



KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

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

www.ktvs.pf.ukf.sk

POŽIADAVKY NA PRIJÍMACIE SKÚŠKY
ŠTUDIJNÝ ODBOR 8.1.2 ŠPORT
ŠTUDIJNÝ PROGRAM **ŠPORT A REKREÁCIA**
BAKALÁRSKY STUPEŇ ŠTÚDIA (denné štúdium)

Podmienkou splnenia požiadaviek prijímacej skúšky je úspešné absolvovanie všetkých disciplín:

Pohybová, teoretická písomná časť a ústny pohovor.

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

Testy všeobecnej výkonnosti 30 bodov

1.PLÁVANIE

Vykonanie: 50 m 2 plaveckými spôsobmi so štartovým skokom - podľa platných pravidiel plávania.

Uchádzač je povinný si priniesť kúpaciu čiapku a plávky. Pláva sa v 25 m bazéne.

Pohlavie Body	Chlapci	Dievčatá
2 body	Za 1 plavecký spôsob	
2 body	Za 2 plavecký spôsob	
1 bod	Štartový skok	

Max. 5 bodov

2.BEH NA 4x10 M

Faktor: maximálna bežecká rýchlosť spojená s koordináciou

Vykonanie: štart z miesta, stopky sa spúšťajú pri prebehnutí štartovej (cieľovej) čiary a zastavujú sa pri prebehnutí cieľovej (štartovej) čiary. Bežiaci obieha kužele.

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

Pohlavie Body	Chlapci	Dievčatá
0	10,4 a viac	11,3 a viac
1	10,2- 10,3	11,1-11,2
2	9,9-10,1	10,9-11,0
3	9,7-9,8	10,7-10,8
4	9,5-9,6	10,5-10,6
5	9,4 a menej	10,4 a menej

Max. 5 bodov

3.SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA

Faktor: Výbušná sila dolných končatín

Vykonanie: základné postavenie – testovaný je v miernom stojí 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 3 pokusy.

Meranie: vzdialenosť meriame s presnosťou na 1 cm.

Pohlavie Body	Chlapci	Dievčatá
0	219 a menej	179 a menej
1	220-223	180-184
2	224-234	185-193
3	235-245	194-204
4	246-256	205-214
5	257 a viac	215 a viac

Max. 5 bodov

KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

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

www.ktvs.pf.ukf.sk**4.HOD 2KG MEDICIMBALOM****Faktor:** sila brušného a chrbtového svalstva**Vykonanie:** stoj rozkročný, záklon trupu so zapážením pokrčmo a dynamický švih paží, odhod medicinbalu. Pri odhode zostávajú obe nohy v kontakte s podlahou. Test sa opakuje tri krát.**Meranie:** vzdialenosť meriame s presnosťou na 10 cm.

Pohlavie Body	Chlapci	Dievčatá
0	8,9 a menej	6,0 a menej
1	9,0-9,2	6,1-6,4
2	9,3-10,1	6,5-7,0
3	10,2-10,8	7,1-7,7
4	10,9-11,8	7,8-8,3
5	11,9 a viac	8,4 a viac

Max. 5 bodov**5.LAH – SED/1min****Faktor:** dynamická a vytrvalostná sila brušného svalstva**Vykonanie:** ľah vzadu, nohy skrčmo prichytené spolužiakom, ruky vzpažené skrčmo do tylu. Po odštartovaní čo najviac opakovaní sed - ľahov za jednu minútu. Striedavo sa ľavý lakeť dotýka pravého kolena a opačne, lopatky a hlava sa dotýkajú zeme.**Meranie:** počet opakovaní

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

Max. 5 bodov**6. PREDKLON VSEDE****Faktor:** ohybnosť**Vykonanie:** Testovaní sedia na zemi s vystretými nohami a s pomocou meracej dosky urobí hlboký predklon bez ohnutia kolien.**Meranie:** vzdialenosť meriame s presnosťou na 1 cm.

Pohlavie Body	Chlapci	Dievčatá
0	4,9 a menej	10,9 a menej
1	5,0-5,9	11,0-11,9
2	6,0-8,9	12,0-14,9
3	9,0-11,9	15,0-17,9
4	12,0-14,9	18,0-20,9
5	15 a viac	21 a viac

Max. 5 bodov**Teoretický písomný test: 15b**

Okruhy: Biológia, Teória a didaktika športu, Olympijské hnutie, Dejiny telesnej kultúry

Ústny pohovor: 5b

Ústny pohovor pred skúšobnou komisiou. Skúšobná komisia bude najmenej dvojčlenná (z členov prijímacej komisie). Uchádzač má možnosť získať maximálne 5 bodov. Jeho cieľom je zistiť mieru predpokladov, schopností a záujmu o zvolený študijný odbor v slovenskom aj anglickom jazyku.



KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

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

www.ktvs.pf.ukf.sk

Odporúčaná literatúra k teoretickej písomnej časti:

BEDŘICH, L. - DOVALIL, J. 2009. *Sylabus z teorie a didaktiky sportu I*. Elportál, Brno : Masarykova univerzita. ISSN 1802-128X. 2009 (online) Dostupné na internete:

<http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/index.html>

GREXA, J. a kol. 2006. Olympijská výchova. Metodická príručka SOV. (online) Dostupné na internete: <http://www.soa-olympic.sk/download/OlympijskaVychova.pdf>

SOV. 2011. Publikácie Slovenského olympijského výboru. (online) Dostupné na internete: <http://www.olympic.sk/publikacie/ine-publikacie-sov.html>

UŠÁKOVÁ, K.-CVÍČELOVÁ, M.-KRAJČOVIČ, J.-POSPÍŠIL, M.F.-THURZO, M. *Biológia pre gymnáziá. Biológia človeka, evolúcia a vznik života na Zemi*. Bratislava: EXPOL pedagogika, 2005. 104 s. ISBN 80-89003-81-8.

Historie tělesné kultury. (online) Dostupné na internete: <http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/06/historie-tlesn-kultury.html>

Encyklopédia športu

Denná tlač, športové časopisy

doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD.
vedúca KTVŠ PF UKF v Nitre