

| POPIS PREDMETA | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------------------------------|-----------------|---|---|----|------|
| SEMESTAR: 5.semestar | | | | | | | |
| KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | P | S | T | V | |
| 134291 | doc.dr.sc. Mario Tomljanović | Metodika treninga | 30 | 0 | 0 | 20 | 3 |
| 134295 | doc.dr.sc. Mario Tomljanović | Dijagnostika, procjena i evaluacija | 30 | 0 | 0 | 20 | 3 |
| | doc.dr.sc. Mario Tomljanović Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | Prevenција i kineziterapija | 30 | 0 | 0 | 20 | 3 |

| POPIS PREDMETA | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|---|-----------------|---|---|----|------|
| SEMESTAR: 6.semestar | | | | | | | |
| KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | P | S | T | V | |
| 134335 | doc.dr.sc. Mario Tomljanović | Planiranje i programiranje u individualnom radu | 30 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 134336 | doc.dr.sc. Mario Tomljanović | Integrativni pristup za osobne trenere | 60 | 0 | 0 | 60 | 5 |

| NAZIV PREDMETA | | METODIKA TRENINGA | | | | |
|---|---|--|------------------------------|---|----|---|
| Kod | | Godina studija | 3. | | | |
| Nositelj/i predmeta | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Tea Bešlija, predavač Marino Krespi, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela Daria Bilić, predavač Katja Kovačić, predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | | 20 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta da prepozna i razlikuje metodiku treninga jakosti, snage, brzine, koordinacije, agilnosti, fleksibilnosti, izdržljivosti. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | Usporediti metodiku razvoja snage i jakosti Opisati metodiku razvoja koordinacije Opisati metodiku razvoja fleksibilnosti Analizirati metodske postupke za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja (30 sati) | | Nastavu izvoi | | | |
| | METODIKA TRENINGA SNAGE (4 sati) | | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | |
| ŽIVOTNI I TRENING CILJEVI (4 sati) | | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| EVOLUCIJA KONDICIJSKOG TRENERA (4 sata) | | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| PRIMARNI CILJEVI TRENINGA (3 sata) | | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| “TERETANA“ JE NAŠ LABORATORIJ (3 sata) | | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| METODIKA OLIMPIJSKOG DIZANJA UTEGA (4 sata) | | Doc.dr.sc. Frane Žuvela | | | | |
| METODIKA ZAGRIJAVANJA (3 sata) | | Marino Krespi, predavač | | | | |
| POWERLIFTING METODIKA (3 sata) | | Marino Krespi, predavač | | | | |
| VAŽNOST PROGRESIJE U SPORTU | | Katja Kovačić, predavač | | | | |
| Nastavni sat vježbi (20 sati) | | Nastavu izvodi | | | | |
| METODIKA TRENINGA JAKOSTI (2,5 sata) | | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| METODIKA TRENINGA SNAGE (4 sata) | | Marino Krespi, predavač | | | | |
| METODIKA OLIMPIJSKOG DIZANJA (4 sata) | | Doc.dr.sc. Frane Žuvela | | | | |
| POWERLIFTING METODIKA (4 sata) | | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| METODIKA DISANJA (1,5 sati) | | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| METODIKA IZVOĐENJA ČUČNJA (SVE VARIJACIJE) (2 sata) | | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| METODIKA IZVOĐENJA MRTVOG VUČENJA(SVE VARIJACIJE) (2 sata) | | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja | | X samostalni zadaci | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------|------------------------------------|------------------|--|
| | <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava | <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | | | | |
| Obveze studenata | | | | | | |
| Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Ekperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0,5 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika treninga određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> - Kolokvija (jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene KOLOKVIJ Kolokvij s nastavnim tema predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija USMENI DIO ISPITA Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni kolokvij. Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet. Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova. Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način: OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%; OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%; OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%; OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | | | Broj primjeraka u knjižnici | | Dostupnost putem ostalih medija |
| | Svi materijali na Loomen sustavu predmeta | | | | | Loomen sustav |
| Dopunska literatura | | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Dolazak na konzultacije Izrada samostalnih zadataka Aktivnost na nastavi Kolokvij Pohađanje nastave Ispit | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | - | | | | | |

