**KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

**Trieda A. Hlinku 1, 949 01 NITRA, +421 376408321**

[**www.ktvs.pf.ukf.sk**](http://www.ktvs.pf.ukf.sk)

**POŽIADAVKY NA PRIJÍMACIE SKÚŠKY**

**Študijný program ŠPORT A REKREÁCIA**

**bakalárske štúdium (denné štúdium)**

Pred prijímacou skúškou uchádzač predloží potvrdenie od obvodného lekára, že jeho zdravotný stav mu umožňuje vykonávať fyzicky náročné činnosti pri dosahovaní športových výkonov v rámci zvoleného študijného programu.

**A PRAKTICKÉ POŽIADAVKY** (maximálny počet možných získaných bodov je 30):

1. **Plávanie:**

Preplávať 50m vzdialenosť 2 plaveckými spôsobmi so štartovým skokom – podľa platných pravidiel plávania. Pláva sa v 25m bazéne. Hodnotí sa štartový skok (1 bod) a oba plavecké spôsoby (kritériá hodnotenia - práca paží, práca nôh, dýchanie, celková súhra podľa platných pravidiel plávania – 2 body kraul +2 body prsia). Ak uchádzač neovláda jednu z požiadaviek v plaveckom spôsobe mínus 1 bod, ak neovláda viac ako jednu požiadavku - 0 bodov.

Maximálny počet možných získaných bodov je 5.

1. **Beh na 4x10m:**

**Vykonanie:** štart z miesta, stopky sa spúšťajú pri prebehnutí štartovej (cieľovej) čiary a zastavujú sa pri prebehnutí cieľovej (štartovej) čiary. Bežiaci obieha kužele. Každý cvičiaci má jeden pokus.

Meranie: čas meriame s presnosťou na 0,1 s.

Maximálny počet možných získaných bodov je 5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Chlapci (s) | 10,9 a viac | 10,7-10,8 | 10,4-10,6 | 10,2-10,3 | 10,0-10,1 | 9,9 a menej |
| Dievčatá (s) | 11,8 a viac | 11,6-11,7 | 11,4-11,5 | 11,2-11,3 | 11,00-11,1 | 10,9 a menej |

1. **Skok do diaľky z miesta:**

**Vykonanie:** základné postavenie – testovaný je v miernom stoji rozkročnom (špičkami na úrovni čiary). Hmitom podrepmo zapaží, odráža sa do diaľky so súčasným švihom paží vpred a hore. Meria sa posledná stopa doskoku (päty tenisiek). Každý cvičiaci má 2 pokusy.

Meranie: vzdialenosť meriame s presnosťou na 1 cm.

Maximálny počet možných získaných bodov je 5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Chlapci (cm) | 220 a menej | 221 - 229 | 230 - 238 | 239- 247 | 248 - 256 | 257 a viac |
| Dievčatá (cm) | 175 a menej | 176 - 183 | 184 - 191 | 192 - 198 | 199 – 206 | 207 a viac |

1. **Hod 2kg plnou loptou:**

**Vykonanie:** stoj rozkročný, záklon trupu so zapažením pokrčmo a dynamický švih paží, odhod plnej lopty. Pri odhode zostávajú obe nohy v kontakte s podlahou. Test sa opakuje dvakrát.

Meranie: vzdialenosť meriame s presnosťou na 0,10m.

Maximálny počet možných získaných bodov je 5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Chlapci (m) | 9,1 a menej | 9,2 – 10,0 | 10,1 – 10,6 | 10,7 – 11,2 | 11,3 – 11,8 | 11,9 a viac |
| Dievčatá (m) | 5,9 a menej | 6,0 – 6,4 | 6,5 – 7,1 | 7,2 – 7,7 | 7,8 – 8,3 | 8,4 a viac |

1. **Ľah – Sed/1min**

**Vykonanie:** ľah vzadu skrčmo, nohy za priehlavky prichytené spolužiakom, vzpažiť skrčmo von, ruky v tyl. Po odštartovaní vykoná študent čo najviac opakovaní sed - ľahov za jednu minútu. Správna technika vykonania: striedavo sa ľavý lakeť dotýka pravého kolena a opačne, lopatky a hlava sa dotýkajú zeme. Každý cvičiaci má jeden pokus.

Meranie: počet opakovaní.

Maximálny počet možných získaných bodov je 5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Chlapci (n) | 44 a menej | 45 - 46 | 47 - 50 | 51 - 54 | 55 - 58 | 59 a viac |
| Dievčatá (n) | 35 a menej | 36 - 38 | 39 - 43 | 44 - 47 | 48 - 51 | 52 a viac |

1. **Predklon v sede**

**Vykonanie:** Testovaný vykoná sed priamy a s pomocou meracej dosky urobí hlboký predklon bez krčenia nôh.

Meranie: vzdialenosť meriame s presnosťou na 1 cm.

Maximálny počet možných získaných bodov je 5.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Chlapci (cm) | 2 a menej | 3 – 5 | 6 – 8 | 9 – 11 | 12 – 14 | 15 a viac |
| Dievčatá (cm) | 8 a menej | 9 – 11 | 12 – 14 | 15 – 17 | 18 – 20 | 21 a viac |

**B TEORETICKÝ PÍSOMNÝ TEST** (maximálny počet možných získaných bodov je 15):

**Písomný test** je zostavený z okruhov – Biológia, Teória a didaktika športu, Olympijské hnutie, Dejiny telesnej kultúry. Odporúčaná literatúra:

1. Kampmiller T. a kol. 2012. *Teória športu a didaktika športového tréningu.*   
   Bratislava: ICM Agency.
2. GREXA, J. et al. 2006. *Olympijská výchova*. Bratislava: SOV a SOA.
3. GREXA, J. et al. 1996. *Olympijské hnutie na Slovensku*. Bratislava : Q111.
4. Denník Šport, denná tlač – všeobecný prehľad

**C ÚSTNY POHOVOR** (maximálny počet možných získaných bodov je 5):

**Ústny pohovor** prebieha pred skúšobnou komisiou, ktorá má minimálne dvoch členov (z členov prijímacej komisie). Cieľom ústneho pohovoru je zistiť mieru predpokladov, schopností a záujmu o zvolený študijný odbor v slovenskom aj v anglickom jazyku.

**Predbežné výsledky prijímacieho konania budú zverejňované prostredníctvom informačného systému UKF.**