|  |  |
| --- | --- |
| **Vysoká škola:** *Technická univerzita v Košiciach* | |
| **Fakulta:** *Rektorát – ÚJSŠ TUKE – Oddelenie akademického športu* | |
| **Kód predmetu:** TV I : 29000139  TV III: 29000137  TV V: 29000141 | **Názov predmetu:** *Telesná výchova - Fitnes* |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:**  Cvičenia z TV: 2 hodiny týždenne, prezenčná metóda | |
| **Počet kreditov:**1 | |
| **Odporúčaný semester štúdia:** Zimný semester 2024/2025 | |
| **Stupeň štúdia:** 1.,2 stupeň | |
| **Podmieňujúce predmety:** Žiadny | |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:**  Študent sa aktívne účastní na cvičeniach z TV v rozsahu 2 hodín týždenne. | |
| **Výsledky vzdelávania:**  Základná orientácia v problematike fitnes a posilňovania.  Hlavným cieľom fitnes je regulovaný vývoj kostrového svalstva so zreteľom na upevnenie zdravia, zvýšenie celkovej kondície, správne držanie tela a rozvoj morálno-vôľových vlastností. Špecializáciou vo výučbe TV je utvorenie trvalého vzťahu k pohybovým aktivitám. Oboznámenie študentov so zásadami zdravej výživy, pitného režimu, ako aj so zásadami zdravého životného štýlu. | |
| **Stručná osnova predmetu:**   1. Poučenie o BOZP; Bezpečnostné zásady a technika cvičení (2 hod.) 2. Vstupná diagnostika vybraných ukazovateľov telesného rozvoja (2 hod.) 3. Strečing (2 hod.) 4. Cvičenia na rozvoj brušného svalstva, anatómia a biomechanika (2 hod.) 5. Cvičenia na rozvoj chrbtového svalstvo (2 hod.) 6. Cvičenia na rozvoj svalstva dolných končatín (2 hod.) 7. Cvičenia na rozvoj svalstva hrudníka(2 hod.) 8. Cvičenia na rozvoj svalstva horných končatín (2 hod.) 9. Tvorba tréningových plánov (2 hod.) 10. Zásady zdravej výživy a pitný režim(2 hod.) 11. Regenerácia organizmu po športovom výkone(2 hod.) 12. Záverečná diagnostika vybraných ukazovateľov telesného rozvoja 13. Individuálne posúdenie udelenia zápočtu (2 hod.) | |
| **Odporúčaná literatúra:**   1. Mark Lauren: Telo ako posilňovňa. Bratislava: 2013.184 s. 978-80-89311-37-8. 2. Susan Kleiner: Fitness výživa. Bratislava: 2015. 352 s. 978-80-247-5289-1 3. *www.muscle-fitness.sk* | |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** Slovenský jazyk | |
| **Hodnotenie predmetov:** Predmet je hodnotený zápočtom a jedným kreditom | |
| **Vyučujúci:**  Mgr. Miroslava Barcalová, PhD.  Mgr. Jana Hlaváčová, PhD.  Mgr. Katarína jesenská  Mgr. Matej Timkovič | |
| **Dátum poslednej zmeny:** 14.9.2024 | |
| **Schválil:** *PaedDr. Vladimír Harčarik* | |