

ÚSTAV TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA
V KOŠICIACH

INFO PRE
ŠTUDENTOV
FAKÚLT

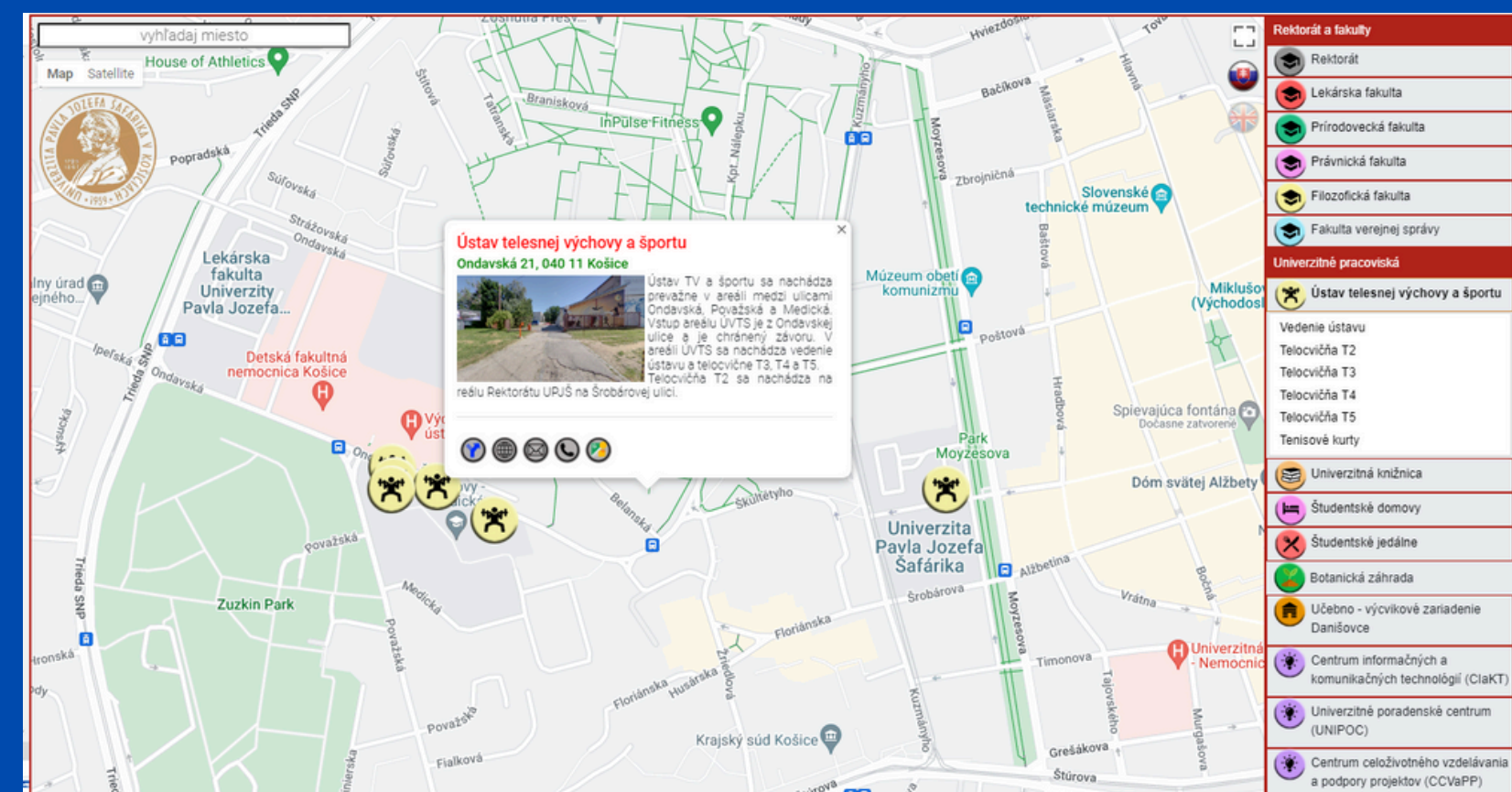
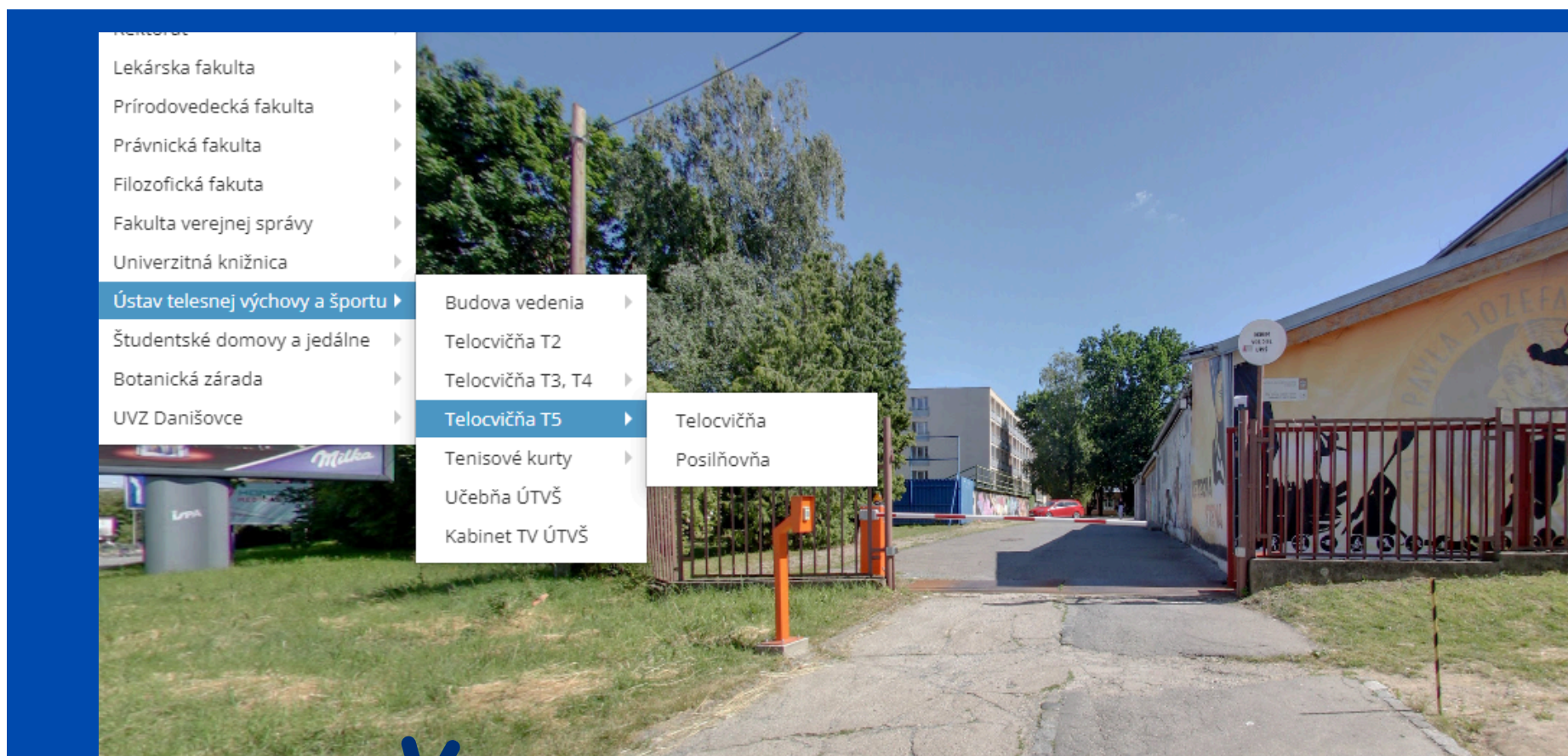


