S V E U Č I L I Š T E  U  S P L I T U

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

# IZVEDBENI PLAN STUDIJSKOG PROGRAMA

## PRIJEDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ KINEZIOLOGIJE – SMJER SPORTSKI TRENER

SPLIT, 2023.

# OSNOVNE INFORMACIJE O VISOKOM UČILIŠTU

| | |
|---|---|
| Naziv visokog učilišta | Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu |
| Adresa | Teslina 6 |
| Telefon | 021 302 440 |
| Fax | 021 385 382 |
| E.mail adresa | |
| Web stranica | www.kifst.hr |

# OPĆE INFORMACIJE O STUDIJSKOM PROGRAMU

| | | | |
|---|---|---|---|
| Naziv studijskoga programa | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer trener odabranog sporta | | |
| Nositelj studijskoga programa | Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu | | |
| Sunositelj studijskoga programa | | | |
| Vrsta studijskoga programa | Stručni studijski program ■ | Sveučilišni studijski program ☐ | |
| Razina studijskoga programa | Prijediplomski ■ | Diplomski ☐ | Integrirani ☐ |
| | Poslijediplomski sveučilišni ☐ | Poslijediplomski specijalistički ☐ | Diplomski specijalistički ☐ |
| Akademski/stručni naziv koji se stječe po završetku studija | Prvostupnik/Prvostupnica kineziologije – sportski trener/trenerica | | |

# 1. KALENDAR NASTAVE

Studij se izvodi kao izvanredni studij na hrvatskom jeziku.

Nastava
Studijska godina podijeljena je u dva semestra, zimski i ljetni.
Zimski semestar počinje 22. siječnja 2024. i traje do 16. veljače 2024.
Ljetni semestar počinje 27. svibnja 2024. i traje do 21. lipnja 2024.

Ispitni rokovi
Zimski ispitni rok traje od 04. ožujka 2024. do 22. ožujka 2024.
Ljetni ispitni rok traje od 01. srpnja 2024. do 19. srpnja 2024.
Jesenski ispitni rok traje od 1. rujna do 24. rujna 2024. godine.

# 2. OPIS STUDIJSKOG PROGRAMA

## 2.1. Opći dio

| | |
|---|---|
| Znanstveno/umjetničko područje studijskoga programa | Društvene znanosti |
| Trajanje studijskoga programa | 3 godine |
| Minimalni broj ECTS bodova potreban za završetak studija | 180 |
| Uvjeti upisa na studij i razredbeni postupak | 1. Uvjeti upisa<br>a) školska sprema<br>Završena srednja škola u četverogodišnjem trajanju i položena državna matura (za pristupnike koji su završili srednju školu 2010. godine i kasnije).<br><br>b) specifična stručna znanja i kvalifikacije<br>• odgovarajući zdravstveni status<br>• proveden razredbeni postupak<br>• sportski životopis<br>• dokaz o četverogodišnjem bavljenju odabranim sportom<br><br>Razredbeni postupak:<br>Razredbeni postupak obuhvaća ocjenu uvjeta pristupnika prema dokumentaciji iz natječaja, a ukoliko bude predviđeno natječajem, može obuhvaćati i dodatne provjere kandidata. |

## 2.2. Ishodi učenja studijskoga programa (navesti 15 - 30 ishoda učenja)

Ishodi učenja smjer sportski trener:

- objasniti manualni mišićni test te mjerenje raspona pokreta svih zglobova ljudskog tijela
- prepoznati i objasniti funkcionalne nepravilnosti
- napisati pripremu za sat treninga, odnosno tjelesnog vježbanja
- dati primjere pojedinih metodičkih organizacijskih oblika rada u pojedinim područjima primijenjene kineziologije
- prepoznati opće zakonitosti razvoja antropoloških obilježja
- upotrijebiti zakonitosti upravljanja procesom vježbanja
- razjasniti i razlikovati konvencionalne i nekonvencionalne kineziološke sadržaje
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja
- provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja fizike biomehanike
- provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja biomehanike
- primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne tehnike u izabranom sportu

- objasniti pravila natjecanja u izabranom sportu
- objasniti osnovne principe i načela odabranog sporta
- analizirati parametre situacijske učinkovitosti odabranog sporta
- analizirati taktičke varijante pojedinog sporta
- definirati specifičnosti planiranja i programiranja treninga u odabranom sportu
- objasniti periodizaciju pripreme u odabranom sportu
- definirati i objasniti vrste planiranja i programiranja u odabranom sportu

## 2.3. Mogućnost zapošljavanja

Prvostupnik sa završenim smjerom sportski trener moći će se zaposliti kao sportski trener u različitim sportskim klubovima kao prvostupnik - sportski trener.

## 2.4. Mogućnost nastavka studija na višoj razini

Po završetku stručnog prijediplomskoga studija kineziologije, student ima pravo nastaviti studij na diplomskom studiju kineziologije završenog smjera, odnosno drugog smjera, različitog od završenog na prijediplomskoj razini uz polaganje razlikovnog programa.

## 2.5. Studij/i niže razine predlagača ili drugih ustanova u RH s kojih je moguć upis na predloženi studij

Ne postoje studiji niže razine predlagača ili drugih ustanova u RH s kojih je moguć upis na predloženi studij.

## 2.6. Uvjeti i način studiranja

Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer sportski trener izvodi se po modelu 6 semestara odnosno 3 studijske godine (180 ECTS). U jednoj akademskoj godini izvode se dva semestra. Studij se ustrojava kao izvanredni studij.

Na ovoj razini studija studenti svih studijskih grupa slušaju zajedničku nastavu iz predmeta temeljnih kinezioloških znanosti i interdisciplinarnih područja (obvezni predmeti), a posebno nastavu iz specijalističkih predmeta – smjer sportski trener, te izbornih predmeta.

Višu godinu studija može upisati student koji je u prethodnoj godini ostvario minimalno 30 ECTS bodova. Ostali studenti upisuju ponavljanje studijske godine. Svaki predmet može se ponoviti najviše jednom.

Upis prijediplomskog stručnog studija kineziologije prijelazom moguć je isključivo s istih i srodnih studija (kineziologija, fizička kultura) iste razine. Godina upisa ovisi o odslušanim semestrima na studiju s kojeg se prelazi, osim u slučaju promjene usmjerenja, kada se studij upisuje od prvog semestra. Studentu-prijelazniku priznaju se svi predmeti položeni na prethodnom studiju koji su istovjetni Planom i programom novoupisanog studija, ukoliko se u sadržaju i broju sati poklapaju minimalno 75%.

## 2.7. Sustav savjetovanja i vođenja kroz studij

Studenti se permanentno pružaju informacije o dinamici studiranja putem službene internet stranice Fakulteta. Smjer sportski trener ima jednog koordinatora od strane nastavnika koji konstantno šalje savjete i obavijesti studentima. Nastavni materijali svih obveznih i izbornih predmeti na smjeru sportski trener su postavljeni na Moodle sustavu.

## 2.8. Popis predmeta koje studenti mogu upisati s drugih studija

U budućnosti se planira omogućiti studentima upis manjeg broja predmeta u potpunoj slobodi na Sveučilištu.

## 2.9. Popis predmeta koji se mogu izvoditi na stranom jeziku

U sljedećoj akademskoj godini se planira ponuditi određen broj izbornih predmeta na engleskom jeziku.

## 2.10. Kriteriji i uvjeti prijenosa ECTS bodova

Tijekom sljedeće akademske godine planira se uvesti mogućnost pripisivanja ECTS bodovne vrijednosti predmetima koje studenti mogu izabrati s drugih studija na sveučilištu ili drugim visokim učilištima.

## 2.11. Završetak studija

| | | |
|---|---|---|
| *Način završetka studija* | Završni rad ■<br>Diplomski rad ☐ | Završni ispit ☐<br>Diplomski ispit ☐ |
| *Uvjeti za prijavu završnoga/diplomskoga rada i/ili završnoga/diplomskoga ispita* | Odobrena tema i mentor završnog rada<br>Prihvaćanje završnog rada od strane Povjerenstva za ocjenu i obranu završnog rada koje se sastoji od mentora i dva člana<br>Položeni svi predmeti i ostvareno najmanje 174 ECTS boda. | |
| *Postupak vrjednovanja završnoga/ /diplomskoga ispita te vrjednovanja i obrane završnoga/diplomskoga rada* | Usmena javna obrana završnog rada pred Povjerenstvom za ocjenu i obranu završnog rada koje se sastoji od mentora i dva člana | |

# 3. RED PREDAVANJA

| POPIS PREDMETA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Godina studija: 1. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 1. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | | P | S | V | Σ | |
| obvezni zajednički | KFS0KT | prof.dr.sc.Damir Sekulić | Osnovne kineziološke transformacije | 30 | 0 | 30 | 60 | 6 |
| | KFS0FA | prof.dr.sc. Katarina Vukojević, dr.med. | Funkcionalna anatomija | 38 | 22 | 15 | 75 | 7 |
| | KFS0OK | izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala | Osnove kineziologije | 45 | 30 | 0 | 75 | 6 |
| | | prof.dr.sc. Igor Jelaska | Osnove informatike | 16 | 0 | 24 | 40 | 3 |
| obvezni na smjeru | | | Povijest, pravila i organizacija u ***odabranom sportu*** | 15 | 15 | 0 | 30 | 3 |
| | | | Antropološka analiza u ***odabranom sportu*** | 18 | 18 | 9 | 45 | 5 |
| Ukupno | | | | 162 | 85 | 78 | 325 | 30 |

| POPIS PREDMETA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Godina studija: 1. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 2. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | | P | S | V | Σ | |
| obvezni zajednički | KFS0PD | izv.prof.dr.sc. Nevenka Maras | Osnove pedagogije | 26 | 19 | 0 | 45 | 4 |
| | KFS0MT | prof.dr.sc. Tonči Bavčević | Osnove kineziološke metodike | 45 | 15 | 0 | 60 | 6 |
| | KFS0KF | Ivica Stipić, v.pred. | Kineziološka fiziologija | 38 | 22 | 15 | 75 | 7 |
| | KFS0BI | izv.prof.dr. sc. Miodrag Spasić | Osnove biomehanike | 60 | 0 | 0 | 60 | 6 |
| obvezni na smjeru | | prof.dr.sc. Nenad Rogulj | Kineziološka analiza u sportu 1 | 45 | 15 | 0 | 60 | 7 |
| Ukupno | | | | 214 | 71 | 15 | 300 | 30 |

| POPIS PREDMETA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Godina studija: 2. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 3. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | | P | S | V | Σ | |
| obvezni zajednički | KFS0TT | prof.dr.sc. Zoran Grgantov | Teorija treninga | 36 | 24 | 0 | 60 | 6 |
| | KFS0KI | Hrvoje Kujundžić, pred. | Osnove kineziterapije | 30 | 18 | 12 | 60 | 6 |
| | KFS0EJ | Ivana Bavčević, pred. | Strani jezik - Engleski | 18 | 27 | 0 | 45 | 4 |
| | | prof.dr.sc. Igor Jelaska | Osnove statistike | 30 | 0 | 30 | 60 | 5 |
| obvezni na smjeru | | Jakša Škomrlj, pred. | Metodika kondicijske pripreme u sportu 1 | 10 | 5 | 15 | 30 | 4 |
| | | | Kineziološka analiza u ***odabranom sportu*** 2 | 18 | 18 | 9 | 45 | 5 |
| Ukupno | | | | 142 | 92 | 66 | 300 | 30 |