| NAZIV PREDMETA | | DIJAGNOSTIKA, PROCJENA I EVALUACIJA | | | | |
|---|---|--|----|---|----|---|
| Kod | | Godina studija | 3. | | | |
| Nositelj/i predmeta | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Tea Bešlija, predavač Nina Ivančev, asistent | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | | 20 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta da provede: dijagnostiku motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, antropometrijske karakteristike, posturu tijela u kondicijskoj pripremi sportaša – primjenu testova, interpretira rezultate, kritički osvrt na testove i mjerne procedure za procjenu kondicijskih obilježja; | | | | | |
| Uvjeti za opis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | <ul style="list-style-type: none"> Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih motoričkih testova Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih funkcionalnih testova Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici antropometrijskih karakteristika. Analizirati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u svrhu dijagnostike posture tijela i funkcionalnih obrazaca kretanja. | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja (30 sati) | Nastavu izvodi | | | | |
| | Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja (3 sati) | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| | Dijagnostika motoričkih sposobnosti (6 sati) | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| | Dijagnostika u 5 koraka (6 sati) | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta stopala i zgloba gležnja (3 sata) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba koljena (3 sata) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta regije kuk-zdjelica-lumbalna kralježnica (3 sata) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta regija ramenog obruča, grudne i vratne kralježnice (3 sata) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba lakta i ručnog zgloba (3 sata) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | |
| | Nastavni sat vježbi (20 sati) | Nastavu izvodi | | | | |
| | Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja (5 sati) | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| | Dijagnostika bazičnih motoričkih sposobnosti (2,5 sati) | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| | Dijagnostika opsega kretanja (2,5 sata) | Tea Bešlija, predavač | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------|--|---|------------------|-----|
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta stopala i zgloba gležnja (2 sata) | Nina Ivančev, asistent | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba koljena (2 sata) | Nina Ivančev, asistent | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta regije kuk-zdjelica-lumbalna kralježnica(2 sata) | Nina Ivančev, asistent | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta regija ramenog obruča, grudne i vratne kralježnice (2 sata) | Nina Ivančev, asistent | | | | |
| | Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba lakta i ručnog zgloba (2 sata) | Nina Ivančev, asistent | | | | |
| Vrste izvođenja nastave: | <input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava | | <input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | - | | | | | |
| Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Ekperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0,5 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | <p>Završna ocjena na predmetu Dijagnostika, procjena i evaluacija određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kolokvija (jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene <p>KOLOKVIJ</p> <p>Kolokvij s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija</p> <p>USMENI DIO ISPITA</p> <p>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen kolokvij.</p> <p>Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.</p> <p>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:</p> <p>OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;</p> <p>OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%;</p> <p>OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;</p> | | | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | Sadržaji dostupni na online kolegiju | | loomen |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Dolazak na konzultacije Izrada samostalnih zadataka Aktivnost na nastavi Kolokvij Pohađanje nastave Ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | - | | |

| NAZIV PREDMETA | | PREVENCIJA I KINEZITERAPIJA | | | | | |
|---|--|--|----|---|----|---|--|
| Kod | | Godina studija | 3. | | | | |
| Nositelj/i predmeta | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | | |
| | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | | | |
| Suradnici | Marino Krespi, predavač Daria Bilić, predavač Tea Bešlija, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela Nina Ivančev, asistent | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T | |
| | | | 30 | | 20 | | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | | | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | <p>Osposobiti studenta da prepozna i sanira:</p> <ul style="list-style-type: none"> -najčešće sportske povrede uz algoritme postupaka rehabilitacije, s posebnim osvrtom na povrede u akutnim stanjima -stanja akutnosti povrede -posljedična stanja akutnih povreda u sportaša -klasificiranje sportskih ozljeda -sindrome prenaprezanja. | | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | <ul style="list-style-type: none"> • opisati glavne značajke sportske traumatologije • Prepoznati sindrome prenaprezanja • definirati osnove rehabilitacije • definirati faze uključivanja sportaša u trenažni proces nakon ozljede • procijeniti i analizirati posturu i ljudski pokret • analizirati i demonstrirati testove za procjenu posture i pokreta | | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja (30 sati) | Nastavu izvodi | | | | | |
| | PRINCIP ZGLOB PO ZGLOB (4 SATA) | Tea Bešlija, predavač | | | | | |
| | ISPRAVNO „ZAGRIJAVANJE“ (4 SATA) | Marino Krespi, predavač | | | | | |
| | FUNKCIONALNI TRENING SNAGE U FUNKCIJI PREVENCIJE (4 SATI) | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | | |
| | PREVENCIJA ZADNJA LOŽA (3 SATA) | Doc.dr.sc. Frane Žuvela | | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA STOPALA I ZGLOBA GLEŽNJA (3 SATA) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA ZGLOBA KOLJENA(3 SATA) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA REGIJE KUK-ZDJELICA-LUMBALNA KRALJEŽNICA (3 SATA) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA REGIJA RAMENOG OBRUČA, GRUDNE I VRATNE KRALJEŽNICE (3 SATA) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA ZGLOBA LAKTA I RUČNOG ZGLOBA (3 SATA) | Izv.prof.dr.sc. Jelena Paušić | | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------------------------|----------------|--|------------------|-----|
| | Nastavni sat vježbi (20 sati) | Nastavu izvodi | | | | |
| | MOBILNOST & STABILNOST (5 SATI) | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| | FUNKCIONALNI TRENING SNAGE U FUNKCIJI PREVENCIJE (6 SATI) | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| | ISPRAVNO „ZAGRIJAVANJE“ (4 SATA) | Daria Bilić, predavač | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA STOPALA I ZGLOBA GLEŽNJA (2 SATA) | Nina Ivančić, asistent | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA ZGLOBA KOLJENA (2 SATA) | Nina Ivančić, asistent | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA REGIJE KUK-ZDJELICA-LUMBALNA KRALJEŽNICA(2 SATA) | Nina Ivančić, asistent | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA REGIJA RAMENOG OBRUČA, GRUDNE I VRATNE KRALJEŽNICE (2 SATA) | Nina Ivančić, asistent | | | | |
| | KOREKTIVNI POSTUPCI POSTURE I POKRETA ZGLOBA LAKTA I RUČNOG ZGLOBA (2 SATA) | Nina Ivančić, asistent | | | | |
| Vrste izvođenja nastave: | <input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava | | | <input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | | |
| Obveze studenata | - | | | | | |
| Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0,5 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Prevencija i kineziterapija određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> - Kolokvija (jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene | | | | | |
| | KOLOKVIJ Kolokvij s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija USMENI DIO ISPITA Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen kolokvij. Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet. Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova. Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način: Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%; | | | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%; OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%; OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | Sadržaji dostupni na online kolegiju | | loomen |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Dolazak na konzultacije Izrada samostalnih zadataka Aktivnost na nastavi Kolokvij Pohađanje nastave Ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | - | | |

| NAZIV PREDMETA | | PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U INDIVIDUALNOM RADU | | | | |
|---|--|---|------------------------------|---|---|---|
| Kod | | Godina studija | 3. | | | |
| Nositelj/i predmeta | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Marino Krespi, predavač Tea Bešlija, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela Daria Bilić, predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | | | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studente za pisanjem planova i programa u kondicijskoj pripremi sportaša: aerobne i anaerobne izdržljivosti, koordinacije i ravnoteže, repetitivne i statičke snage, fleksibilnosti i brzine. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | - | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | Razlikovati motoričke i funkcionalne sposobnosti Opisati pripremu Plana i programa Definirati razlike u programiranju motoričkih sposobnosti Definirati razlike u programiranju funkcionalnih sposobnosti Napraviti Plan i program | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja (30 sati) | | Nastavu izvodi | | | |
| | Uvod u Planiranje i programiranje (3 sata) | | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Različiti pristupi programiranju kondicijskog treninga (4 sata) | | Tea Bešlija, predavač | | | |
| | Integralni pristup kondicijskoj pripremi (3 sati) | | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Planiranje i programiranje aerobne i anaerobne izdržljivosti (3 sata) | | Doc.dr.sc. Frane žuvela | | | |
| | Planiranje i programiranje brzine (3 sata) | | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|----------------|---|------------------|--|
| | Planiranje i programiranje treninga snage (3sata) | Marino Krespi, predavač | | | | |
| | Planiranje i programiranje treninga jakosti (4 sata) | Daria Bilić, predavač | | | | |
| | Planiranje i programiranje treninga sa djecom sportašima (4 sata) | Tea Bešlija, predavač | | | | |
| | Kompleksni trening u funkciji razvoja eksplozivne snage (3 sati) | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović | | | | |
| Vrste izvođenja nastave: | Xpredavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava | Xsamostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | | | | |
| | Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, polaganje dvaju kolokvija. | | | | |
| Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Planiranje i programiranje u individualnom radu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Kolokvija (jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene | | | | | |
| <p>KOLOKVIJ</p> <p>Kolokvij s nastavnim tema predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija</p> <p>USMENI DIO ISPITA</p> <p>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni kolokvij.</p> <p>Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.</p> <p>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:</p> <p>OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;</p> <p>OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%;</p> <p>OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;</p> <p>OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.</p> | | | | | | |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|--|--|-----------------------------|---------------------------------|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Baechie, T.R., Earle, R.W. (2008). Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics III | | |
| | Foran, B. (2010). Vrhunski kondicioni trening. Data status Beograd(napomena: postoji i originalno izdanje na engleskom jeiku izdavača Human Kinetics) | | |
| | Zbornik radova stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša», izdavač UKTH i Kineziološki fakultet Zagreb – svi brojevi | | |
| | Stručni časopis «Kondicijski trening», izdavač UKTH Zagreb – svi brojevi | | |
| | Zatsiorsky, W.M., Kramer, W.J., (2009) Science and practice of strength training. Human Kinetics III | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Aktivnost na nastavi Kontinuirana provjera znanja Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija Kolokvij Pohađanje nastave Ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | - | | |

| NAZIV PREDMETA | | INTEGRATIVNA PRISTUP ZA OSOBNE TRENERE | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|---|----|---|
| Kod | | Godina studija | 3. | | | |
| Nositelj/i predmeta | Doc.dr.sc. Mario Tomljanović Tea Bešlija, predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Marino Krespi, predavač Daria Bilić, predavač Aleksandar Jocić, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 60 | | 60 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Integrirati postojeća i stečena znanja u radu osobnog trenera | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | Upoznati najnoviju tehnologiju treninga Upoznati i ovladati suvremenim individualnom radu Implementirati suvremene programe u treninge Integrirati novostečena znanja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavna tema predavanja (60 sati) | | Nastavu izvodi | | | |
| | Funkcionalan trening snage (15 sati) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Crossfit (3 sata) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | P90X (3 sata) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Neuromuskularni trening (10 sati) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Insanity (3 sata) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Integracija suvremenih programa u trening (10 sati) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | SAQ (6 sati) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Integracija znanosti u treningu (10 sati) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | Nastavna tema predavanja (60 sati) | | Nastavu izvodi | | | |
| | Funkcionalan trening snage (15 sati) | | Tea Bešlija, prof | | | |
| | Crossfit (3 sata) | | Tea Bešlija, prof | | | |
| | P90X (2 sata) | | Tea Bešlija, prof | | | |
| | Neuromuskularni trening (20 sati) | | Tea Bešlija, prof | | | |
| | Insanity (2 sata) | | Tea Bešlija, prof | | | |
| | Integracija suvremenih programa u trening (5 sati) | | Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović | | | |
| | SAQ (8 sati) | | Tea Bešlija, prof | | | |
| | Integrativni kondicijski trening (5 sati) | | Tea Bešlija, prof | | | |
| | Vrste izvođenja nastave: | xpredavanja | xsamostalni zadaci | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------|---|------------------------------------|---|
| | <input type="checkbox"/> seminari i radionice x vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava | <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati) | | | | |
| Obveze studenata | - | | | | | |
| Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | 2 | Istraživanje | | Praktični rad | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Integrativni pristup za osobne trenere određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> - Kolokvija (jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene KOLOKVIJ Kolokvij s nastavnim tema predavanjai vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija USMENI DIO ISPITA Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen kolokvij. Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet. Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova. Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način: OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%; OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%; OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%; OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | | | | |
| | Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | | | Broj primjeraka u knjižnici | |
| Sadržaji dostupni na online kolegiju | | | | | loomen | |
| Dopunska literatura | | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji | Izrada samostalnih zadataka | | | | | |

| | |
|---|--|
| osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Aktivnost na nastavi Kolokvij Pohađanje nastave Ispit |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | - |