

INFORMAČNÝ LIST PREDMETU

Akademický rok: 2025/2026	
Vysoká škola: Univerzita Komenského v Bratislave	
Fakulta: Farmaceutická fakulta	
Kód predmetu: FaF.KTV/07-Mgr/25	Názov predmetu: Pohyb – Funkčnosť - Zdravie (1)
Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností: Forma výučby: cvičenie Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): Týždenný: 2 Za obdobie štúdia: 28 Metóda štúdia: prezenčná	
Počet kreditov: 1	
Odporúčaný semester/trimester štúdia: 1.	
Stupeň štúdia: II.	
Podmieňujúce predmety:	
Podmienky na absolvovanie predmetu: - aktivita, 100% dochádzka	
Výsledky vzdelávania: Zručnosti: Absolvovaním predmetu má študent rozvinuté pohybové schopnosti a zdokonalené pohybové zručnosti zamerané na funkčnosť pohybu	
Stručná osnova predmetu: Našou snahou je edukovaný študent a jeho aktívny prístup k správne a funkčnému pohybu. - Základy funkčného cvičenia - Prepojenia funkčného silového cvičenia, stabilizačného systému ľudského pohybového aparátu, flexibility a relaxačných cvičení - Metodika cvičení na rozvoj sily - Metodika cvičení na rozvoj flexibility, terapeutické cvičenia - Metodika cvičení na správne dýchanie, uvedomujúce sa cvičenia - Integrácia stabilizačných cvičení do posilňovacích a športových techník.	
Odporúčaná literatúra: Odporúčaná literatúra: STEIBACHER, R. Internacional bodyArt Instructor bodyArt Theory. Gliching (Germany):bodyArtschool Internacional. 2017.21s. GLASSMAN, G. 2017. The CrossFit Level 1 Training Guide. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf TLAPÁK, P. 2002. Tvarování těla pro muže a ženy. Praha : ARSCI, 2002, 266 s. ISBN 80-86078-16-7. KOMPÁN, J. 2000. (a). Skvalitnenie tréningového procesu športu pre všetkých posilňovaním. In: Nové technológie v športovom tréningu, v športovom marketingu a v manažmente. Trnava : STU Bratislava, 2000, s.79-84. ISBN 80-227-1314-7. HAVLÍČKOVÁ, L. Fyziologie tělesné zátěže I., Nakladatelství Karolinum, Praha, 2004. ISBN 80-7184-875-1.	

JANDA, V., Z. POLÁKOVÁ a F. VÉLE, Funkce hybného systému. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství 1966.

VALJENT, Z. Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze). Disertační práce. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2010.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:
slovenský jazyk

Poznámky:

Maximálny počet študentov pre predmet: 40

Hodnotenie predmetov

Celkový počet hodnotených študentov: 0

A	ABS	B	C	D	E	FX
0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Vyučujúci: Mgr. Dalibor Ludvig, PhD., Mgr. Lenka Nagyová, PhD., PaedDr. Martina Tibenská, PhD., Mgr. Michal Tokár, PhD.

Dátum poslednej zmeny: 25.08.2026

Schválil: prof. Mgr. Anna Lašáková, PhD., doc. PharmDr. Anna Paul Hrabovská, PhD.