| POPIS PREDMETA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Godina studija: 2. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 4. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | | P | S | V | Σ | |
| obvezni zajednički | | Katija Kovačić, v. pred. | Osnove ekonomike i menadžmenta | 25 | 10 | 10 | 45 | 4 |
| | | izv.prof.dr.sc. Jelena Rodek | Osnove kineziološke sociologije | 45 | 0 | 0 | 45 | 4 |
| | KFS0SM | izv.prof.dr.sc. Vladimir Ivančev | Sportska medicina | 35 | 10 | 15 | 60 | 6 |
| | | doc.dr.sc. Boris Milavić | Osnove kineziološke psihologije | 35 | 10 | 15 | 60 | 6 |
| obvezni na smjeru | | | Metodika tehničko-taktičke pripreme u ***odabranom sportu*** 1 | 18 | 18 | 24 | 60 | 6 |
| izborni predmet | | Duje Radman, pred. | Manualna terapija | 10 | 0 | 20 | 30 | 2 |
| | | Arsen Košta Alujević, pred. | Trenining s girjama | 6 | 12 | 12 | 30 | 2 |
| Ukupno | | | | 174 | 60 | 96 | 330 | 30 |

| POPIS PREDMETA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Godina studija: 3. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 5. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | | P | S | V | Σ | |
| obvezni na smjeru | | prof.dr.sc. Hrvoje Karninčić | Programiranje treninga u sportu 1 | 18 | 17 | 10 | 45 | 5 |
| | | | Metodika tehničko-taktičke pripreme u ***odabranom sportu*** 2 | 36 | 36 | 48 | 120 | 12 |
| | | | Metodika kondicijske pripreme u ***odabranom sportu*** 2 | 9 | 9 | 12 | 30 | 4 |
| izborni predmet | | izv.prof.dr.sc. Mia Perić | Tjelesna aktivnost, fitnes i zdravlje | 15 | 15 | 0 | 30 | 2 |
| | | prof.dr.sc. Saša Krstulović | Motorički razvoj | 20 | 10 | 0 | 30 | 2 |
| obvezna praksa | | doc.dr.sc. Šime Veršić | Stručno-trenerska praksa 1 | | | | 60 | 5 |
| Ukupno | | | | 98 | 87 | 70 | 315 | 30 |

| POPIS PREDMETA | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Godina studija: 3. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 6. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| | | | | P | S | V | Σ | |
| obvezni zajednički | | | Programiranje treninga u ***odabranom sportu*** 2 | 25 | 20 | 0 | 45 | 4 |
| | | | Kontrola treniranosti u ***odabranom sportu*** | 9 | 9 | 12 | 30 | 2 |
| | | Dragana Olujić, pred. | Prehrana i dodaci prehrane u sportu | 60 | 0 | 0 | 60 | 5 |
| izborni predmet | | Dragana Olujić, pred. | Osnove prehrane u sportu | 18 | 12 | 0 | 30 | 2 |
| | | doc.dr.sc. Dinko Pivalica | Doping u sportu | 10 | 10 | 10 | 30 | 2 |
| | | doc.dr.sc. Nikola Foretić | Rukomet | 10 | 10 | 10 | 30 | 2 |
| | | prof.dr.sc. Frane Žuvela<br>prof.dr.sc. Boris Maleš | Atletika | 15 | 5 | 10 | 30 | 2 |
| obvezna praksa | | doc.dr.sc. Šime Veršić | Stručno-trenerska praksa 1 | | | | 60 | 5 |
| | | | Završni rad | | | | 10 | 6 |
| Ukupno | | | | 147 | 66 | 42 | 325 | 30 |

# 4.IZVEDBENI PLANOVI PREDMETA

| NAZIV PREDMETA | OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | KFS0KT | Godina studija | 1 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Damir Sekulić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | | 30 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studente za provođenje osnovnih programa kineziological transormacija antropoloških obilježja | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | - | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama antropometrijskih osobina<br>• Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama motoričkih sposobnosti<br>• Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama funkcionalnih sposobnosti<br>• Prepoznati i razložiti razlikovati modele za utvrđivanje volumena opterećenja<br>• Razjasniti i razlikovati konvencionalne i nekonvencionalne kineziološke sadržaje<br>• Razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja<br>• Prikazati biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja<br>• Provesti trenažne programe uz upotrebu biotičkih motoričkih znanja i odabranih općih kineziological motoričkih znanja | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji (značajke i primjenjivost u OKT-u) | 5 |
| Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u) | 5 |
| Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u) | 5 |
| Analiza stanja i transformacije kineziološki promjenjivih antropometrijskih morfoloških osobina | 5 |
| Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti | 5 |
| Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti | 5 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji | 5 |
| Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori | 5 |
| Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori | 5 |
| Analiza stanja i transformacije antropometrijskih morfoloških osobina | 5 |
| Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti | 5 |
| Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti | 5 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ☐ predavanja
- ☐ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ☐ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☐ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 3 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Pismeni ispit uključuje 5 pitanja, a svako pitanje vrednuje se sa dva boda ili polovično odgovoreno jedan bod (10 maksimalno ukupno)
Ocjena dovoljan (2) – 7 i 8 bodova
Ocjena dobar (3) – 9 i 10 bodova
Ocjena vrlo dobar (4) i odličan (5) – položen pismeni ispit s najmanje 9 bodova i usmeni ispit

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Sekulić, D., D. Metikoš (2007) Uvod u transformacijske postupke u kineziologiji: Udžbenici Sveučilišta u Splitu, Fakultet PMZK Split | 10 | Internet stranica predmet |
| | Sekulić, D (2009) Osnovne kineziološke transformacije 1, priručnik za studente. Kineziološki fakultet Split | | Internet stranica predmet |
| Dopunska literatura | • Sattler, T.; Sekulic, D.; Hadzic, V.; Uljevic, O.; Dervisevic, E. Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity, and playing-position specifics. The Journal of Strength & Conditioning Research 2012, 26, 1532-1538.<br>• Sekulic, D.; Pehar, M.; Krolo, A.; Spasic, M.; Uljevic, O.; Calleja-González, J.; Sattler, T. Evaluation of basketball-specific agility: applicability of preplanned and nonplanned agility performances for differentiating playing positions and playing levels. The Journal of Strength & Conditioning Research 2017, 31, 2278-2288.<br>• Sekulic, D.; Spasic, M.; Mirkov, D.; Cavar, M.; Sattler, T. Gender-specific influences of balance, speed, and power on agility performance. The Journal of Strength & Conditioning Research 2013, 27, 802-811. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Anketa | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | Funkcionalna anatomija | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | KFS0FA | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | doc.dr.sc. Zlatko Kljajic, dr.med. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 7 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 38 | 22 | 15 | 75 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osnovni sadržaj predmeta: Uvod u humanu anatomiju. Osnovne anatomske podjele. Lokomotorni sustav: kosti, mišići i zglobovi. Koštani sustav; osteologija: kosti glave, kralješnica, kosti prsnog koša, zdjelica, kosti gornjih i donjih udova. Sustav spojeva među kostima; sindesmologija: vrste, građa i podjela zglobova. Funkcija zglobova. Mišićni sustav; miologija: građa, vrste i podjela mišića. Funkcija mišića. Mišići glave i vrata. Mišići sustava za kretanje. Respiracijski mišići i mehanika disanja. Abdominalni mišići. Mišići zdjelice. Krvožilni i limfni sustav. Dišni sustav. Probavni sustav. Mokraćni i spolni sustav. Sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Koža i potkožno tkivo. Središnji i periferni živčani sustav. Sustav osjetila. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati dijelove i funkciju lokomotornog sustava čovjeka<br>• Prepoznati i pokazati dijelove lokomotornog sustava na anatomskim preparatima<br>• Opisati građu i funkciji respiratornog, kardiovaskularnog i živčanog sustava<br>• Opisati građu i funkciju ostalih anatomskih sustava | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvodno predavanje – općenito o anatomiji. Anatomsko nazivlje. | 1 |
| Opće značajke i građa lokomotornog sustava. Kralješnica i prsni koš: kosti, zglobovi i mišići | 2 |
| Kostur, zglobovi i mišići gornjih udova. | 3 |
| Anatomija kardiovaskularnog i respiratornog sustava. | 2 |
| Zdjelica i trbušna preša. | 1 |
| Kostur, zglobovi i mišići donjih udova. | 3 |
| Glava: kosti, zglobovi i mišići. | 1 |
| Anatomija središnjeg i perifernog živčanog sustava. | 2 |
| Zglobovi i mišići glave. Spojevi i zglobovi kralješnice. Vratni i leđni mišići. | 2 |
| Zglobovi i spojevi prsnog koša. Prsni mišići. | 2 |
| Respiracijski mišići i mehanika disanja. | 2 |
| Zglobovi i spojevi zdjeličnog obruča. Mišići zdjelice. | 2 |
| Mišići trbuha. | 2 |
| Zglob kuka. Natkoljenični mišići. | 2 |
| Koljenski zglob. Mišići potkoljenice. Stopalo i mišići stopala. | 2 |
| Zglobovi i spojevi prsnog obruča. Rameni zglob. Mišići prsnog obruča, ramena i nadlaktice. | 3 |
| Lakatni zglob. Zglobovi i spojevi podlaktičnih kostiju. Podlaktični mišići. | 2 |
| Šaka – zglobovi i mišići šake. | 2 |
| Probavni sustav. Mokraćni i spolni sustav. | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Vrste pokreta. | 2 |
| Respiracijski mišići i disanje. Mišići trbuha i trbušna preša. | 2 |
| Zglobovi i mišići donjih udova. Funkcionalna analiza u sportu. | 2 |
| Zglobovi i mišići prsnog obruča i ramena. Rameni zglob. Funkcionalna analiza. | 2 |
| Zglobovi i mišići gornjih udova. Funkcionalna analiza. | 2 |
| Središnji živčani sustav. Periferni živčani sustav. | 3 |
| Kardiovaskularni sustav. Respiratorni sustav. | 2 |
| Probavni sustav. Genitourinarni sustav. Sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Koža i potkožno tkivo. Sustav osjetila. | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Osnovni anatomski pojmovi. Kralješnica, prsni koš i zdjelica. | 2 |
| Mišići gornjih udova. | 3 |
| Topografska anatomija prsne šupljine, trbušne šupljine i zdjelice. | 3 |

| | |
|---|---|
| Mišići prsnog koša, leđa, trbuha i zdjelice. | 3 |
| Mišići donjih udova. | 3 |
| Kosti glave. | 3 |
| Središnji i periferni živčani sustav. | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Pismeni ispit, pet ponuđenih odgovora od kojih je jedan točan. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Keros, P., Pećina, M. Funkcijska anatomija čovjeka, Naklada Ljevak, Zagreb, 2007. | | |
| | Bajek S., Bobinac D., Jerković R., Malnar D., Marić I. Sustavna anatomija čovjeka . Digital point, Rijeka, 2007. | | |
| | Materijali s predavanja i seminara. | | |
| | Materijali na Loomen stranici predmeta: https://loomen.carnet.hr/course/view.php?id=1695 | | |
| | Jedan od anatomskih atlasa:<br>- Sobotta- atlas anatomije čovjeka. Golden marketing, Zagreb, 2013.<br>- Netter FH. Atlas anatomije čovjeka. Golden marketing, Zagreb, 2003.<br>- Platzer W, Anatomski atlas 1,2 i 3, Medicinska naklada, Zagreb, 2011.<br>- Dauber W, Feneis H. Priručni atlas anatomije čovjeka. Mosta Viridis, Zagreb, 2010. | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | - Krmpotić – Nemanić J, Marušić A. Anatomija čovjeka. Medicinska naklada. Zagreb, 2011.<br>- Delavier F. Anatomski vodič za vježbe snage. Medicinska naklada, 2009.<br>-Behnke RA. Kineziološka anatomija. Datastatus. Beograd, 2014.<br>- Tixa S. Atlas palpatorne anatomije. Datastatus. Beograd, 2009. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE KINEZIOLOGIJE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Izv.prof.dr.sc. Josefina Đuzel<br>Doc.dr.sc. Renata Pavić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | T | KV |
| | | | 45 | 30 | 0 | 0 |
| Status predmeta | obvezni | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta da razumije složenost kineziološke znanosti, identificira razloge promjena antropoloških obilježja pod utjecajem različitih kinezioloških programa, osmisli i izabere mjerne instrumente u kineziologiji, primjeni temeljna znanja i vještina kod pisanja i prezentiranja stručnog rada u kineziologiji | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne | / | | | | | |

| | |
|---|---|
| kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | - diskutirati interdisciplinarnost i samosvojnost kineziologijske znanosti<br>- prepoznati opće zakonitosti razvoja antropoloških obilježja<br>- upotrijebiti zakonitosti upravljanja procesom vježbanja<br>- identificirati razloge promjena antropoloških obilježja pod utjecajem odgovarajućih programa vježbanja<br>- osmisliti i izvršiti izbor mjernih instrumenata (testova) za procjenu pojedinih faktora antropološkog statusa (morfološkog, motoričkog, kognitivnog, konativnog i sociološkog)<br>- napraviti i prezentirati stručni rad iz područja kineziologije |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Kineziologija:<br>- definirati pojam i definiciju kineziologijske znanosti<br>- opisati razvoj kineziologijske znanost<br>- ciljevi<br>- struktura | 3 |
| Kretanje kao biotička potreba čovjeka | 3 |
| Struktura kinezioloških aktivnosti | 3 |
| Antropološka obilježja | 4 |
| Anatomske i fiziološke osnove kretanja | 2 |
| Učinci i vrijednosti tjelesnog vježbanja | 2 |
| Bio-psiho-sociološke značajke djece u razrednoj nastavi | 2 |
| Motoričko učenje u kinezioloških aktivnostima | 2 |
| Utjecaj kinezioloških aktivnosti na zdravlje | 2 |
| Analiza kinezioloških aktivnosti | 2 |
| 1. KOLOKVIJ | 2 |
| Metodologija istraživanja u kineziologiji | 2 |
| Kineziometrija- mjerenje u kineziologiji | 2 |
| Kineziološki tretmani- procesi | 2 |
| Planiranje i programiranje u kinezioloških aktivnostima | 2 |
| Utjecaj kinezioloških aktivnosti na antropološka obilježja | 2 |
| Utjecaj antropoloških obilježja na rezultate u kinezioloških aktivnostima | 2 |
| Osnove metodike kineziologije | 2 |
| Osnove kineziterapije | 2 |
| 2. KOLOKVIJ | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | Izbor teme seminarskog rada | 2 |
| | Stručni rad<br>- stručni članak<br>- stručni prikaz | 2 |
| | Orijentacijski plan rada:<br>- Pronalaženje osnovnih informacija o temi<br>- Definiranje (određivanje) teme<br>- Nacrt rada | 2 |
| | Prikupljanje i obrada građe i literature:<br>- Čitanje<br>- Bilježenje i bilješke<br>- Problem plagiranja/prepisivanja | 2 |
| | Revizija nacrta rada i bilježaka | 2 |
| | Korištenje računala pri pisanju rada | 2 |
| | Pisanje prve verzije rada<br>- Odlomak<br>- Jezik i stil rada | 2 |
| | Struktura i dijelovi rada | 4 |
| | Obilježavanje dijelova rada | 2 |
| | Dokumentacijska podloga rada<br>- Reference<br>- Ilustracije | 2 |
| | Revizija i izgled rada | 2 |
| | Recenzija rada, kritika, vraćanje radi dopune i izmjene, eventualno odbijanje rada- komunikacija sa studentima | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Sudjelovanje u nastavi, seminarima, kolokvijima i ispitima | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 2,5 | Istraživanje | 0 | Praktični rad | 0 |
| | Eksperimentalni rad | 0 | Referat | 0 | Ostalo | 0 |
| | Esej | 0 | Seminarski rad | 1,5 | Ostalo | 0 |
| | Kolokviji | 0,8 | Usmeni ispit | 0,8 | Ostalo | 0 |
| | Pismeni ispit | 0,4 | Projekt | 0 | Ostalo | 0 |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Osnove kineziologije određuje se temeljem uvjeta i ostvarenih bodova iz:<br>→ **seminarski rad**<br>nosi 0% od konačne ocjene, ali je uvjet polaganju ispita, no nije uvjet izlasku na ispit<br><br>→ **kolokvij/ispit**<br>- dva kolokvija; oba iz nastavnih tema s predavanja nose ukupno 100% konačne ocjene (svaki po 50% od konačne ocjene) ili<br><br>- pismeni ispit- nosi ukupno 100% ocjene.<br><br>**Kolokviji/ispit**<br>**-pismeni:** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | → ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .<br><br>Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita za 100% on-line studente identična je kao i za studente koji su upisali kombiniranu metodu učenja, dakle obvezna predaja seminarskog rada i pismeni on-line ispit/kolokvij putem loomen sučelja. Studenti moraju imati samo instaliran Office i Adobe Reader program kako bi mogli otvarati uz office i pdf dokumente. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Čavala Marijana: OSNOVE KINEZIOLOGIJE-skripta (dostupno na loomen sučelju) | 0 | 1 |
| | Miloš Mraković: UVOD U SISTEMATSKU KINEZIOLOGIJU, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Zagreb, 1997. | 5 | 20 |
| Dopunska literatura | • Katić, R., Bonacin, D. (2001). Sistematska kineziologija - skripta. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Split.<br>• Bonacin, D., Katić, R., Blažević, S. (2002). Aspekti rasta i razvoja djece različitog spola i uzrasta 7-9 godina. Napredak, 143, 3: 307-315.<br>• Lozovina, V., Pejčić, A., Katić, R. (2003). Razvitak koordinacije: temeljni zadatak kineziološke edukacije učenica osnovne škole. Napredak, 144, 4: 494-499.<br>• Katić R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split, 2005.<br>• Katić, R., Jukić, J., Glavan, I., Ivanišević, S., Gudelj, I. (2009). The impact of specific motoricity on karate performance in young karateka. Coll Antropol., 33, 1; 123-130.<br>• Gudelj, I., Milat, S., Retelj, E., Zagorac, N., Ljubić, M., Katić, R. (2009). Sex differences in morphological dimensions in twelve-year-old children from Imotska Krajina. Coll Antropol, 33, 1; 131-138.<br>• Bala, G., Katić, R. (2009). Hypothetical model in testing integrated development of preschool children. Coll Antropol, 33, 2; 353-362.<br>• Bala, G., Jakšić, D., Katić, R. (2009). Trend of relations between morphological characteristics and motor abilities in preschool children. Coll Antropol, 33, 2; 373-385.<br>• Katić, R., Pejčić, A., Viskić-Štalec, N. (2004). The mechanisms of morphological-motor functioning in elementary school female first- to fourth-graders. Coll Antropol, 28, 1: 261-269.<br>• Bonacin, D., Katić, R., Srhoj, V. (2002). Faktorska identifikacija stvarnih mehanizama regulacije specifičnih gibanja. // Kinesiology new perspectives / Milanović, D., F. Prot (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.<br>• Blažević, S., Katić, R., Zagorac, N. (2002). Morphological structure on leg explosiveness under a systematic treatment in children aged 7-9. // Kinesiology new perspectives / Milanović, D., F. Prot (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu, str. 98-101.<br>• Blažević, S., Katić, R., Srhoj, V. (2002). Preduvjeti definiranja specifičnih programa sportskog razvoja mladih rukometašica. // Zbornik radova 11. Ljetne škole kinezіologa Republike Hrvatske /Findak, Vladimir (ur.). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez, str. 100-102.<br>• Katić, R., Pažanin, R. (2002). Efekti eksperimentalnog programiranog rada u uzrastu od 7 godina u smislu energetske integracije složenih gibanja. // Zbornik radova 11. Ljetne škole kinezіologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 138-139.<br>• Katić, R., Bonacin, D. (2001). Kineziologija za sva vremena. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Split. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | Osnove informatike | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof. dr. sc. Igor Jelaska | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 16 | 0 | 24 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Upoznavanje sa računalom. Temeljni informatički pojmovi. Operacijski sustav Windows. Instalacija aplikacija. Korištenje elektroničke pošte. Sustav učenja na daljinu – Moodle. Obrada teksta korištenjem aplikacije MS Word. Tablične kalkulacije korištenjem aplikacije MS Excel. Izrada kvalitetnih prezentacija korištenjem MS Power Point. Osnovni pojmovi o mrežama računala. Antivirusni programi. Sigurnost računalnih mreža. Internet – napredno pretraživanje. Korištenje usluga Youtube, Skype, eBay te Google usluga (mail, maps, documents, translate). | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Upotrijebiti operacijski sustav MS Windows<br>• komunicirati putem elektroničke pošte<br>• koristiti se sustavom za učenje na daljinu – Moodle<br>• znati će instalirati aplikacije na računalo<br>• upotrijebiti aplikacije MS Word, Ms Excel, MS Power Point<br>• objasniti funkciju i pojam sigurnosti računalnih mreža, mrežnih uređaja i antivirusnih programa<br>• objasniti funkciju DNS poslužitelji, klijent-poslužitelj i P2P model<br>• upotrijebiti usluge Skype, Youtube te Google usluge | | | | | |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod.<br>Upoznavanje s računalom.<br>Upoznavanje operacijskog sustava Windows.<br>Temeljni informatički pojmovi.<br>Korištenje elektronske pošte.<br>Instalacija aplikacija. | 4 |
| Uvod u e-učenje.<br>Općenito o sustavu za e-učenje – moodle.<br>Korištenje antivirusnih programa.<br>Obrada teksta korištenjem aplikacije MS Word. | 4 |
| Tablične kalkulacije korištenjem aplikacije MS Excel.<br>Smjernice za izradu kvalitetnih prezentacija. | 4 |
| Osnovni pojmovi o mrežama računala.<br>Sigurnost bežičnih mreža.<br>Servisi Youtube, Skype, eBay, Google servisi (Gmail, Maps, Translate, Documents…). | 4 |