Mgr. Alena Buková, PhD.,
univerzitá docentka
riaditeľka ÚTVŠ
alena.bukova@upjs.sk
VoIP: +421 55 234 1624

Lenka Sopková
sekretariát
lenka.sopkova@upjs.sk
VoIP: +421 55 234 1604

Adresa

Ondavská 21,
040 11 Košice



VIRTUÁLNA PREHLIADKA

TEMATICKÁ MAPA

REFERENTI FAKÚLT



	meno referenta	e-mailový kontakt	tel.
Lekárska fakulta	Mgr. Ladislav Kručanica, PhD.	ladislav.krucanica@upjs.sk	055 2341629
Prírodovedecká fakulta	Mgr. Marcel Čurgali, PhD.	marcel.curgali@upjs.sk	055 2341627
Právnická fakulta	Mgr. Dávid Kaško, PhD.	david.kasko@upjs.sk	055 2341627
Filozofická fakulta	Mgr. Agata Horbacz, PhD. univerzitná docentka	agata.horbacz@upjs.sk	055 2341558
Fakulta verejnej správy	Mgr. Patrik Berta	patrik.bera@upjs.sk	055 2341629

AKTUÁLNÁ PONUKA PREDMETOV „Športové aktivity“ a „Šport“

INFO



AEROBIK – BODY FORM

AEROBIK – STEP

AEROBIK

KICK BOX AEROBIK

AIKIDO

BASKETBAL

BEDMINTON

DISCGOLF

BOULDERING

FILIPINO BOXING

FLORBAL

JÓGA

KRUHOVÝ TRÉNING

POWER JÓGA

PILATES

PLÁVANIE*

POSILŇOVANIE

SEBAOBRANA

SM SYSTÉM

SÁLOVÝ FUTBAL

STOLNÝ TENIS

ŠACH

TABATA (HIIT)

ULTIMATE FRISBEE

VOLEJBAL

TELOVÝCHOVNÉ OBJEKTY

ÚSTAVU TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU NA UPJŠ



TELOCVIČŇA T3/4

BEDMINTON, STOLNÝ TENIS, VOLEJBAL A FUTSAL (LIGA)

LEZECKÁ STENA (T3/4)

BOULDERING



TELOCVIČŇA T5

AEROBIK, PILATES, YOGA, KONDIČNÝ TRÉNING, TABATA...

POSILŇOVŇA (T5)

POSILŇOVANIE



TELOCVIČŇA T2

AIKIDO, SEBAOBRAŇA, FUTSAL

NOC plaveckých športov

PLÁVANIE



PODMIENKY UDELENIA KREDITOV

AKTÍVNA ÚČASŤ

POVOLENÉ SÚ 2 ABSENCIE

POTVRDENIA OD LEKÁRA UČITEĽ NEAKCEPTUJE

VÁŽNE DÔVODY NEÚČASTI, RIEŠI VYUČUJÚCI INDIVIDUÁLNE, PRÍP. AK JE ŠTUDENT SCHOPNÝ NÁHRADY, RIEŠI SA NASLEDUJÚCIM BODOM (č.5)

PRI ABSENCIÁCH VIAC AKO 2- VYUČUJÚCI VYSTAVÍ NAHRADZOVACÍ LÍSTOK (NÁHRADA MAX 3 HODÍN)

HODINU SI ŠTUDENT NAHRADZUJE PO PREDLOŽENÍ VYPÍSANÉHO NAHRADZOVACIEHO LÍSTKA NA AKEJKOL'VEK INEJ ŠPORTOVEJ AKTIVITE (OKREM PLÁVANIA) POKIAĽ TO POVOĽUJE KAPACITA DANEJ HODINY



➤ **ŠTUDENT SI NESMIE NAHRÁDZAŤ ŠPORTOVÉ AKTIVITY V DEŇ, V KTOROM MÁ ZAPÍSANÚ HODINU V ROZVRHU, TZN. V JEDEN DEŇ MÔŽE ABSOLVOVAŤ LEN JEDNU HODINU ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT**

➤ **POVINNOSŤ MAŤ ŠPORTOVÉ OBLEČENIE A ČISTÚ PREZUTÚ OBUV, S UTERÁKOM (POSILŇOVŇA, AEROBIK, PILATES,...). AK NIE, VYUČUJÚCI MÁ PRÁVO HO NEAKCEPTOVAŤ NA HODINE**

➤ **ŠATNE SI ZAMYKAJÚ ŠTUDENTI**

➤ **ŠTUDENT JE POVINNÝ PRÍSŤ V DOSTATOČNOM PREDSTIHU NA HODINU (CCA 5-10 MIN)**

➤ **PO DOCVIČENÍ KAŽDÝ ŠTUDENT ODLOŽÍ NÁRADIE A NÁČINIE NA JEHO MIESTO. V PRÍPADE ZISTENIA ZÁVADY, ALEBO INÝCH NEDOSTATKOV, HLÁSI TO NEODKLADNE VYUČUJÚCEMU.**

➤ **MOBILNÝ TELEFÓN SMIE ŠTUDENT POŽÍVAŤ LEN NA POČÚVANIE HUDBY. CHATOVANIE A ČÍTANIE Z MOBILU JE POČAS HODINY ZAKÁZANÉ**



