|  |  |
| --- | --- |
| **Vysoká škola:** *Technická univerzita v Košiciach* | |
| **Fakulta:** *Rektorát – ÚJSŠ TUKE – Oddelenie akademického športu* | |
| **Kód predmetu:** TV I : 29000139  TV III: 29000137  TV V: 29000141 | **Názov predmetu:** *Telesná výchova - Stolný tenis* |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:**  Cvičenia z TV: 2 hodiny týždenne, prezenčná metóda | |
| **Počet kreditov:** *1* | |
| **Odporúčaný semester štúdia:** Zimný semester 2024/2025 | |
| **Stupeň štúdia:** *1., 2.* | |
| **Podmieňujúce predmety:** Žiadny | |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:**  Študent sa aktívne účastní na cvičeniach z TV v rozsahu 2 hodín týždenne. | |
| **Výsledky vzdelávania:**  Teoretické a praktické oboznámenie sa so stolným tenisom, zvládnutie základných herných činností jednotlivca a základných herných kombinácii v individuálnych športoch, zvládnutie základných pravidiel a pochopenie základov taktiky v stolnom tenise. Špecializáciou vo výučbe TV posilniť vzťah k stolnému tenisu. Oboznámiť študentov so zásadami zdravej výživy, pitného režimu, ako aj so zásadami zdravého životného štýlu. Utvoriť trvalý vzťah k pohybovým aktivitám. Zabezpečiť účasť najlepších študentov na športových vysokoškolských podujatiach (ŠMVŠ, AMS, Univerziáda). | |
| **Stručná osnova predmetu:**   1. Oboznámenie sa s predmetom telesná výchova na vysokých školách, školenie BOZP. 2. Kontrola úrovne – hra. Pravidlá hry a držanie rakety. 3. Oboznámenie so základnými pohybovými návykmi a zručnosťami v stolnom tenise. Nácvik 4. a zdokonaľovanie – forhend, priamy úder. 5. Rozvoj všeobecnej telesnej výkonnosti v stolnom tenise. Nácvik a zdokonaľovanie –   bekhend, priamy úder.   1. Rozvoj koordinačných schopností, rovnováhová, rytmická, kinesteticko-diferenciačná,   orientačná schopnosť v stolnom tenise. Nácvik a zdokonaľovanie – podania bez rotácie.   1. Rozvoj a optimalizácia pohybovej výkonnosti v stolnom tenise. Nácvik a zdokonaľovanie –   forhend s vrchnou rotáciou.   1. Optimalizácia funkčnosti srdcovo-cievneho a dýchacieho systému. Nácvik   a zdokonaľovanie – bekhend s vrchnou rotáciou.   1. Rozvoj vytrvalostných schopností v stolnom tenise. Nácvik podania s rotáciou – vrchná,   spodná, bočná. Dvojhra.   1. Zdokonaľovanie vybraných návykov, pohybových činností v stolnom tenise. Nácvik   forhendu so spodnou rotáciou.   1. Rozvoj rýchlostných schopností v stolnom tenise. Zdokonaľovanie herných činností v stolnom tenise. Nácvik smečovania. Štvorhra 2. Zdokonaľovanie základnej úderovej techniky vo vyššej rýchlosti 3. Záverečný úder s umiestňovaním po diagonále – uhlopriečke a paralelne – po línií stola 4. Oboznamovanie a využitie psychohygieny športu v živote študenta VŠ. Stolnotenisový   turnaj študentov. | |
| **Odporúčaná literatúra:**  1 .HÝBNER J, Stolný tenis, Grada 2002   1. CHROMÍK M. a kol.: Didaktika telesnej výchovy. Nitra, PF UKF, 1998. 2. ŠIMONEK, J.: Kondičná príprava v kolektívnych športových hrách, Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1987. | |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** Slovenský jazyk | |
| **Hodnotenie predmetov:** Predmet je hodnotený zápočtom a jedným kreditom | |
| **Vyučujúci:** Mgr. Ľuboš Vojtaško, PhD., Mgr. Marián Žigala | |
| **Dátum poslednej zmeny:** 14.9.2024 | |
| **Schválil:** *PaedDr. Vladimír Harčarik* | |