| Nastavni sat e-predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Upoznavanje s računalom.<br>Operacijski sustav Windows.<br>Osnove radne površine, programi, datoteke, mape.<br>Vrste (formati datoteka).<br>Komprimiranje (zip, rar).<br>Instalacija aplikacija. | 3 |
| Temeljni informatički pojmovi.<br>Korištenje elektronske pošte.<br>Uvod u e-učenje | 3 |
| Općenito o sustavu za e-učenje – moodle.<br>Korištenje e-learning sustava moodle.<br>Komunikacija putem foruma, on-line polaganje kolokvija/ispita. | 3 |
| Obrada teksta korištenjem aplikacije MS Word. | 3 |
| Tablične kalkulacije korištenjem aplikacije MS Excel. | 3 |
| Smjernice za izradu kvalitetnih prezentacija. | 3 |
| Izrada prezentacija korištenjem MS Power Point. | 3 |
| Korištenje antivirusnih programa. | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Upoznavanje s računalom.<br>Operacijski sustav Windows.<br>Osnove radne površine, programi, datoteke, mape.<br>Vrste (formati datoteka)<br>Komprimiranje (zip, rar) | 3 |

| | |
|---|---|
| Korištenje elektronske pošte.<br>Korištenje e-learning sustava moodle.<br>Komunikacija putem foruma, on-line polaganje kolokvija/ispita. | 3 |
| Obrada teksta korištenjem aplikacije MS Word. | 6 |
| Tablične kalkulacije korištenjem aplikacije MS Excel. | 6 |
| Izrada prezentacija korištenjem MS Power Point. | 3 |
| Računalna mreža. Sigurnost bežičnih mreža.<br>Korištenje antivirusnih programa.<br>Internet – napredno pretraživanje.<br>Servisi Youtube, Skype, eBay, Google servisi (Gmail, Maps, Translate, Documents…). | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | **x** predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>**x** vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>**x** mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0,5 | Usmeni ispit | **1** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **1** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Osnove informatike i statistike određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>**kolokvija:** (dva kolokvija; iz dijela nastavnih tema s predavanja i vježbi te nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)<br>**praktičnog kolokvija/ispita:** nosi 20% od konačne ocjene<br>**usmenog ispita:** nosi 20% od konačne ocjene<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% ili više | | |
| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | 1. Johnson, S. (2007). Microsoft Office 2007 na dlanu, Miš: Zagreb. | | 10 |
| | 2. Preppernau, J., (2010) Microsoft Windows 7 Korak po korak, O'Reilly | | 10 |
| | 3. Korać, M. (2008) Microsoft Excel 2007, Algebra d.o.o., Zagreb | | 10 |
| | 4. Korać, M. (2008) Microsoft Word 2007, Algebra d.o.o., Zagreb | | 10 |
| Dopunska literatura | 1. Grundler, D. (2000) Primijenjeno računalstvo, Graphis: Zagreb.<br>2. Vičić, T. (2007) Microsoft Word 2007, Miš, Zagreb | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA ATLETIKE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila atletike, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi | | | | | |

| | |
|---|---|
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju atletskih natjecanja<br>• Opisati povijesni razvoj atletike<br>• Objasniti pravila atletskih natjecanja |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest atletike u Svijetu | 3 |
| Povijest atletike u Hrvatskoj | 3 |
| Organizacija atletskih natjecanja | 3 |
| Pravila atletike | 3 |
| Organizacija atletskih natjecanja | 2 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Atletski klub - ustrojstvo i upravljanje | 8 |
| Organizacija atletskih natjecanja | 7 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Povijest atletike u Svijetu<br>Povijest atletike u Hrvatskoj<br>Pravila atletike<br>Organizacija atletskih natjecanja<br>Organizacija atletskog kluba<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5 |

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA BICIKLIZMA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Nevenka Ćuk, prof. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 12 | | |
| Status predmeta | Izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila biciklističkog sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju biciklističkih natjecanja<br>• Opisati povijesni razvoj biciklizma<br>• Objasniti pravila biciklističkih natjecanja<br>• Objasniti osnovne principe i načela biciklizma | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest biciklizma u Svijetu | 3 |
| Povijest biciklizma u Hrvatskoj | 3 |
| Organizacija biciklističkih natjecanja | 3 |
| Pravila biciklističkog sporta | 3 |
| Principi i načela biciklizma | 2 |
| Organizacija biciklističkih natjecanja | 3 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Biciklistički klub - ustrojstvo i upravljanje | 4 |
| Povijest biciklizma u Europi | 2 |
| Organizacija biciklističkih natjecanja | 3 |
| Biciklizam na OI | 3 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ☐ predavanja
- ☒ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ☒ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☒ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 1,0 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | **1,5** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Povijest biciklizma u Svijetu
Povijest biciklizma u Hrvatskoj
Pravila biciklističkog sporta
Organizacija biciklističkih natjecanja
Principi i načela biciklizma
Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Friel, Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb | | 1 |
| Dopunska literatura | • Barton, Robin (2011). The Cycling Bible (Falcon Guides How to Ride). Guilford, CT: FalconGuide<br>• Friel, Joel (1996). The Cyclists Training Bible. VeloPress. Boulder, CO.<br>• Bompa Tudor, G. Gregory Haff (2009). Periodization-5th Edition: Theory and Methodology of Training 5th Edition. United States: Human Kinetics.<br>• Friel, J., Vance Jim (2013). Triathlon Science. United States: Human Kinetics | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • kolokviji<br>• usmeni ispit<br>• pisana zadaća<br>• vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA U BODYBUILDINGU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Edo Blažević, prof. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | doc.dr.sc. Mateo Blažević | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 15 | 15 | 0 | - |
| Status predmeta | Stručni preddiplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje znanja o povijesti, pravilima i organizaciji natjecanja u bodybuildingu. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju bodybuilding natjecanja<br>• Opisati povijesni razvoj bodybuidinga<br>• Objasniti pravila bodybuilding natjecanja<br>• Objasniti osnovne kategoriju u bodybuilding natjecanju | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Poviijest bodybuildinga u Hrvatskoj | 3 |
| Poviijest bodybuildinga u svijetu | 3 |
| Organizacija bodybuilding natjecanja | 3 |
| Pravila u bodybuildingu | 3 |
| Natjecateljske kategorije u bodybuildingu | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Ustroj bodybuildiga u Hrvatskoj | 3 |
| Ustroj bodybuildiga u svijeu | 3 |
| Organizacija natjecanja u bodybuildingu | 3 |
| Pravila u bodybuildingu | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Specifičnosti natjecanja u bodybuildingu | | | | | 3 |
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave, on -line nastava | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | - |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0.5 | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | - | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Povijest, pravila i organizacija bodybuildinga određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **seminarski rad** nosi 70 % od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita** nosi 30% od konačne ocjene<br>Ispit se sastoji od obaveznog pismenog dijela ispita (seminarski rad), te po potrebi teoretskog dijela ispita koji se može provoditi direktnom metodom ili putem skype-a | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Power point prezentacija (nastavna predavanja)<br>Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding,<br>Frederic Delivier (2001) Strenght Training Anatomy, Human Kinetics | | | | | E learning |
| Dopunska literatura | Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black<br>Web stranice | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA BOKSA** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. preddiplomski |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila boksačkog sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju boksačkog natjecanja u boksu<br>• Opisati povijesni razvoj boksa<br>• Objasniti pravila natjecanja u boksu<br>• Objasniti osnovne principe i načela boksa |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest boksa u Svijetu | 3 |
| Povijest boksa u Hrvatskoj | 3 |
| Organizacija boksačkog natjecanja u boksu | 3 |
| Pravila boksa | 3 |
| Principi i načela boksa | 3 |
| Organizacija boksačkog natjecanja | 3 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Boksački klub - ustrojstvo i upravljanje | 4 |
| Povijest borilačkih sportova | 3 |
| Organizacija boksačkog natjecanja | 4 |
| Boks na OI | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Povijest boksa u Svijetu<br>Povijest boksa u Hrvatskoj<br>Pravila boksa<br>Organizacija boksačkog natjecanja<br>Principi i načela boksa |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Kuvačić, G. (2013). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija.. | | |
| | Michell, E. B. (2010). A Short History of Boxing: Read Books. | | Loomen sučelje |
| Dopunska literatura | AIBA Technical Rules, www.aiba.org | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA U JEDRENJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila jedrenja, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju jedriličarskih natjecanja<br>• Opisati povijesni razvoj jedrenja<br>• Objasniti pravila jedriličarskih natjecanja | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest jedrenja u Svijetu | 3 |
| Povijest jedrenja u Hrvatskoj | 3 |
| Organizacija jedriličarskih natjecanja | 3 |
| Pravila jedrenja | 3 |
| Organizacija jedriličarskih natjecanja | 2 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Jedriličarski klub - ustrojstvo i upravljanje | 8 |
| Organizacija jedriličarskih natjecanja | 7 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | **1.5** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Povijest jedrenja u Svijetu
Povijest jedrenja u Hrvatskoj
Pravila jedrenja
Organizacija jedriličarskih natjecanja
Organizacija jedriličarskog kluba
Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem** |
|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **ostalih medija** |
| | https://www.hjs.hr/index.php | | DA |
| | • https://www.sailing.org/ | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGABNIZACIJA U KARATEU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći teoretska znanja iz područja povijesti, pravila i organizacije karatea | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati opće pojmove i povijest razvoja karatea<br>• Opisati ustroj I sustav službenih karate natjecanja u RH I Svijetu<br>• Objasniti sustav polaganja za karate zvanja i način stjecanja trenerskih i instruktorskih zvanja<br>• Opisati elektronički sustav bodovanja na karate natjecanjimaxxxxxxxx | | | | | |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Upute studentima<br>Upoznavanje i uvod u karate<br>• o predmetu<br>• Nastava i nastavnik,<br>• Obveze studenata i Ispit<br>• Vremenik, Literatura | 2 |
| Pojava karatea u organiziranom obliku<br>• Što je karate ?<br>• Povijest karatea<br>• Povijest karatea u svijetu<br>• Povijest karatea u Hrvatskoj<br>• Karate kao vještina i sport<br>• WKF sustav natjecanja u sportskoj borbi<br>• IKF sustav natjecanja u sportskoj borbi<br>• Sustav natjecanja u tehničkim disciplinama (WKF i IKF) | 3 |
| Razvoj i zastupljenost te organizacija karatea u Hrvatskoj i svijetu<br>• Razvoj zastupljenost i organizacija karatea u svijetu<br>• Razvoj, zastupljenost i organizacija karatea u Hrvatskoj<br>• ustroj i značaj Hrvatskog karate saveza | 2 |
| Svjetska prvenstva, europska prvenstva i ostala službena međunarodna natjecanja za različite dobne skupine<br>• Sustav WKF kategorizacije međunarodnih natjecanja<br>• Sustav EKU kategorizacije međunarodnih natjecanja<br>• Popis međunarodnih karate natjecanja<br>• Kronologija natjecanja na međunarodnoj razini | 2 |
| Treneri i instruktori u karateu, sustav polaganja za karate zvanja (pojaseve)<br>• Karate trener<br>• Sustav i klasifikacija karate zvanja (pojaseva)<br>• Način provođenja, sadržaj i vremenska ograničenja ispita za karate zvanja (majstorska zvanja)<br>• Registar crnih pojaseva<br>Sudjelovanja i uspjesi hrvatskih sportaša na međunarodnim karate natjecanjima<br>• Vrhunski Hrvatski karate natjecatelji. - Kriteriji kategorizacije karate sportaša po HOO-u.<br>• Karate video arhiva<br>• Baza podataka „Karate data“ | 3 |
| Službena međunarodna pravila, njihov razvoj i utjecaj na evoluciju karatea<br>• WKF pravila natjecanja (međunarodna)<br>• HKS WKF pravila za natjecanja u sportskoj borbi (Kumite)<br>• HKS WKF pravila natjecanja u tehničkoj discipline izvođenja kata (Kate)<br>• Propozicije natjecanja HKS-a<br>• Sudački pravilnik HKS-a<br>Suđenje i Elektronika u službi karatea<br>• Sudačke geste<br>• Daedo elektronska zaštitna oprema<br>• Lajust elektronska zaštitna oprema<br>• Adidas elektronska zaštitna oprema | 3 |
| | |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | Povijest karate-a<br>Povijest karatea u svijetu<br>Povijest karatea u HrvatskojPovijest karate-a | 1 |
| | Karate kao vještina i sport<br>WKF sustav natjecanja u sportskoj borbi<br>IKF sustav natjecanja u sportskoj borbi | 2 |
| | Sustav natjecanja u tehničkim disciplinama (IKF , WKF)<br>Razvoj zastupljenost i organizacija karatea u svijetu | 2 |
| | Razvoj, zastupljenost i organizacija karatea u Hrvatskoj<br>Ustroj i značaj Hrvatskog karate saveza<br>WKF Sustav kategorizacije međunarodnih natjecanja | 2 |
| | EKU Sustav kategorizacije međunarodnih natjecanja<br>Popis međunarodnih karate natjecanja<br>Kronologija natjecanja na međunarodnoj razini | 2 |
| | Karate na Olimpijskim igrama značaj i specifičnosti<br>Karate treneri i instruktori – važna karika u razvoju karate-a<br>Sustav i klasifikacija karate zvanja (pojaseva) | 2 |
| | Način provođenja, sadržaj i vremenska ograničenja ispita za karate zvanja<br>Registar crnih pojaseva (majstorska zvanja)<br>Vrhunski Hrvatski karate natjecatelji | 2 |
| | WKF pravila natjecanja (međunarodna)<br>HKS WKF pravila za natjecanja u sportskoj borbi<br>HKS WKF pravila natjecanja u tehničkoj discipline izvođenja kata | 2 |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>x multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>- Aktivnost na nastavi i obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave<br>ukupno 20% konačne ocjene<br>- Kolokvija (seminara)<br>ukupno 40 % konačne ocjene<br>- pismenog ispita<br>ukupno 40 % konačne ocjene | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet | 1 | |
| | Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics ofkarate kumite. European Journal of Applied Physiology, 92 :518–523. akultet.<br>Hrvatski Karate Savez http://www.karate.hr/ | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Technical And Tactical Aspects That Differentiate Winning And Losing Performances In Elite Male Karate Fighters Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 95-102 Gender Differentiations Of Some Anthropolgical Characteristics Of Karate Players – Cadets Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 83-94 | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Studentska evaluacija (anonimna anketa) na kraju semestra | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA JUDA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Dr. sc. Goran Kuvačić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila judo sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi | | | | | |

| | |
|---|---|
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju judo natjecanja<br>• Opisati povijesni razvoj juda<br>• Objasniti pravila judo natjecanja<br>• Objasniti osnovne principe i načela juda |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest juda u Svijetu | 3 |
| Povijest juda u Hrvatskoj | 3 |
| Organizacija judo natjecanja | 2 |
| Pravila judo sporta | 2 |
| Principi i načela juda | 2 |
| Organizacija judo natjecanja | 2 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Judo klub - ustrojstvo i upravljanje | 4 |
| Povijest borilačkih sportova u Japanu | 3 |
| Organizacija judo natjecanja | 4 |
| Jigoro Kano – osnivač juda | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Povijest juda u Svijetu<br>Povijest juda u Hrvatskoj<br>Pravila judo sporta<br>Organizacija judo natjecanja<br>Principi i načela juda<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4,75 i 5 bodova – ocjena 5 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Abel internacional, Split. | 3 | |
| | Krstulović, S. (2015): Power point prezentacija s predavanja na predmetu: „Povijest pravila i organizacija juda na stručnom studiju Kineziološkog fakulteta u Splitu“ | | Loomen sučelje |
| Dopunska literatura | Hoare, S. (2009): A History of Judo. Yamagi books, London. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KOŠARKE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 102252 | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | 0 | - |
| Status predmeta | Stručni prijediplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je osposobiti studenta da problemski analizira i interpretira povijest tehničko-taktičkih inovacija u igri kao i pravila i organizaciju košarke | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti na problemskoj razini razvoj košarkaške igre<br>• Raspraviti o službenim pravilima košarkaške igre<br>• Analizirati organizaciju stručnog rada u košarkaškom klubu | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Nastanak i povijesni razvoj košarkaške igre | 1 sat |
| Analiza razvoja košarkaške igre sa gledišta tehničko -taktičkih inovacija unutar šest etapa. | 4 sata |
| Uzročno posljedični odnosi između promjena pravila i tehničko-taktičkih inovacija u igri. | 4 sata |
| Oficijelna pravila košarkaške igre 2014 (pravilo-igra, igralište i oprema, momčad, pravila igranja, prekršaji, pogreške, opći propisi, suci, pomoćni suci, opunomoćenik: dužnosti i prava). | 3 sata |
| Organizacija stručnog rada u košarkaškom klubu. | 1 sata |
| Struktura upravnog i stručnog stožera u košarkaškom klubu. | 2 sata |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza uzajamne uzročnosti pravila igre, tehnike i taktike | 2 sata |
| Analiza prve etape razvoja košarkaške igre. | 2 sata |
| Analiza prve i druge etape košarkaške igre od 1891. do 1945. godine. | 3 sata |

| | | |
|---|---|---|
| | Analiza treće i četvrte etape košarkaške igre od 1945. do 1976.gdine. | 3 sata |
| | Analiza pee i šeste etape košarkaške igre od 1976. do 2014. godine. | 3 sata |
| | Analiza sudačkih znakova. Analiza zapisnika. | 1 sat |
| | Zadaci članova stručnog i tehničkog stožera u košarkaškomklubu. | 1 sat |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | - |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0.5 | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | - | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Povijest, pravila i organizacija košarke određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija**
dva kolokvija (jedan iz nastavnih tema s predavanja te 1 kolokvij iz seminara) koji nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)

→ **seminarski rad**
nosi 20 % od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**nosi 40% od konačne ocjene

**Kolokviji**
Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača – 1 termin lipanj, 1 termin srpanj te rujan – 1 termin)

**Usmeni dio ispita** – ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz povijesne geneze razvoja tehničko-taktičkih inovacija u igri, jedno pitanje iz službenih pravila košarkaške igre te jedno pitanje iz hijerarhijske strukture organizacije košarke u hrvatskoj).

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%
→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%
→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%
→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis). | 1<br>1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis)<br>Službena pravila košarkaške igre, (2014). FIBA, UKTS.<br>Službena tumačenja košarkaških pravila, (2014). FIBA, UKTS.<br>Pravilnik o natjecanju hrvatskog košarkaškog saveza, (2010). HKS.<br>Statut hrvatskog košarkaškog saveza, (2010). HKS. | | DA<br>DA<br>DA<br>DA |
| Dopunska literatura | Javier, O. (1992). 1250 ejorcisios y juegosen baloncesto. Vols. I., II., III. Barcelona: Editioral Paidotribo | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA U NOGOMETU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Marko Erceg<br>Doc. dr. sc. Ante Rađa | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | - | - |
| Status predmeta | Obavezni na usmjerenju nogomet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila nogometa, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati najvažnije događaje iz povijesti nogometa<br>• Definirati osnovne principe i načela nogometa<br>• Objasniti ustroj nogometa u Hrvatskoj<br>• Obrazložiti pravila nogometnog natjecanja<br>• Analizirati utjecaj pravila na evoluciju nogometa | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Pojava nogometa u organiziranom obliku | 2 |
| Razvoj i raširenost nogometa u Hrvatskoj i svijetu | 2 |
| Sudačka organizacija | 2 |
| Udruga trenera | 1 |
| Sportski klub-ustrojstvo i upravljanje | 2 |
| Službena međunarodna pravila i razvoj pravila | 2 |
| Suđenje i službeno osoblje | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije. | 3 |
| Službena međunarodna natjecanja. | 2 |
| Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u nogometu. | 2 |
| Ustroj nogometa u Hrvatskoj i svijetu. Hrvatski olimpijski odbor. | 3 |
| Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava. | 3 |
| Sprave, naprave i pomagala za natjecanja i trening. Utjecaj pravila na evoluciju modela u nogometu. | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

☒ predavanja
☒ seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☒ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
☒ samostalni zadaci
☒ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 0.5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Povijest, pravila i organizacija u nogometu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **pismenog ispita**
nosi ukupno 25% konačne ocjene
→ **seminarskog rada**
nosi ukupno 25% od konačne ocjene
→ **usmenog ispita**
nosi 50% od konačne ocjene

**Pismeni ispit**
Pismeni ispit s nastavnim temama iz predavanja postavljen je na loomen sustavu i studenti ga mogu rješavati po završetku semestra.

U slučaju da student ne položi pismeni ispit na prvom roku biti će mu omogućeno ponovno polaganje ispita prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

**Seminarski rad**
Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit.

**Usmeni ispit**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su pismeni i seminarski rad ocijenjeni pozitivno.<br><br>Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata na pismenom i završnom ispitu. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, | | |
| | Erceg, M. (2011). Materijali postavljeni na loomen sutavu, Kineziološki fakultet Split. | | |
| | Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | 1 | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA U ODBOJCI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Zoran Grgantov | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje znanja o povijesti, pravilima i organizaciji natjecanja u odbojci. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati najvažnija natjecanja u odbojci i sudjelovanja hrvatskih odbojkaša na međunarodnim natjecanjima<br>• Objasniti ustroj odbojke u Hrvatskoj i u svijetu<br>• Protumačiti službena pravila odbojke i odbojke na pijesku<br>• Analizirati utjecaj pravila na evoluciju odbojke i odbojke na pijesku<br>• Objasniti načine organiziranja natjecanja u mini odbojci i odbojci | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavna tema predavanja: | Broj sati | | | | |
| | Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije. | 2 | | | | |
| | Ustroj odbojke u Hrvatskoj i Svijetu | 2 | | | | |
| | Organizacija natjecanja u odbojci | 2 | | | | |

| | |
|---|---|
| Pojava odbojke u organiziranom obliku. Razvoj i raširenost odbojke u Hrvatskoj i Svijetu. | 3 |
| Službena međunarodna odbojkaška pravila. | 3 |
| Suđenje u odbojci | 3 |

| Nastavna tema seminari | Broj sati |
|---|---|
| Razvoj pravila u odbojci i odbojci na pijesku | 5 |
| Utjecaj pravila na evoluciju odbojke | 5 |
| Organizacija natjecanja u mini odbojci i odbojci na pijesku | 5 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ■ predavanja
- ■ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ■ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ■ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (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 | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarsski rad u kojem će razraditi plan organizacije natjecanja u odbojci ili odbojci na pijesku.
Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocjenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.
Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:
(Ocjena iz seminarskog rada x 0,3) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,7).