DOPLŇUJÚCE INFORMÁCIE U REFERENTOV FAKÚLT

- posilňovňa nad rámec zvolenej športovej aktivity
- prehľad o platbách za športové a telovýchovné aktivity nad rámec zvolenej športovej aktivity
- komunikácia s vedením fakulty a študijným oddelením
- možnosti prenájmu telovýchovných objektov

Evidencia registrovaných športovcov v kluboch / zväzoch

Mgr. Richard Melichar

richard.melichar@upjs.sk, tel.: 055 2341627



KURZY

MOŽNOSŤ VÝBERU INÝCH ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT

LETNÉ KURZY

- **KURZ PREŽITIA – POHORIE ČIERNÁ HORA (MÁJ, JÚN)**
zodp.: ladislav.krucanica@upjs.sk, TEL. : 055 2341629
- **CVIČENIE PRI MORI – BULHARSKO, TALIANSKO (JÚN, JÚL)**
zodp.: agata.horbacz@upjs.sk, TEL. : 055 2341558
- **SPLAV RIEKY TISZA – MAĎARSKO (ZAČIATOK JÚLA)**
zodp.: david.kasko@upjs.sk, TEL. : 055 2341627



ZIMNÝ KURZ

- **LYŽOVANIE A SNOWBOARDING
JASNÁ-CHOPOK (JANUÁR)**

zodp.: richard.melichar@upjs.sk, TEL. : 055 2341627

BLIŽŠIE INFO

- **v priebehu semestra na hodinách Športových aktivít / Športu**
- **u referenta UTVŠ pre vašu fakultu**
- **na webovej stránke,**
- **formou info plagátov a pod.**



POSTUP PRI VÝBERE KURZU

- **Zapísať si do AIS predmet – konkrétny kurz**
- kurzov sa môžu zúčastniť študenti všetkých stupňov štúdia na UPJŠ – (bakalárske, magisterské, doktorandské)
 - aj nad rámec kreditov
 - aj opakovane

Prípadní záujemcovia o kurz(y) sa okrem zápisu do AIS osobne (mailom) prihlásia u vedúceho kurzu (+ uhradia zálohu).



UNIVERZITNÉ DNI ŠPORTU

Každoročné športové podujatie pre všetkých študentov UPJŠ

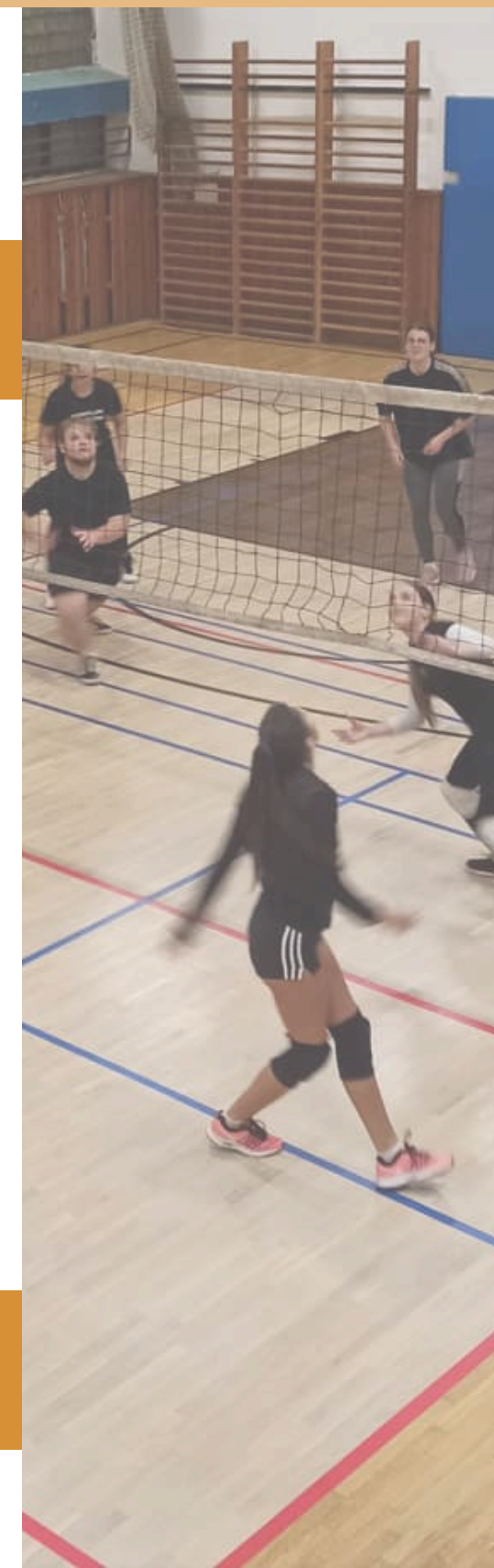
Družstvá súťažia v športoch:

