

Podmienky na udelenie kreditov

Názov predmetu	Technika cvičení 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 Technika cvičení 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:
- Biomechanické základy a kineziológia posilňovacích cvičení.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na hrudník.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na chrbát.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na ramenný pletenec.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na biceps.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na triceps.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na quadriceps.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na hamstringy.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na sedacie svalstvo.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na brušné svalstvo.
- Teoretické a praktické ukážky cvičení zameraných na lýtka, predlaktie.

2. Účasť na praktických seminároch predmetu Technika cvičení v posilňovni (25 % do celkového hodnotenia)

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

Študent musí splniť každú z podmienok na udelenie kreditov.

Celkové hodnotenie predmetu **Technika cvičení v posilňovni:**

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