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Power point prezentacije s nastave | | Loomen |
| Službena odbojkaška pravila s uputom za vođenje zapisnika,. Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb | 1 | Loomen |
| | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Janković, V., N. Marelić (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska Naklada |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | usmeni ispit<br>seminarski rad<br>vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA U SPORTSKOM PLESU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 134178 | Godina studija | 1 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Alen Miletić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | o | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za razumijevanje procesa nastanka Plesa kao sporta, analizu važećeg pravilnika sportskih plesova. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati najvažnija događanja prilikom razvoja Sportskog plesa u svijetu<br>• Objasniti ustroj Sportskog plesa u Hrvatskoj<br>• Protumačiti službena pravila Sportskog plesa<br>• Analizirati utjecaj pravila na evoluciju Sportskog plesa | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijesni razvoj Sportskog plesa | 5 |
| Razvoj različitih Plesnih škola | 2 |
| Karakteristike Sportskog plesa | 2 |
| Razvoj Sportskog plesa | 2 |
| Pravila Sportskog plesa | 3 |
| | |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Organizacija natjecanja | 4 |
| Značajnosti plesova u Sportskom plesu | 3 |
| Natjecateljski pravilnik | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | 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 Povijest, organizacija i pravila Sportskog plesa određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima i seminarima i iz usmenog ispita.<br><br>**Usmeni dio ispita**<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>- ocjena 1 (nedovoljan) za ostvarenih 50% i manje točnih odgovora;<br>- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% točnih odgovora;<br>- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% točnih odgovora;<br>- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% točnih odgovora;<br>- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% točnih odgovora. | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** | |
| | 1. Srhoj Lj., Đ. Miletić (2000). Plesne strukture (udžbenik). Abel international, Split | | | | | |
| | 2. Miletić, A. (2014). Povijesni razvoj i karakteristike sportskih plesova. Radna skripta | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Dopunska literatura | • Pravilnik natjecanja(2014) WDSF AGM Competition rules, Buchares, Romania<br>• Kostić R., (2001).Ples teorija i praksa, Niš (udžbenik) | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIVPREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA U PLIVANJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | T |
| | | | 15 | 15 | | - |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Poznavanje povijesti i pravila plivanja, te organizacija treninga, priprema i natjecanja | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i | NEMA | | | | | |

| | |
|---|---|
| ulazne kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Poznavati povijesti plivanja od ranih početaka do modernog olimpizma<br>• Poznavati povijesti modernog plivanja i razvoj plivačkih tehnika kroz povijest<br>• Poznavati pravila plivanja zavisno o disciplini i samim uvjetima izvođenja natjecanja<br>• Posjedovati organizacijske vještine u procesu treninga kao i sama provedba<br>• Posjedovati organizacijske vještine u osmišljavanju i provedbi natjecanja<br>• Posjedovati organizacijske vještine u osmišljavanju i provedbi putovanja i plivačkih priprema |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u povijest, pravila i organizacija u plivanju | 1 |
| Plivanje od samih početaka do olimpijskog doba | 1 |
| Povijest olimpijskog plivanja | 1 |
| Najzapaženiji rezultati hrvatskog plivanja | 1 |
| Pregled razvoja plivačkih pravila | 1 |
| Pravila plivanja kroz svaku pojedinu disciplinu | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u procesu treninga kao i sama provedba | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u planiranju i provođenju plivačkih priprema | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u planiranju i provođenju putovanja | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u planiranju i provođenju natjecanja | 1 |
| Pravila plivanja kroz svaku pojedinu disciplinu E-learning | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u procesu treninga kao i sama provedba E-learning | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u planiranju i provođenju plivačkih priprema E-learning | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u planiranju i provođenju putovanja E-learning | 1 |
| Stjecanje organizacijskih vještina u planiranju i provođenju natjecanja E-learning | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Povijesni pregled svjetskih i europska prvenstva u malim i velikim bazenima. E-learning | 3 |
| Službena međunarodna natjecanja. E-learning | 2 |
| Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u plivanju. E-learning | 3 |
| Ustroj plivanja u Hrvatskoj i Svijetu. Hrvatski olimpijski odbor. E-learning | 3 |
| Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava. E-learning | 3 |
| Sprave, naprave i pomagala za natjecanja i trening. Utjecaj pravila i tehnološke opreme na evoluciju plivanja. E-learning | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>■ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | SUKLADNO PRAVILNICIMA FAKULTETA | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata: | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Povijest, pravila i organizacija u plivanju određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Seminarskog rada**
nosi ukupno 30% konačne ocjene

→ **Pismenog ispita**
nosi 40% od konačne ocjene

→ **Usmenog ispita**
nose ukupno 30% konačne ocjene

**Seminarski rad**
Student je dužan napisati seminarski rad s kojim će obraditi jednu od nastavnih cjelina. Tema mora prethodno biti odobrena od strane nositelja kolegija. Student šalje završeni rad na recenziju nositelju kolegija, te ga brani , a uspješna obrana rada mu omogućava pristup pismenom dijelu ispita.

**Pismeni ispit**
Održati će se nakon položenog seminarskog rada. Student piše odgovore na 5 pitanja od kojih svako nosi 2 boda.

→ zaostvarenih7 do 8 bodova - sveukupna ocjena dovoljan (2)
→ zaostvarenih9 do 10 bodova - sveukupna ocjena dobar (3) i pravo izlaska na usmeni dio ispita koji služi isključivo za ostvarivanje viših uspjeha (ocjene 4 i 5). Student nije obvezan izaći na usmeni dio ispita, ali tada zadržava ocjenu dobar (3).

**Usmeni dio ispita**
Usmeni dio ispita moguće je polagati uz uvjet da su prethodno položeni svi navedeni dijelovi ispita, te da je na pismenom ispitu ostvareno 9 ili 10 bodova. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.
Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena:

→ ako student ne odgovori na nijedno pitanje ili na jedno – dobar (3)
→ ako student točno odgovori na dva pitanja – vrlo dobar (4)
→ ako student točno odgovori na sva tri pitanja – izvrstan (5)

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Fina swimming rules 2023 - 2025 | | |
| Šiljeg, K. (2018): Plivanje. Zagreb, Kineziološki fakultet. | | |
| Volčanšek, B.(1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb | | |
| Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009) 300 igara za djecu predškolske dobi. Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. | | |
| | PPT Prezentacije s nastave | | |
| | http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/<br>http://www.fina.org/<br>http://www.usaswimming.org/ | | |
| Dopunska literatura | • Gabrilo, G., Orlović, A., & Miličić, M. (2017). What Makes Greater Impact on the Swimming Results, Gliding Elements or Swimming Elements? Acta Kinesiologica, 11(2), 90-92.<br>• Gabrilo, G., Mandić, A., Smoje, Z. (2021). Učestalost pojave astme kod djece prilikom upisa u plivačke programe. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.<br>• Šitić, K., Gabrilo, G., Perić, M. (2015). Postoje li razlike u plivačkoj izvedbi između dviju grupa studenata kod provođenja identičnog plivačkog programa kroz dva različita vremenska perioda? International Conference „Contemporary Kinesiology“ Split 2015; 627-635.<br>• Newsome, P. (2014). Swim smooth : the complete coaching programme for swimmers and triathletes<br>• Guzman, R. (2010). Plivanje - 128 vježbi, Human Kinetics<br>• Maglisho, E. (2003) Swimming fastest. Human Kinetics<br>• Newsome, P., Young, A. (2012) Swim smooth.<br>• Salo, D., Riewald S. (2008) Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics.<br>• SConsilman, J. E. (1968): The science of swiming, Prentice-Hall, inc., New Jersey<br>• Voda,naša prijateljica. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001. 396 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6016-83-0. [COBISS-ID 109910784]<br>• http://www.swimsmooth.com/ | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Pohađanje nastave<br>• Kolokviji<br>• Pismeni ispit<br>• Usmeni ispit | | |
| Ostalo | | | |

| NAZIV PREDMETA | POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA U RITMIČKOJ GIMNASTICI | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 137733 | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Iva Macan, predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | 0 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za razumijevanje procesa nastanka ritmičke gimnastike kao sporta, analizu važećeg pravilnika ritmičke gimnastike. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati najvažnija događanja prilikom razvoja ritmičke gimnastike u svijetu<br>• Objasniti ustroj ritmičke gimnastike u Hrvatskoj<br>• Protumačiti službena pravila ritmičke gimnastike<br>• Analizirati utjecaj pravila na evoluciju ritmičke gimnastike | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijesni razvoj estetskih gibanja | 5 |
| Razvoj različitih gimnastičkih škola | 2 |
| Moderna gimnastika | 2 |
| Razvoj ritmičke gimnastike | 2 |
| Pravila ritmičke gimnastike | 3 |
| Međunarodna gimnastička federacija | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Organizacija natjecanja | 4 |
| Grupne vježbe u ritmičkoj gimnastici | 3 |
| Natjecateljski pravilnik | 8 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.

**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 | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | 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 Povijest, organizacija i pravila u ritmičkoj gimnastici određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima i seminarima i iz usmenog ispita.

