná
Štandardná dĺžka štúdia:	3 roky/3 roky
Udelený titul po úspešnom absolvovaní študijného programu:	Bc. (bakalár)
Predpokladaný počet prijatých uchádzačov:	60/20

Školné na prvom stupni štúdia v externej forme v študijnom programe šport pre zdravie je 790,- € za akademický rok.

PROFIL A UPLATNENIE ABSOLVENTA

Absolvent bakalárskeho stupňa štúdia študijného programu šport pre zdravie:

- disponuje odbornými vedomosťami, zručnosťami a kompetentnosťami z oblasti športu pre všetkých, ako aj poznatkami o zdravotných, etických a pedagogicko-psychologických aspektoch športu,
- získava odbornú spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner IV. kvalifikačného stupňa v športe pre všetkých (druhá najvyššia odborná spôsobilosť),
- je kompetentný organizovať, riadiť a realizovať telovýchovné a športové aktivity pre širokú verejnosť,
- má možnosť uplatniť sa ako inštruktor a cvičiteľ športových rekreačných aktivít, napr. ako animátor voľnočasových pohybových aktivít v zariadeniach cestovného ruchu, detských táboroch, centrách voľného času a pod.
- môže získať odbornú spôsobilosť na výkon odbornej činnosti tréner I. kvalifikačného stupňa príslušnej športovej špecializácie.



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

PRIJÍMACIE KONANIE

Základná podmienka prijatia:

- získanie úplného stredného vzdelania alebo úplného stredného odborného vzdelania.

Ďalšie podmienky prijatia:

- lekárske potvrdenie vydané telovýchovným lekárom o zdravotnej spôsobilosti uchádzača študovať študijný program telovýchovného zamerania (*nie staršie ako 6 mesiacov od termínu konania prijímacích skúšok; potvrdenie od telovýchovného lekára je uchádzač povinný doručiť najneskôr 3 dni pred termínom konania prijímacích skúšok*),
- úspešné absolvovanie prijímacej skúšky z pohybových predpokladov.

Prijímacia skúška z pohybových predpokladov pozostáva z absolvovania nasledujúcich disciplín:

- vytrvalostný (viacstupňový) člnkový beh na vzdialenosť 20 m,
- skok do diaľky z miesta,
- gymnastika,
- plávanie na 100 m plaveckým spôsobom kraul alebo prsia,
- športová hra (výber jednej zo štyroch ponúkaných športových hier – basketbal, futbal, hádzaná, volejbal).

Popis a kritériá hodnotenia disciplín prijímacej skúšky z pohybových predpokladov pre študijný program šport pre zdravie

Uchádzač:

- je povinný zúčastniť sa každej disciplíny prijímacích skúšok,
- v prípade, že nesplní požadovaný minimálny výkon v jednotlivých disciplínach, získava bodové hodnotenie 0 bodov,
- za plávanie získa 0 bodov, ak neprepláva zvoleným plaveckým spôsobom vzdialenosť 100 m.



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Celkové bodové hodnotenie z praktických disciplín potrebné na úspešné absolvovanie prijímacej skúšky sa v závislosti od veku uchádzača znižuje nasledovne: 36 až 40-roční o 15 %, 41 až 45-roční o 20 %, 46 až 50-roční o 25 %.

Vytrvalostný (viacstupňový) člnkový beh na vzdialenosť 20 m

Bodové hodnotenie: 0 až 10 bodov

Úlohou testovanej osoby je čo najdlhšie opakovane prekonávať 20 m dlhý vymedzený úsek podľa reprodukovateľného zvukového signálu. Tempo behu udávané z audionahrávky sa postupne zvyšuje, po každej minúte o 0,5 km/h. Test končí, ak testovaný nie je schopný dvakrát po sebe došliapnuť na čiaru vymedzujúcu bežecký úsek v danom časovom limite. V prvej minúte je rozdiel medzi časovými signálmi označujúcimi dobeh testovanej osoby na métu 9 sekúnd a postupne sa skracuje až na 4 sekundy v dvadsiatej minúte (fáze). Výsledkom testu je počet realizovaných a ukončených fáz, resp. pol-fáz, pričom každá fáza zodpovedá zvládnutiu jednej minúty behu podľa reprodukovateľných zvukových signálov.

Tab. 1 Kritériá hodnotenia vytrvalostného člnkového behu

MUŽI		ŽENY	
body	fázy (počet)	body	fázy (počet)
1	9,5	1	6,5
2	10,0	2	7,0
3	10,5	3	7,5
4	11,0	4	8,0
5	11,5	5	8,5
6	12,0	6	9,0
7	12,5	7	9,5
8	13,0	8	10,0
9	13,5	9	10,5
10	14,0	10	11,0



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Skok do diaľky z miesta

Bodové hodnotenie: 0 až 10 bodov

Uchádzač má 2 pokusy, započítava sa lepší z pokusov.

Tab. 2 Kritériá hodnotenia skoku do diaľky z miesta

MUŽI		ŽENY	
body	vzdialenosť (m)	body	vzdialenosť (m)
1	2,25	1	1,75
2	2,30	2	1,80
3	2,35	3	1,85
4	2,40	4	1,90
5	2,45	5	1,95
6	2,50	6	2,00
7	2,55	7	2,05
8	2,60	8	2,10
9	2,65	9	2,15
10	2,70 a viac	10	2,20 a viac

Plávanie na 100 m plaveckým spôsobom kraul alebo prsia

Bodové hodnotenie: 0 až 10 bodov

Uchádzač si vyberie plavecký spôsob.

Tab. 3 Kritériá hodnotenia plávania na 100 m – MUŽI

Plavecký spôsob		
prsia (čas)	body	kraul (čas)
02:27,0 a horší	1	02:04,0 a horší
02:26,9 - 02:19,0	2	02:03,9 - 01:58,0
02:18,9 - 02:11,0	3	01:57,9 - 01:52,0
02:10,9 - 02:03,0	4	01:51,9 - 01:46,0
02:02,9 - 01:58,0	5	01:45,9 - 01:40,0
01:57,9 - 01:52,0	6	01:39,9 - 01:34,0
01:51,9 - 01:47,0	7	01:33,9 - 01:28,0
01:46,9 - 01:37,0	8	01:27,9 - 01:22,0
01:36,9 - 01:27,0	9	01:21,9 - 01:16,0
01:26,9 a lepší	10	01:15,9 a lepší



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Tab. 4 Kritériá hodnotenia plávania na 100 m – ŽENY

Plavecký spôsob		
prsia (čas)	body	kraul (čas)
02:39,0 a horší	1	02:17,0 a horší
02:38,9 - 02:32,0	2	02:16,9 - 02:12,0
02:31,9 - 02:24,0	3	02:11,9 - 02:06,0
02:23,9 - 02:16,0	4	02:05,9 - 02:00,0
02:15,9 - 02:11,0	5	01:59,9 - 01:56,0
02:10,9 - 02:06,0	6	01:55,9 - 01:52,0
02:05,9 - 01:59,0	7	01:51,9 - 01:48,0
01:58,9 - 01:49,0	8	01:47,9 - 01:38,0
01:48,9 - 01:39,0	9	01:37,9 - 01:28,0
01:38,9 a lepší	10	01:27,9 a lepší

Gymnastika

Bodové hodnotenie: 0 až 10 bodov

Uchádzač je povinný zacvičiť celú povinnú zostavu. Na základe svojich schopností a zručností môže navyše vykonať niektorý z výberových cvičebných tvarov.

Na gymnastiku sa vyžaduje náležité športové oblečenie: tričko, šortky, prípadne legíny.

Povinná zostava: 0 – 7 bodov

Zo stoja spätného vzpažiť: výkrokom stojka na rukách (polohu naznačiť), kotúl vpred do drepu (2 body) – kotúl letmo do vzporu stojmo rozkročného - vodorovný predklon, upažiť, záklon hlavy (2 body) – zdvihom roznožmo stojka na hlave (výdrž 2 sek.) – kotúl do sedu, hlboký predklon, vzpažiť (1 bod) – kotúl vzad do zášvihu – vzpor drepmo – skok s obratom o 180° a čelnými oblúkmi dnu vzpažiť von (1 bod) – z 2 až 3 krokov premetový predskok a premet bokom do stoja rozkročného – stoj spojný, pripažiť (1 bod).

Výberové cvičebné tvary: 1 – 3 body

- premet vpred – 1 bod
- salto – 2 body
- akrobatická alebo akrobaticko-skoková väzba z premetov, sált, skokov s rozsahom – 3 body



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Športové hry – absolvovanie jednej športovej hry podľa vlastného výberu (basketbal, hádzaná, futbal, volejbal)

Bodové hodnotenie: 0 až 10 bodov

Výkonový štandard basketbalu

Reťazec herných činností jednotlivca v poradí: streľba (0-2 body), doskakovanie (0-2 body), dribling (0-2 body), prihrávka po driblingu (0-2 body), streľba po dvojтакте (0-2 body).

Uchádzač má dva pokusy. Hodnotí sa aj technické zvládnutie herných činností jednotlivca.

Výsledné bodové hodnotenie športovej hry basketbal: 0 až 10 bodov

Výkonový štandard hádzanej

Reťazec herných činností jednotlivca v poradí: prihrávka z miesta (0-2 body), spracovanie lopty (0-2 body), opakované vedenie lopty so striedaním rúk (0-2 body), prihrávka v pohybe (0-2 body), hádzanársky trojtakt so streľbou z výskoku (0-2 body).

Uchádzač má dva pokusy. Hodnotí sa aj technické zvládnutie herných činností jednotlivca.

Výsledné bodové hodnotenie športovej hry hádzaná: 0 až 10 bodov

Výkonový štandard futbalu

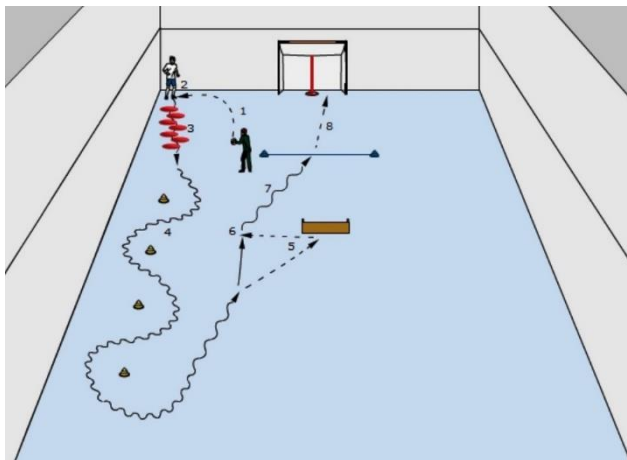
Reťazec herných činností jednotlivca (obr. 1)

Preberanie lopty stiahnutím alebo tlmením (2,6) po nahodení lopty spodným oblúkom, žonglovanie oboma nohami smerom vpred (3), vedenie lopty ľubovoľným spôsobom (4,7), narazenie lopty o lavičku vonkajším priehlavkom pravej nohy, alebo vnútornou stranou ľavej nohy (5), prihrávka na presnosť vnútornou stranou nohy do vymedzeného priestoru brány (8). Uchádzač má dva pokusy. Musí splniť všetky herné činnosti jednotlivca. Hodnotí sa technické zvládnutie jednotlivých herných činností a čas trvania.



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU



Obr. 1 Reťazec herných činností jednotlivca

Tab. 5 Hodnotiaca škála reťazca herných činností jednotlivca

Body	Čas (sekundy)
10	17:99 a menej
9	18:00 - 20:99
8	21:00 - 23:99
7	24:00 - 26:99
6	27:00 - 29:99
5	30:00 - 32:99
4	33:00 - 35:99
3	36:00 - 38:99
2	39:00 - 41:99
1	42:00 - 60:00
0	60:00 a viac

Výsledné bodové hodnotenie športovej hry futbal: 0 až 10 bodov



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Výkonový štandard volejbalu

Herné činnosti jednotlivca:

Prihrávka: odbitie obojruč zhora (prstami) na cieľ

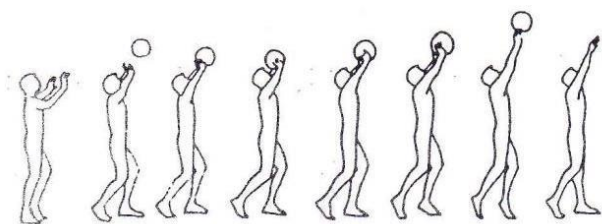
odbitie obojruč zdola (bagrom) opakovane o stenu

Podanie zhora

Odbitie obojruč zhora (prstami) na cieľ

Spôsob vykonania: vo vzdialenosti 2, 5 – 3 metre od steny (východisková pozícia) nadhod lopty obojruč nad hlavu, odbitie obojruč zhora nad seba do výšky približne 1 meter a následne odbitie obojruč zhora na cieľ umiestnený na stene vo výške 3 metre.

Počet pokusov: 6



Postavenie pri odbití obojruč zhora: zaujatie postoja pred odbitím, natočenie do smeru odbitia, odbitie lopty v správnej výške (nad čelom), uhly v lakťoch, vytvorenie tzv. volejbalového košíka, postavenie a práca dolných končatín.

Tab. 6 Hodnotiaca škála odbitia obojruč zhora: 0 – 3 body

(hodnotí sa počet správnych/úspešných odbití)

6 – 5 správnych odbití	3 body
4 – 3 správne odbitia:	2 body
2 – 1 správnych odbití	1 bod
0 správnych odbití	0 bodov

Odbitie obojruč zdola (bagrom) opakovane o stenu

Spôsob vykonania: vo vzdialenosti 2,5 metra od steny (východisková pozícia) nahodenie lopty o stenu (jednoruč alebo obojruč zdola, prípadne odbitím obojruč zhora – prsty), súvislé



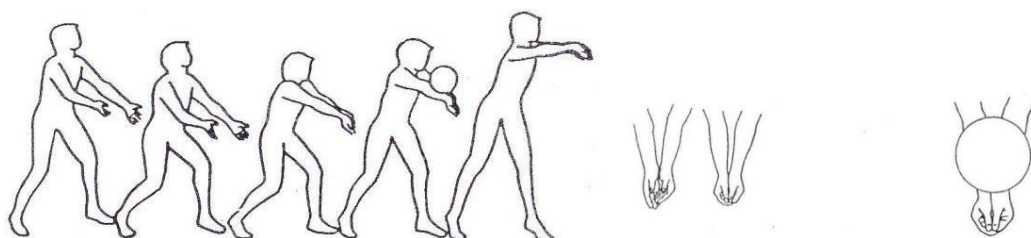
PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

opakované odbíjanie obojruč zdola – bager o stenu, pričom je dodržaný stanovený odstup od steny minimálne 1,5 metra.

Pokiaľ sa lopta dotkne predmetu mimo označeného priestoru alebo nie je dodržaná minimálna vzdialenosť od steny, pokus sa končí.

Počet pokusov: 3 (odbitia sa nesčítavajú, je potrebné dosiahnuť požadovaný počet odbití v rámci jedného pokusu).



Postavenie pri odbití obojruč zdola: pohyb k lopte, zaujatie postoja pred odbitím (streh), natočenie do smeru odbitia, odbitie lopty nad zápästím, postavenie a práca dolných končatín, pohyb tela za loptou po odbití.

Tab. 7 Hodnotiaca škála odbitia obojruč zdola: 0 – 3 body

(hodnotí sa počet odbití v rámci najlepšieho pokusu)

16 odbití	3 body
15 – 11 odbití	2 body
10 – 5 odbití	1 bod
Menej ako 5 odbití	0 bodov

Podanie zhora

Realizované v súlade s oficiálnymi pravidlami volejbalu:

- v momente úderu do lopty pri podaní alebo odraze pre podanie vo výskoku sa podávajúci hráč nesmie dotýkať ihriska (vrátane zadnej čiary) ani plochy mimo zóny podania,



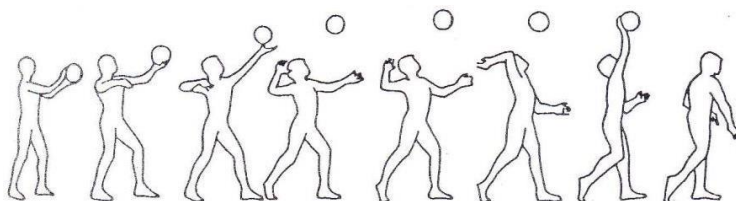
PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

- lopta sa po prelete ponad sieť v rámci priestoru preletu lopty pri dopade na zem aspoň časťou dotýka ihriska, vrátane čiar vymedzujúcich ihrisko.

Počet pokusov: 8

Na realizáciu každého podania má uchádzač 8 sekúnd.



Tab. 8 Hodnotiaca škála podania zhora: 0 – 4 body
(hodnotí sa počet úspešných pokusov)

8 – 7 úspešných podaní	4 body
6 – 5 úspešných podaní	3 body
4 – 3 úspešných podaní	2 body
2 – 1 úspešných podaní	1 bod
0 úspešných podaní	0 bodov

Výsledné bodové hodnotenie športovej hry volejbal: 0 až 10 bodov

V Prešove 24. 11. 2024

doc. PaedDr. Pavel Ružbarský, PhD., univer. prof.
dekan

Schválené AS FŠ PU v Prešove dňa 03. 12. 2024.