



**Súkromná stredná odborná škola ANIMUS**

Akademická 4, 949 01 Nitra

**Plán kurzu pohybových aktivít v prírode,  
plán účelových cvičení,  
plán kurzu na ochranu života a zdravia  
(ďalej ako „Plány“ v príslušnom gramatickom tvare)**

**ako súčasť Plánu práce školy v školskom roku 2025/2026**

Návrh Plánov bol prerokovaný na zasadnutí **pedagogickej rady** konanom dňa **02. 09. 2025**.

Návrh Plánov bol v jeho plnom znení dňa **02. 09. 2025** schválený riaditeľom školy ako tento dokument.

**Plány sa môžu počas školského roka čiastočne zmeniť alebo doplniť v závislosti od personálnych alebo iných podmienok školy.**

Plán nadobúda účinnosť dňom jeho schválenia a je platný pre **školský rok 2025/2026**.

V Nitre 02. 09. 2025

.....  
**RNDr. PaedDr. Ing. Peter Lencés, PhD.**  
riaditeľ školy

Súkromná stredná  
odborná škola ANIMUS  
Akademická 4, 949 01 Nitra

## **Obsah**

<b>1</b>	<b>Plán kurzu pohybových aktivit v prírode</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Plán účelových cvičení</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Plán kurzu na ochranu života a zdravia</b>	<b>9</b>

# 1 Plán kurzu pohybových aktivít v prírode

V súlade so smernicou č. 49/2023 o organizovaní športového výcviku a kurzu pohybových aktivít v prírode sa kurz pohybových aktivít v prírode (ďalej ako „kurz“ v príslušnom gramatickom tvare) organizuje ako

- a) plavecký kurz,
- b) lyžiarsky kurz,
- c) snoubordingový kurz,
- d) korčuliarsky kurz,
- e) kurz splavovania,
- f) cyklistický kurz,
- g) kurz turistiky,
- h) lezecký kurz.

Kurz sa organizuje

- v 1. ročníku v rozsahu 5 pracovných dní (najmenej však v rozsahu 15 vyučovacích hodín) so zameraním na zimné športy,
- v 2. ročníku v rozsahu 5 pracovných dní (najmenej však v rozsahu 15 vyučovacích hodín) so zameraním na letné športy.

Kurz je možné organizovať formou dennej dochádzky alebo ako pobyt. V školskom roku 2025/2026 sa uplatní **forma dennej dochádzky žiakov**.

**Personálne zabezpečenie kurzu** tvorí

- pedagogický zamestnanec školy, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná a športová výchova,
- osoba, ktorá zabezpečuje zdravotnú starostlivosť podľa osobitného predpisu<sup>1)</sup> počas výcviku alebo kurzu, ak sa výcvik alebo kurz organizujú ako pobyt.

**Vedúcim kurzu** je pedagogický zamestnanec poverený riaditeľom.

Žiaci sa počas kurzu delia do **družstiev**. Družstvo vedie **vedúci družstva**, ktorým môže byť pedagogický zamestnanec školy, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná a športová výchova.

---

<sup>1)</sup> § 5 ods. 2 vyhlášky Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky č. 526/2007 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o požiadavkách na zotavovacie podujatia

Vedúci kurzu predkladá riaditeľovi školy najneskôr tri pracovné dni pred plánovaným začiatkom kurzu plán, poučenie o bezpečnosti a ochrane zdravia a informované súhlasy zákonných zástupcov.

Na kurze sa môže zúčastniť len žiaci, ktorí škole predložia

- a) doklad o zdravotnej spôsobilosti podľa osobitného predpisu,<sup>2)</sup> ak ide o pobyt; plnoletý žiak predloží čestné vyhlásenie,
- b) písomné vyhlásenie zákonného zástupcu o zdravotnej spôsobilosti žiaka, ak ide o denné dochádzanie; plnoletý žiak predloží čestné vyhlásenie,
- c) informovaný súhlas zákonného zástupcu s účasťou žiaka na kurze, ak ide o neplnoletého žiaka; plnoletý žiak predloží čestné vyhlásenie.

Kurzu sa môžu zúčastniť aj deti alebo žiaci so zdravotným znevýhodnením.

Pre žiaka, ktorý sa na kurze nezúčastní, sa zabezpečuje náhradná výchovno-vzdelávacia činnosť v škole.

Žiaci musia byť po celú dobu trvania kurzu poistení proti úrazu.

Záznam o absolvovaní výcviku alebo kurzu sa žiakovi základnej školy alebo žiakovi strednej školy zaznamená do katalógového listu žiaka, ak na výcvik alebo kurz žiaka boli použité finančné prostriedky z rozpočtovej kapitoly ministerstva.

- Kurz pohybových aktivít v prírode je **pre žiakov 1. ročníka** plánovaný v školskom roku 2025/2026 ako **korčuliarsky kurz**.

Celkový rozsah je 20 vyučovacích hodín korčuliarskeho kurzu. Denný rozsah sú 4 vyučovacie hodiny korčuliarskeho kurzu.

- Kurz pohybových aktivít v prírode je **pre žiakov 2. ročníka** plánovaný v školskom roku 2025/2026 ako **turistický kurz**.

Celkový rozsah je najviac 30 hodín turistického kurzu. Denný rozsah je najviac 6 hodín turistického kurzu.

---

<sup>2</sup> § 4 vyhlášky č. 526/2007 Z. z.

## 2 Plán účelových cvičení

Plán účelových cvičení vychádza zo štátneho vzdelávacieho programu **Ochrana života a zdravia – ISCED 3**.

Účelové cvičenia sa uskutočňujú v **1. a 2. ročníku vo vyučovacom čase v rozsahu 6 vyučovacích hodín v každom polroku školského roka raz**.

Účelové cvičenia sa vykonávajú po triedach. Presný termín ich konania určí riaditeľ školy.

Účast' žiakov je na účelových cvičeniach povinná. Žiaci so zdravotným znevýhodnením plnia primerané úlohy podľa lekárskeho odporúčania.

Program jednotlivých účelových cvičení je štruktúrovaný nasledovne:

### ➤ **PRVÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE (1. ročník, I. polrok)**

#### **AKTUÁLNE PROBLÉMY LUDSTVA A ICH RIEŠENIE**

**(1 vyučovacia hodina)**

- klimatická zmena – jej príčiny a dôsledky,
  - znečisťovanie životného prostredia,
  - extrémne poveternostné udalosti
- Žiak má*
- *poznať podstatu klimatickej zmeny a jej príčiny a dôsledky,*
  - *poznať dôsledky znečisťovania životného prostredia,*
  - *vedieť vymenovať extrémne poveternostné udalosti.*

#### **ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA**

**(2 vyučovacie hodiny)**

- všeobecné zásady prvej pomoci (prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrovania) a zásada 3T (ticho, teplo, transport),
- druhy a použitie zdravotníckeho materiálu,
- zásady ošetrovania rany,
- poruchy dýchania, dusenie (prvá pomoc, zásady a spôsob umelého dýchania, nácvik s využitím resuscitačnej bábky),
- masáž srdca – technika nepriamej masáže srdca,
- prvá pomoc pri rôznych druhoch krvácania,
- stabilizovaná poloha na boku

*Žiak má*

- *vedieť, ako organizujeme poskytnutie prvej pomoci pri poranení viacerých osôb,*
- *vedieť, ako rozdeľujeme prvú pomoc a aké zásady treba dodržiavať pri jej poskytovaní*
- *vedieť, ako poznáme stav, kedy človek nedýcha,*
- *vedieť popísať postup prvej pomoci osobám, ktoré nedýchajú,*
- *vedieť, ako poskytujeme prvú pomoc osobám v bezvedomí, ktoré dostatočne dýchajú*

- *vedieť ukázať, ako ukladáme postihnutého do stabilizovanej polohy,*
- *vedieť vykonať správne umelé dýchanie a nepriamu masáž srdca na modeli.*

## **POHYB A POBYT V PRÍRODE**

### **(2 vyučovacie hodiny)**

- určovanie svetových strán podľa prírodných javov v teréne,
  - orientácia v teréne podľa mapy (usmernenie mapy),
  - orientácia v teréne podľa buzoly,
  - orientácia mapy podľa buzoly,
  - určovanie azimutu na terénny bod,
  - zisťovanie vlastného stanovišťa na mape
- Žiak má*
- *vedieť určiť svetové strany podľa prírodných javov v teréne,*
  - *vedieť sa orientovať v teréne podľa mapy a podľa buzoly,*
  - *vedieť odmerať vzdialenosť medzi dvoma danými bodmi na mape,*
  - *vedieť orientovať mapu pomocou buzoly,*
  - *vedieť, čo je azimut a ako ho meriame.*

## **RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ – CIVILNÁ OCHRANA**

### **(1 vyučovacia hodina)**

- vymedzené časti opatrení školy v civilnej ochrane podľa metodických smerníc platných pre civilnú ochranu,
- organizácia civilnej ochrany na škole,
- výdaj PIO,
- spôsoby spúšťania varovných signálov a vyhlasovanie doplnkových slovných informácií, činnosť po varovaní (systém monitorovania v SR),
- prostriedky individuálnej ochrany (ochranná maska, ochranný odev, ochranné rúško, čistenie a nosenie ochrannej masky),
- typy úkrytov pre kolektívnu ochranu obyvateľstva.

*Žiak má*

- *vedieť objasniť pojmy civilnej ochrany úkrytie a evakuácia,*
- *vedieť uviesť, akým spôsobom sa žiaci dozvedia o evakuácii v škole a mimo školy,*
- *vedieť vymenovať varovné signály všeobecné ohrozenie a vzdušný poplach,*
- *vedieť, aký signál znamená ukončenie ohrozenia,*
- *vedieť, ktoré opatrenia a prostriedky sú nevyhnutné pri ochrane pred únikom nebezpečných látok,*
- *poznať typy a lokalizáciu úkrytov pre kolektívnu ochranu obyvateľstva v mieste bydliska žiaka.*

## **➤ DRUHÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE (1. ročník, II. polrok)**

### **ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA**

#### **(2 vyučovacie hodiny)**

- šok a protišokové opatrenia,
- základná obväzová technika,
- prvá pomoc pri poranení hlavy,
- prvá pomoc pri poranení hrudníka,
- prvá pomoc pri poranení brucha

*Žiak má*

- *vedieť, ako najrýchlejšie zastaviť krvácanie z veľkých tepien,*
- *vedieť, aké sú príznaky vnútorného krvácania,*
- *vedieť popísať hlavné príčiny šoku,*
- *vedieť ošetriť „zranenú“ tepnu tlakovým obvazom,*
- *vedieť vykonať autotransfúziu zraneného,*
- *vedieť poskytnúť prvú pomoc pri poranení hlavy, hrudníka a brucha.*

## **POHYB A POBYT V PRÍRODE**

### **(3 vyučovacie hodiny)**

- precvičenie odhadu vzdialeností (odhad, šírková a výšková metóda),
- meranie azimutov na mape a ich prenášanie do terénu,
- určovanie stanovišťa na mape pomocou buzoly (spätné prenášanie azimutov),
- kreslenie pochodovej osi (náčrt podľa mapy s doplnením potrebných údajov).

*Žiak má*

- *vedieť odhadnúť vzdialenosti objektov v teréne,*
- *vedieť merať azimuty na mape a preniesť ich do terénu,*
- *vedieť určiť stanovište svojej školy na mape pomocou buzoly,*
- *vedieť urobiť jednoduchý náčrt okolia školy.*

## **RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ – CIVILNÁ OCHRANA**

### **(1 vyučovacia hodina)**

- možné zdroje ohrozenia v mieste sídla školy – výpis z analýzy územia, v ktorom sa škola nachádza,
- definícia, delenie a charakteristika mimoriadnych udalostí, príčiny vzniku mimoriadnych udalostí,
- kompletizácia ochrannej masky, jej ošetrovanie a skladovanie,
- čiastočná a úplná očista.

*Žiak má*

- *vedieť vymenovať možné zdroje ohrozenia v mieste sídla školy,*
- *vedieť vysvetliť pojmy mimoriadna situácia a mimoriadna udalosť a uviesť príklady,*
- *vedieť vymenovať príčiny vzniku mimoriadnych udalostí,*
- *vedieť manipulovať s ochrannou maskou,*
- *poznať zásady čiastočnej a úplnej očisty.*

## **➤ TRETIE ÚČELOVÉ CVIČENIE (2. ročník, I. polrok)**

### **ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA**

#### **(2 vyučovacie hodiny)**

- prvá pomoc pri poruchách pohybovej sústavy (pomliaždeniny, vyvrtnutia, vytknutia, zlomeniny),
- použitie nafukovacej dlahy,
- znehybnenie zlomenín dolnej a hornej končatiny, použitie trojrohej šatky

*Žiak má*

- *vedieť popísať postup pri ošetrovaní podvrtnutia,*
- *vedieť, ako poskytujeme prvú pomoc pri otvorených zlomeninách,*
- *vedieť, čo je improvizácia pri znehybnení,*
- *vedieť vykonať správne znehybnenie končatiny pomocou Kramerovej dlahy,*
- *vedieť vykonať správne znehybnenie hornej končatiny veľkým závesom pomocou trojrohej šatky*

## **POHYB A POBYT V PRÍRODE**

### **(2 vyučovacie hodiny)**

- kótovanie vo vrstevniciach, doplnkové vrstevnice, zobrazenie terénnych tvarov vrstevnicami,
- určovanie nadmorskej výšky orientačného bodu v teréne na mape  
*Žiak má*
  - vedieť zistiť pomocou vrstevníc na mape nadmorskú výšku určeného stanovišťa,
  - vedieť určiť nadmorskú výšku orientačného bodu v teréne na mape.

## **RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ – CIVILNÁ OCHRANA**

### **(2 vyučovacie hodiny)**

- riešenie následkov mimoriadnych udalostí v škole, v obci a okrese,
- záťažové situácie,
- identifikácia zápalných prostriedkov a látok,
- technické prostriedky požiarnej ochrany v sídle školy,
- spôsoby hasenia požiarov v lokalite (škola, príroda),
- záchrana osôb pri požiari a prvá pomoc  
*Žiak má*
  - poznať príklady záťažových situácií,
  - poznať zápalné prostriedky a látky,
  - vedieť, aký je postup pri hasení požiarov,
  - vedieť, čo sú požiarne poplachové smernice a aký majú obsah v škole,
  - vedieť vymenovať improvizované hasiace prostriedky a uviesť príklady ručných hasiacich prístrojov,
  - poznať postup pri poskytovaní prvej pomoci osobám zasiahnutým požiarom.

## ➤ **ŠTVRTÉ ÚČELOVÉ CVIČENIE (2. ročník, II. polrok)**

### **ZDRAVOTNÁ PRÍPRAVA**

#### **(1 vyučovacia hodina)**

- ochrana proti besnote, príznaky zvierat s nakažlivými chorobami, likvidácia hlodavcov,
- rozlišovanie húb, prvá pomoc pri otrave hubami,
- prvá pomoc pri otravách alkoholom a pri požití drog,
- rozlišovanie zlomenín rebier a ich ošetrovanie,
- pomoc pri poranení chrbtice a panvy,
- odsun jednotlivcov a skupín zranených osôb, použitie zdravotníckych popruhov a zdravotníckych nosidiel, improvizované zdravotnícke prostriedky  
*Žiak má*
  - vedieť vymenovať alimentárne infekčné ochorenia,
  - vedieť, ako sa prejavuje besnota a tetanus,
  - vedieť, aké sú zásady ochrany ľudí pred nákazami,
  - vedieť, ako sa poskytuje prvá pomoc pri otravách,
  - vedieť, ako postupujeme pri podozrení na otravu alkoholom, drogami a žieravinami,
  - vedieť, aké sú príznaky otravy bojovými otravnými látkami a ako poskytujeme prvú pomoc pri ich užití,
  - vedieť, aké platia zásady transportu zranených na nosidlách,
  - vedieť ukázať, aká je správna poloha zranenej osoby na hrudníku a v bezvedomí pri transporte,
  - vedieť ukázať polohu pri poranení brucha a pri šoku počas transportu.

## **POHYB A POBYT V PRÍRODE**

### **(1 vyučovacia hodina)**

- zhotovenie topografického náčrtu,
- príprava a výber priestoru (stanovišť) pre orientačný (beh podľa azimutu)

*Žiak má*

- *vedieť zhotoviť topografický návrh,*
- *vedieť behať podľa azimutu.*

## **RIEŠENIE MIMORIADNYCH UDALOSTÍ – CIVILNÁ OCHRANA**

### **(1 vyučovacia hodina)**

- ochrana obyvateľstva v okolí jadrovo-energetických zariadení,
- ochrana obyvateľstva v okolí vodohospodárskych diel,
- ochrana pred biologickými a chemickými zbraňami,
- záchranné, lokalizačné a likvidačné práce

*Žiak má*

- *vedieť vymenovať druhy zbraní hromadného ničenia,*
- *vedieť, ako sa chránime pred účinkami prenikavej radiácie,,*
- *poznať otravné látky podľa škodlivých účinkov,*
- *vedieť, ako sa chránime pred účinkami otravných látok.*

## **TECHNICKÉ ČINNOSTI A ŠPORTY**

### **(3 vyučovacie hodiny)**

- orientácia v športových aktivitách,
- prehľad o náročnosti športových a technických činností,
- prehľad o pravidlách a zásadách športovej činnosti,
- turnaj v konkrétnom športe