- Minifutbal
- Bedminton
- Stolný tenis
- Volejbal
- Basketbal
- Florbal

INFO



1. – 3.miesto odmenené vecnými cenami



VYSOKOŠKOLSKÁ LIGA



Pravidelné súťaže fakultných družstiev (jeseň – jar)
počas akademického roka

Športy a zodpovední učitelia



INFO

Basketbal: Mgr. Peter Berinšter, peto.beri@gmail.com

Bedminton: Marcel Majerník, marcel.majernik@gmail.com

Florbal: Mgr. Richard Melichar, richard.melichar@upjs.sk

Futsal: Mgr. Patrik Berta, patrik.bera@upjs.sk

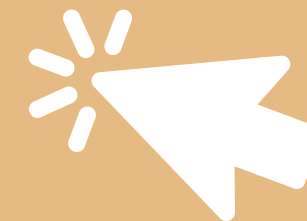
Volejbal: Mgr. Marcel Čurgali, PhD., marcel.curgali@upjs.sk

Bouldering: Mgr. Patrik Berta, patrik.bera@upjs.sk



TELOVÝCHOVNÁ JEDNOTA SLÁVIA

UPJŠ KOŠICE



ODDIELY A KLUBY

SÚŤAŽIVÉ

- Basketbal
- Bedminton
- Karate
- Šach
- Taekwondo
- Tenis
- Volejbal

NESÚŤAŽIVÉ

- Oddiel pešej turistiky
- Aerobik a fitness
- Vodácky oddiel
- Horolezecký klub
- Šport pre všetkých

Sídlo: sekretariát TJ sa nachádza v budove ÚTVŠ UPJŠ, na Ondavskej 21




GUT GIRL

**Aeróbny tréning
a jeho vplyv na mikrobiotu
čreva v ženskej populácii**

**VEGA 1/0424/25
projekt ÚTVŠ UPJŠ**



 **MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**



NA ČO JE ŠTÚDIA ZAMERANÁ?

Cieľom štúdie je zistiť, ako pravidelný pohyb ovplyvňuje zloženie črevných baktérií a celkové zdravie.

KEDY A KDE?

Projekt GG (Gut Girl) sa uskutoční v zimnom semestri akademického roka 2025/2026 na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Tréningy a merania budú prebiehať v priestoroch Ústavu telesnej výchovy a športu.

ZISTI, ČI SI VHODNÁ OSOBA PRE NÁŠ VÝSKUM



nahlasovanie do: 19.9.2025

Kontaktná osoba

Mgr. Zuzana Küchelová, PhD.
zuzana.kuchelova@upjs.sk
telefonicky: +421 907 190 905

PRIDAJ SA DO NÁŠHO VÝSKUMU A ZÍSKAJ MNOŽSTVO VÝHOD

- dozvieš sa viac o črevnom mikrobióme a svojom zdraví
- **podstúpiš somatické a funkčné vyšetrenia:**
 - zloženie tela na prístroji InBody
 - sledovanie pulzovej frekvencie počas cvičenia
- **spätná väzba na základe meraní a priebehu tréningov**
- **workshop o črevnej mikrobiote**
- **možnosť cvičenia 2 - 3x týždenne** počas celého semestra
- **získaš bonusové kredity** – za zimný aj letný semester
- **získaš voľné vstupy** do posilňovne alebo na ľubovoľnú športovú aktivitu ÚTVŠ – platné počas najbližších 2 rokov
- A navyše? Po skončení projektu (10 týždňov) ti zostáva **fitness náramok MiBand 10** – ako odmena za tvoju aktivitu!

Sociálne siete

ÚSTAVU TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU



[web pracoviska](#)



[facebook](#)



[instagram](#)



**TEŠÍME SA NA STRETNUTIE NA NAŠICH
ŠPORTOVISKÁCH A PRI VŠETKÝCH
ŠPORTOVÝCH AKTIVITÁCH**



