Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Teória a didaktika športovej špecializácie 6
Typ predmetu	Povinný predmet
Počet kreditov	4
Stupeň štúdia	1.
Vyučujúci, kontakt	Mgr. Iľja Číž, PhD., ilja.ciz@uniba.sk

Na udelenie kreditov je študent povinný splniť:

1. **Test zo špecializácie Teória a didaktika športovej špecializácie 6 (Kulturistika, fitnes a silový trojboj)** (25 % do celkového hodnotenia)
   - Čas na test je 20 min.,
   - test sa realizuje na konci semestra,
   - predmetom je odprezentovaná problematika špecializácie a samoštúdium vybraných tém.

Hodnotiaca škála testov zo špecializácie:

- 20 b. – 19 b. = A
- 18 b. – 17 b. = B
- 16 b. – 15 b. = C
- 14 b. – 13 b. = D
  12 b. – 11 b. = E
- 10 b. a menej = Fx

2. **Praktická prezentácia pridelenej témy Teória a didaktika športovej špecializácie 6 (Kulturistika, fitnes a silový trojboj)** (50 % do celkového hodnotenia)
   - Praktická prezentácia realizuje v priebehu semestra,
   - predmetom je prezentovaná problematika špecializácie a samoštúdium vybraných tém:
   - Energetická rovnováha, príjem – výdaj v špecifických obdobiach športovej prípravy v kulturistike, fitnes a silovom trojboji
   - Výživa a energetická rovnováha v kulturistike, fitnes a silovom trojboji.
   - Vplyv vyváženej stravy na výkon v kulturistike, fitnes a silovom trojboji.
   - Základné zložky výživy – bielkoviny.
   - Základné zložky výživy – sacharidy.
   - Základné zložky výživy – tuky
   - Základné zložky výživy – tekutiny.
   - Základné zložky výživy – minerály, vitamíny.
   - Doplnky výživy, suplementy. Rozdelenie. Druhy. Zdroje. Možnosti použitia.
   - Podporné prostriedky. Rozdelenie. Druhy. Zdroje. Možnosti použitia.
   - Stravovací režim, tvorba jedál, špecifiká jednotlivých období

3. **Účasť na prednáškach a seminároch Teória a didaktika športovej špecializácie 6 (Kulturistika, fitnes a silový trojboj)** (25 % do celkového hodnotenia)
   Minimálne 80 % (20 % ospravedlnenej neúčasti), IÚŠ.

   Študent musí splniť každú z podmienok na udelenie kreditov.

   Celkové hodnotenie predmetu **Teória a didaktika športovej špecializácie 6**:
   A, 92 – 100 %; B, 84 – 91 %; C, 76 – 83 %; D, 68 – 75 %; E, 60 – 67 %; Fx, 59 % a menej.