*Žiak má*

- *sa orientovať v športových činnostiach,*
- *mať prehľad o náročnosti športových a technických činností,*
- *mať prehľad o pravidlách a zásadách športovej činnosti,*
- *aktívne participovať na turnaji v konkrétnom športe.*

### 3 Plán kurzu na ochranu života a zdravia

Plán kurzu na ochranu života a zdravia (ďalej ako „kurz“ v príslušnom gramatickom tvare) vychádza zo štátneho vzdelávacieho programu **Ochrana života a zdravia – ISCED 3**.

Kurz je samostatnou povinnou organizačnou formou vyučovania. Organizuje sa **v 3. ročníku v rozsahu 3 pracovných dní po 7 vyučovacích hodín**.

Kurz je možné organizovať formou dennej dochádzky, internátnou formou alebo kombináciou týchto foriem. V školskom roku 2025/2026 sa uplatní **forma dennej dochádzky žiakov**.

Kurz formuje vlastenecké povedomie žiakov, dotvára sústavu ich zručností a návykov o ochrane človeka a jeho zdravia, prispieva ku zvyšovaniu ich telesnej zdatnosti a psychickej odolnosti.

Obsah kurzu tvorí **teoretická príprava (v rozsahu 3 vyučovacie hodiny) a praktický výcvik (v rozsahu 18 vyučovacích hodín)**.

- **Teoretická príprava** rozširuje informácie žiakov o:
  - právnych normách, ktoré upravujú povinnosti prípravy občanov Slovenskej republiky na ochranu ich života a zdravia,
  - orgánoch a organizáciách podieľajúcich sa na brannej, ekologickej a humanitárnej výchove občanov,
  - medzinárodných dohodách a organizáciách humanitárneho zamerania,
  - organizácii a úlohách civilnej ochrany SR,
  - najnovších poznatkoch zo zdravotvedy,
  - technických športoch a sebaobrane, právnych podmienkach vlastníctva a použitia zbrane a iných prostriedkov sebaobrany.
  
- **Praktický výcvik** sa vykoná ako komplexné zamestnanie týchto tematických celkov:
  - **zdravotná príprava** v rozsahu **5 vyučovacích hodín**,
  - **riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana** v rozsahu **5 vyučovacích hodín**,
  - **pobyt a pohyb v prírode** v rozsahu **5 vyučovacích hodín**,
  - **technické činnosti a športy** v rozsahu **3 vyučovacie hodiny**.

## **Zdravotná príprava**

Praktický výcvik zo zdravotnej prípravy je z učiva, ktoré je potrebné precvičiť s cieľom zdokonalenia sa žiakov

- v poskytovaní prvej pomoci pri úpaloch, uštipnutiach hadom, popáleninách a priestreloch,
- v zhotovení improvizovaných nosidiel,
- v tvorbe poradia naliehavosti ošetrovania zranených osôb, v umelom dýchaní, kriesení, v uvedení do stabilizovanej polohy, v poskytnutí prvej pomoci pri poleptaní chemickými látkami, pri otravách a omrzlinách.

## **Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana**

Praktický výcvik z tohto tematického celku je zameraný na precvičenie činností pri požari, výbuchu plynu (plynové potrubie, propán-butánová bomba), pri závale (zosuve pôdy), pri leteckom nešťastí, pri radiačnej havárii (použitie jódovej profylaxie, hygienická očista osôb, očista dopravných prostriedkov a potravín), pri otrave potravinami a vodou.

## **Pobyt a pohyb v prírode**

Praktický výcvik z tematického celku pobyt a pohyb v prírode je tvorený komplexom činností spojených s

- vybudovaním stanového tábora,
- prípravou stravy na improvizovaných prostriedkoch,
- vybudovaním trate pre orientačný beh, rádiový orientačný beh, letný biatlon a pod.,
- uskutočnením pretekov na vybudovaných tratiach podľa pravidiel,
- úpravou a čistením prírodného prostredia,
- poznávaním prírodných úkazov.

## **Technické činnosti a športy**

Obsah zamestnania z technických činností a športov tvoria exkurzie do športových zariadení a ukážky z oblastí športovej strelby, motorizmu, rádioamatérskej a spojovacej činnosti, športového potápania a vodáctva, modelárstva, leteckých športov a parašutizmu, horolezectva a pod.