

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Pomôcky využívané v tréningu v posilňovni
Typ predmetu	Voliteľný predmet
Počet kreditov	4
Stupeň štúdia	1. - 2.
Vyučujúci, kontakt	Mgr. Ilja Číž, PhD., ilja.ciz@uniba.sk

Na udelenie kreditov je študent povinný splniť:

1. Praktická prezentácia pridelenej témy predmetu Pomôcky využívané v tréningu v posilňovni (75 % do celkového hodnotenia)

- Praktická prezentácia realizuje v priebehu semestra,
- predmetom je prezentovaná problematika špecializácie a samoštúdium vybraných tém.
- Témy prezentácie budú z preberanej problematiky:
- Fitball, overball.
- Bosu.
- TRX, TRX rip.
- Balance board.
- Gumové expandery, minibandy.
- Slideboardy, Flowin.
- Powerplate, Wibroplate.
- Sandbag, ktbl, slamball, aquabag.
- Švihadlo, fatgripz, segmentové závažia.
- Battle rope, kladivo, reťaze.
- Roller, mobility stick, tyče, palice.

2. Účasť na praktických seminároch predmetu Pomôcky využívané v tréningu v posilňovni (25 % do celkového hodnotenia)

Minimálne 80 % (20 % ospravedlnenej neúčasti), IÚŠ.

Študent musí splniť každú z podmienok na udelenie kreditov.

Celkové hodnotenie predmetu **Pomôcky využívané v tréningu v posilňovni:**

A, 92 – 100 %; B, 84 – 91 %; C, 76 – 83 %; D, 68 – 75 %; E, 60 – 67 %; Fx, 59 % a menej.