Usmeni dio ispita
Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb | 2 | web |
| | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA U RUKOMETU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 12 | 0 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni na usmjerenju Rukometa | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Ciljevi predmeta su usvojiti osnovne informacija o povijesnim značajkama rukometnog sporta te o razvoju pravila rukometne igre; samostalna organizacija turnira, utakmica i kluba | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Znati prepoznati povijesni razvoj rukometa kako u svijetu tako i u Hrvatskoj<br>• Znati prepoznati svjetske i državne uspjehe u rukometu, te rukometne klubove koji su imali značajnije uspjehe na ovim prostorima<br>• Znati prepoznati zaslužne rukometaše i rukometašice u Republici Hrvatskoj i bivšoj Državi<br>• Znati prepoznati svako pojedino pravilo rukometne igre kao i sudačke znakove rukama<br>• Dobiti osnovne informacije o organiziranju rukometnih utakmica i treninga<br>• Dobiti osnovne informacije o djelovanju rukometnih saveza, udruga trenera i sudaca na području Republike Hrvatske | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Praoblici rukometne igre | 1 |
| Kratak pregled dvoranskog i velikog rukometa | 1 |
| Hazena | 1 |
| Razvoj rukometa u svijetu | 1 |
| Razvoj rukometa u Hrvatskoj | 1 |
| Igrači/ce s područja bivše države i područja RH | 1 |
| Geneza riječi rukomet | 1 |
| Počeci igranja velikog rukometa kod žena | 1 |
| Prvi rukometni turniri | 1 |
| Osnivanje rukometnog saveza Hrvatske | 1 |
| Prve međunarodne utakmice u (malom) rukometu | 1 |
| Uspjesi rukometnih klubova i zaslužni sportaši/ce u nas | 1 |
| Tko je tko u rukometu; Svjetska, Europska rukometna prvenstva, Olimpijade, Kupovi | 1 |
| Kratak pregled pravila rukometne igre | 2 |
| Organizacijski dio: Hrvatski rukometni savez, Udruga rukometnih sudaca RH, | 1 |
| Inačice rukometne igre (mini rukomet, rukomet na pijesku, rukomet u kolicima, ulični rukomet…) | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Dosadašnji pravci istraživanja u rukometu | 2 |
| Orijentacijski plan rada: pronalaženje osnovnih informacija o temi; definiranje | 2 |
| Revizija nacrta rada i bilježaka; Korištenje računala pri pisanju rada; Pisanje prve verzije rada (odlomak, jezik i stil rada) | 2 |
| Struktura i dijelovi rada; Obilježavanje dijelova rada; dokumentacijska podloga rada (reference, ilustracije). | 2 |
| Revizija i izgled rada; recenzija rada, kritika, vraćanje radi dopune i izmjene, eventualno odbijanje rada- komunikacija sa studentima | 4 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>• Pismenog ispita iznosi 100% od konačne ocjene<br>• Izrade i prezentacije seminarskog rada nosi 0% od konačne ocjene ali je uvjet unosa ocjene<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% . | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Čavala, M. (2011). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | Rogulj, N. (2021). Teorija i metodika rukometa. Split: Kineziološki fakultet. | 10 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Marović, D., Radja, M. Povijest športa u Splitu 1918-1941. Savez za fizičku kulturu općine Split. Split, 2006.<br>• Razvoj rukometa u Hrvatskoj. Rukometni savez Hrvatske. Zagreb, 1986. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA U SINKRO-PLIVANJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 12 | | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja povijesti pravila i organizacije sinkroniziranog plivanja | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | - Poznavati povijesni razvoj sinkroniziranog plivanja<br>- Objasniti ustroj sinkroniziranog plivanja u Hrvatskoj i u svijetu<br>- Protumačiti službena pravila sinkroniziranog plivanja<br>- Znati temeljna načela suđenja u sinkroniziranom plivanju |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Sinkronizirano plivanje u svijetu i Hrvatskoj | 2 |
| Utjecaj pravila na razvoj sinkroniziranog plivanja | 2 |
| Prilagodba FINA pravilnika na državnoj razini | 2 |
| Službena međunarodna pravila sinkro plivanja | 4 |
| Organizacija natjecanja u sinkro-plivanju | 4 |
| Suđenje u sinkroniziranom plivanju | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Suđenje figura u sinkroniziranom plivanju | 4 |
| Suđenje slobodnih rutina u sinkroniziranom plivanju | 4 |
| Suđenje tehničkih rutina u sinkroniziranom plivanju | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Povijest, organizacija i pravila u sinkroniziranom plivanju određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Službeni FINA pravilnik, FINA (2017). Synchronized swimming manual for judges, coaches and referees. FINA office, Switzerland | | Da |
| | Gizdić, J., (2006). 10 godina Kluba sinkroniziranog plivanja Dolfina-Split. Klub sinkroniziranog plivanja Dolfina, Split | | Da |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Perić, M. (2012) Morfološki, fiziološki i specifični terenski testovi u predikciji uspješnosti u sinkro plivanju ,Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet Split | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA SPORTSKE GIMNASTIKE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc.Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Po završetku kolegija student će moći objasniti povijesni razvoj sportske gimnastike i osnove suđenja u različitim nacionalnim natjecateljskim programima i u međunarodnom natjecateljskom programu. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti povijesni razvoj gimnastike i gimnastičkih sprava u svijetu<br>• Objasniti povijesni razvoj gimnastike u hrvatskoj<br>• Objasniti osnove suđenja u sportskoj gimnastici<br>• Analizirati suđenje u obaveznom programu<br>• Analizirati suđenje u slobodnom programu<br>• Analizirati suđenje u vrhunskom fig programu | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijesni razvoj sportske gimnastike | 4 |
| Organizacija i sistemi natjecanja u sportskoj gimnastici | 2 |
| Osnove suđenja u sportskoj gimnastici prema trenutno važećem pravilniku za | 3 |
| Informacije o trendovima razvoja bodovnog pravilnika u muškoj i ženskoj | 2 |
| Suđenje u hrvatskom obaveznom programu | 2 |
| Suđenje u hrvatskom slobodnom programu | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Gimnastički sustavi vježbanja | 3 |
| Razvoj gimnastike u Hrvatskoj | 3 |
| Razvoj gimnastičkih sprava kroz povijest | 2 |
| Najveća gimnastička imena | 2 |
| Razvoj novih gimnastičkih disciplina (trampolin, akrobatika, sportski aerobik) | 2 |
| Suđenje u vrhunskom FIG programu | 3 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
x mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
x mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost studenta na svim oblicima nastave.
Izrada seminarskog rada na jednu od tema propisanih programom.

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Polaganje ispita odnosno ocjena iz *Povijest, pravila i organizacija u sportskoj gimnastici* proizlazi usvojenosti, angažiranosti i prezentacije seminarskog rada na temu jedne od obveznih nastavnih cjelina teoretskih predavanja kolegija. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | https://loomen.carnet.hr/course/view.php?id=4679 | | X |
| | Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). *Code of points for women artistic gymnastics competitions*. Retrieved October 1, 2009. | | x |
| | Federation Internationale de Gymnastique . *Code of Points for Men Artistic Gymnastics Competitions*. London, GB: FIG. | | x |
| | FIG. *Bodovni pravilnik za mušku sportsku gimnastiku*. HGS. | | x |
| | FIG. *Bodovni pravilnik za žensku sportsku gimnastiku*. HGS | | x |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1. Ansorge, C. J., Scheer, J. K., Laub, J., & Howard, J. (1978). Bias in Judging Women's Gymnastics Induced by Expectations of Within-Team Order. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, *49*(4), 399–405.<br>2. Ansorge, J. Ch., & Scheer, K. J. (1988). International bias detected in judging gymnastic competition at the 1984 Olympic games. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, *59*(2), 103–107.<br>3. Bučar Pajek, M., Forbes, W., Pajek, J., Leskošek, B., & Čuk, I. (2011). Reliability of Real Time Judging System (RTJS). *Science of Gymnastics Journal*, *3*(2), 47–54. Retrived from http://www.fsp.uni-lj.si/mma_bin.php?id=20110602094248.<br>4. Bučar, M., Čuk, I., Pajek, J., Karacsony, I., & Leskošek, B. (2012). Reliability and validity of judging in women's artistic gymnastics at the University Games 2009. *European Journal of Sport Science, 12*(3), 207-215.<br>5. Bučar Pajek, M., Čuk, I., Pajek, J., Kovač, M., & Leskošek, B. (2013). Is the quality of judging in women artistic gymnastics equivalent at major competitions of different levels? *Journal of Human Kinetics*, *37*(1), 173-181. doi:10.2478/hukin-2013-0038<br>6. Čuk, I., & Atiković, A. (2009). Are Disciplines in All-around Men's Artistic Gymnastics Equal? *Sport Scientific & Practical Aspects International Journal of Kinesiology*, *6*(1&2), 8–13. Retrived from http://www.sportspa.com.ba/download2009.html<br>7. Čuk, I., & Forbes, W. (2006). Kam greš, sojenje? [Where do the trial?]. In E. Kolar and S. Piletič (Eds.), Gymnastics for coaches and teachers 2 (pp. 76–86). Ljubljana, Slovenia: Gymnastics Federation of Slovenia.<br>8. Čuk, I., & Forbes, W. (2010). How apparatus difficulty scores affect all around results in men's artistic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, *2*(3), 57–63. Retrived from http://www.fsp.uni-lj.si/mma_bin.php?id=2010093010022523<br>9. Čuk, I., Fink, H., & Leskošek, B. (2012). Modeling the final score in artistic gymnastics by different weights of difficulty and execution. *Science of Gymnastics Journal, 4*(1), 73-82.<br>10. Dallas, G., & Kirialanis, P. (2010). Judges' evaluation of routines in men's artistic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal, 2,* 49-58.<br>11. Delaš Kalinski, S., Božanić, A., Atiković, A. (2011). Influence of dance elements on balance beam results. *Science of Gymnastics Journal*, *3*(2), 39-45.<br>12. Ferreirinha, J., Carvalho, J., Corte-Real, C., & Silva, A. (2011). The evolution of real difficulty value of uneven bars routines from elite gymnasts in last five Olympic cycles. *Science of Gymnastics Journal, 3*(1), 15-24.<br>13. Hraski, Ž. (1988). Valorizacija suđenja u muškoj sportskoj gimnastici [Valuation of the judging in men's gymnastics]. *Kineziologija*, *20*(2), 143–152. | | |

| | |
|---|---|
| | 14. Leskošek, B., Čuk, I., Karácsony, I., Pajek, J., & Bučar, M. (2010). Reliability and validity of judging in mens artistic gymnastics at the 2009 University games. *Science of Gymnastics Journal*, *2*(1), 25–34. Retrived from http:// www.fsp.uni-lj.si/mma_bin.php?id=2010020920531429<br>15. Popović, R. (2000). International Bias Detected in Judging Rhythmic Gymnastics Competition at Sydney 2000 Olympic Games. *Facta Universitatis 1*(7), 1–13. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - **aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave**<br>- **dolazak na konzultacije**<br>- **izrada seminara** |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=289 |

| NAZIV PREDMETA | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA SPORTSKOG PENJANJA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škugor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

| OPIS PREDMETA | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila sportskog penjanja, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju sportsko-penjačkih natjecanja<br>• Opisati povijesni razvoj sportskog penjanja<br>• Objasniti pravila sportsko-penjačkog natjecanja |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest sportskog penjanja u Svijetu | 3 |
| Povijest sportskog penjanja u Hrvatskoj | 3 |
| Organizacija sportsko-penjačkih natjecanja | 3 |
| Pravila sportskog penjanja | 3 |
| Organizacija sportsko-penjačkih natjecanja | 2 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Sportsko-penjački klub - ustrojstvo i upravljanje | 8 |
| Organizacija sportsko-penjačkih natjecanja | 7 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1. | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Povijest sportskog penjanja u Svijetu<br>Povijest sportskog penjanja u Hrvatskoj<br>Pravila sportskog penjanja<br>Organizacija sportsko-penjačkih natjecanja<br>Organizacija sportsko-penjačkog kluba<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5 | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | | | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija | |
| | Seifert, L., Wolf, P., & Schweizer, A. (Eds.). (2016). The Science of Climbing and Mountaineering. Taylor & Francis. | | | | | |
| | Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | | | | | |
| | S. Hrestak, D. Janković, (2007) Sportski penjač - priručnik , Hrvatski planinarski savez, komisija za sportsko penjanje | | | | | |
| Dopunska literatura | • Gilic, B., Feldmann, A., Vrdoljak, D., & Sekulic, D. (2023). Forearm muscle oxygenation and blood volume parameters during sustained contraction performance in youth sport climbers. The Journal of sports medicine and physical fitness, 63(7), 819–827. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14806-7<br>• Gilic, B. & Vrdoljak,D. (2023).Sport-specific performances in elite youth sport climbers; gender, age, and maturity specifics. Biomedical Human Kinetics,15(1) 49-56. https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0007<br>• Vrdoljak, D., Gilic, B., Kontic, D. (2022). Fitness Profiling in Top-Level Youth Sport Climbing; Gender Differences. Sport Mont, 20(2), 111-116. | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA STOLNOG TENISA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof. dr. sc. Goran Munivrana | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | | P | S | V | T |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila stolnoteniskog sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati povijesni razvoj stolnog tenisa u svijetu i u Hrvatskoj/državi porijekla<br>• Prepoznati najuspješnije igrače/ice u Hrvatskoj/državi porijekla<br>• Objasniti sva osnovna pravila stolnoteniske igre<br>• Objasniti i primijeniti stečena znanja o organiziranju stolnoteniskih natjecanja, te o djelovanju nacionalnih i međunarodnih stolnoteniskih saveza, udruga trenera i sudaca. |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Pravila stolnoteniskog sporta | 2 |
| Povijesni razvoj pravila stolnog tenisa | 2 |
| Organizacija natjecanja u stolnom tenisu | 2 |
| Povijest stolnog tenisa u svijetu | 2 |
| Povijest stolnog tenisa u Hrvatskoj | 2 |
| Ustrojstvo stolnog tenisa u svijetu | 2 |
| Nacionalni stolnoteniski savez - ustrojstvo i upravljanje | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Orijentacijski plan rada: pronalaženje osnovnih informacija o temi; definiranje (određivanje) teme; Nacrt rada; Prikupljanje i obrada građe i literature (čitanje,bilježenje i bilješke; problem plagiranja/prepisivanja) | 4 |
| Revizija nacrta rada i bilježaka; Korištenje računala pri pisanju rada; Pisanje prve verzije rada (odlomak, jezik i stil rada) | 4 |
| Struktura i dijelovi rada; Obilježavanje dijelova rada; dokumentacijska podloga rada (reference, ilustracije). | 4 |
| Revizija i izgled rada; recenzija rada, kritika, vraćanje radi dopune i izmjene, eventualno odbijanje rada- komunikacija sa studentima | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1.5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Pismenog „online“ ispita**<br>iznosi 50 % od konačne ocjene<br>→ **Usmenog ispita**<br>iznosi 50 % od konačne ocjene<br>→ **Izrade i prezentacije seminarskog rada**<br>nosi 0% od konačne ocjene ali je uvjet unosa ocjene u indeks | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Munivrana, G. Elektronski nastavni materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija „Povijest, pravila i organizacija u stolnom tenisu“. | | Loomen sučelje |
| | Kondrič, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). *Osnove stolnog tenisa.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| | Pravila stolnog tenisa. (2011). Stručna komisija UHSTS. | | |
| Dopunska literatura | 1. Uzorinac, Z. (1973). Od Londona 1926. do Sarajeva 1973.: retrospektiva svjetskih prvenstava u stolnom tenisu", Vjesnik, Zagreb<br>2. Uzorinac, Z. (1999).*Stolnoteniske legende.* Prosvjeta, Bjelovar | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA TAEKWONDOA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. god. prediplomski stručni studij | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof. .dr. sc. Dražen Čular | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | Josip Vrdoljak, mag. cin, predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | | | |
| Status predmeta | Temeljni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći teoretska znanja iz područja povjesti, pravila i organizacije taekwondo-a | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati opće pojmove i povijest razvoja taekwondoa<br>• Opisati ustroj I sustav službenih taekwondo natjecanja u RH I Svijetu<br>• Objasniti sustav polaganja za taekwondo zvanja i način stjecanja trenerskih i instruktorskih zvanja<br>• Opisati elektronički sustav bodovanja na taekwondo natjecanjima |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Upute studentima, o predmetu, Nastava i nastavnik | 2 |
| Obveze studenata i ispit, vremenik, literatura, što je taekwondo ? | 2 |
| Povijest taekwondo-a, u svijetu, u Hrvatskoj | 2 |
| Takwondo kao vještina i sport, WTF sustav natjecanja u sportskoj borbi, ITF sustav natjecanja u sportskoj borbi | 2 |
| Sustav natjecanja u tehničkim disciplinama (ITF , WTF), Razvoj zastupljenost i organizacija taekwondoa u svijetu, Kukkiwon - (svjetski taekwondo centar) | 2 |
| Razvoj, zastupljenost i organizacija taekwondoa u Hrvatskoj, Ustroj i značaj Hrvatskog taekwondo saveza, WTF Sustav kategorizacije međunarodnih natjecanja | 2 |
| ETU Sustav ketegorizacije međunarodnih natjecanja, Popis međunarodnih taekwondo natjecanja, Kronologija natjecanja na međunarodnoj razini | 2 |
| Taekwondo na Olimpijskim igrama značaj i specifičnosti, Taekwondo treneri i instruktori – važna karika u razvoju taekwondo-a, Sustav i klasifikacija taekwondo zvanja (pojaseva) | 2 |
| Način provođenja, sadržaj i vremenska ograničenja ispita za taekwondo zvanja, Registar crnih pojaseva (kukkiwon), Vrhunski Hrvatski taekwondo natjecatelji | 2 |
| Kriteriji kategorizacije tekwondo sportaša po HOO-u. Taekwondo video arhiva, Baza podataka o natjecateljima „Taekwondo data“ | 2 |
| WTF pravila natjecanja (međunarodna), HTS, WTF pravila za natjecanja u sportskoj borbi, HTS WTF pravila natjecanja u tehničkoj discipline izvođenja formi | 2 |
| Propozicije natjecanja HTS-a Sudačke geste i Sudački pravilnik HTS-a elektronska zaštitna oprema ( Lajust Daedo Adidas) | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>x multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Aktivnost na nastavi i obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave** ukupno 20% konačne ocjene<br>→ **Kolokvija (seminara)** ukupno 40 % konačne ocjene<br>→ **pismenog ispita** ukupno 40 % konačne ocjene<br>**Aktivnost na nastavi i obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave:** Studentima se vrjednuje aktivnost na nastavi, razumijevanje i obrada nastavnih sadržaja<br>**Kolokvi (seminari):** Studentima se vrjednuje seminarski rad iz nastavnih tema s predavanja koji studenti izrađuju tijekom nastave, a koji nosi ukupno 40 % konačne ocjene. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Pismeni dio ispita:** Na završnom, pismenom ispitu ocjenjuje se broj ispravnih odgovora na pismenom testu koji se sastoji od 20 pitanja, svaki ispravan odgovor nosi 2 boda tako da student može skupiti ukupno 40 bodova<br>**Konačna ocjena :**<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% . | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Sadržaji dostupni na online kolegiju moodle sustava učenja na daljinu | | 1 |
| | Čular, D. Čimbenici uspješnosti u taekwondou-stavovi vrhunskih trenera, doktorska disertacija Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu (2011) | 1 | |
| | Vučenik, A. Rebac,Z., Olimpijski taekwondo, Euroasija d.o.o. (1989) 8. Yong S.,K.,, Competitive taekwondo, Human Kinetics, (2006) | 1 | |
| Dopunska literatura | Rok,K.,J. Taekwondo basic techniques & taeguk poomse - Text book Vol.1 Seolim publishing co. (1986)<br>Sang H. K., Kuk H, Chung, Kyung M. Lee, Taekwondo kyorugi, 2nd edition, , Turtle press, (1999) | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Studentska evaluacija (anonimna anketa) na kraju semestra | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA TENISA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Sanja Milat Kožul | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | | U |
| | | | 15 | 15 | | 30 |
| Status predmeta | obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljnim teorijskim znanjima o povijesti i razvoju tenisa. Upoznati ih sa pravilima tenisa te ustroju svjetskih teniskih organizacija i natjecanja. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Steći znanja o povijesti i razvoju tenisa u svijetu i u Hrvatskoj<br>• Steći znanja o rekvizitima, opremi za tenis i teniskom igralistu<br>• Steći znanja o pravilima tenisa<br>• Upoznati ustroj svjetskih teniskih organizacija<br>• Upoznati ustroj i povijest svjetskih teniskih natjecanja<br>• Upoznati pravila o registraciji, rangiranju i organizaciji natjecanja Hrvatskog teniskog saveza<br>• Moći primjeniti stečena znanja prilikom suđenja mečeva ili organizacije natjecanja | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest tenisa | 2 |
| Pravila tenisa i ponašanja | 2 |
| Teniske organizacije:ATP, WTA, ITF, TE I HTS | 1 |
| Svjetska ekipna teniska prvenstva DAVIS CUP, FED CUP, HOFMANS CUP | 1 |
| Povijest tenisa u svijetu | 1 |
| Povijest tenisa u Hrvatskoj | 1 |
| Povijest važnijih natjecanja u tenisu | 1 |
| Pravila tenisa: dimenzije igrališta, reketa i lopti | 1 |
| Pravila tenisa HTS | 3 |
| Pravila tenisa ITF | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Povijest tenisa u mom gradu | 1 |
| Moj teniski idol/teniske legende | 1 |
| Pravila svjetskih ekipnih prvenstava | 2 |
| Pravila organiziranja natjecanja Hrvatskog teniskog saveza | 2 |
| Rangiranje sudionika odabranog turnira prema pravilima odgovorne organizacije | 2 |
| Pravila ponašanja | 1 |
| Pravilnik o pojedinačnim natjecanjima HTSa | 2 |
| Organizacija tenisa | 2 |
| Teniske organizacije | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ☐ predavanja
- ☐ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ☐ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☐ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 0,25 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 0,25 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Seminarskog rada**
nosi najvise 10 bodova

→ **Pismenog ispita**
Kombinirani test višestrukog odabira i nadopune odgovora
nosi 60% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**
nosi 40% od konačne ocjene

Online studenti ne polažu pismeni ispit, već izrađuju seminar i polažu samo usmeni ispit putem skypa

**Seminarski rad**

Seminarski rad potrebno je predati do 15 dana prije ispitnog roka kao uvijet za pristupanje pismenom dijelu ispita. Seminarski rad nosi najviše 10 bodova. Bodovi se dobijaju za korektnost, originalnost i sistematičnost rada, te čine bonus bodove pored onih stečenih na pismenom i usmenom ispitu.

| | |
|---|---|
| | **Pismeni ispit**<br>Odrzati će se u svakom redovnom ispitnom roku. Pismeni ispit će se sastojati od pitanja višestrukog odabira odgovora i pitanja u kojima se odgovor nadopisuje. Svaki točan odgovor nosi 1 bod. 31 ili više točnih odgovora je dovoljno za prolaz i pristupanje usmenom dijelu ispita, a maksimalno je moguće prikupiti 60 bodova.<br>**Usmeni ispit**<br>Usmeni ispit održati će se nakon uspješno položenog pismenog ispita.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% . |

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| | List, M. Pravila tenisa i pravila ponašanja, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, Zagreb | | |
| | ITF rules and regulations, ITF, London | | |
| | Materijali sa predavanja i seminara | | |
| | Web stranice teniskih organizacija (www.hts.hr; www.itftennis.com: www.atpworldtour.com; www.wtatennis.com) | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Regulations for the competition, ITF, London, 2010.<br>Uzorinac, Z. Teniske legende, Spektar, Zagreb, 1984. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Usmeni ispit<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta:<br>https://loomen.carnet.hr/course/view.php?id=1946 |

| **NAZIV PREDMETA** | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA U VATERPOLU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mladen Hraste | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj ovog predmeta je da studenti steknu spoznaje o povijesnim etapama i njihovim obilježjima kroz povijesni razvoj vaterpolske igre; utjecaju promjena pravila na tehničko-taktičku strukturu vaterpolske igre; utjecaju tehničko-taktičke strukture vaterpolske igre na promjene pravila igre; mogućim pravcima narednih promjena pravila i razvoja tehničko-taktičke strukture vaterpolske igre; pravilima vaterpola i primjena u igri; organizacijskoj strukturi vaterpola. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Navesti i objasniti etapne faze vaterpola<br>• Poznavati pravila vaterpola i objasniti postupke u primjeni<br>• Sposobnost ispravne primjene pravila vaterpolske igre kroz suđenje na utakmicama<br>• Poznavati i objasniti organizacijsku strukturu vaterpola |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest vaterpola | 3 |
| Prva i druga etapna faza vaterpola | 2 |
| Treća i četvrta etapna faza vaterpola | 2 |
| Peta i šesta etapna faza vaterpola | 2 |
| Pravila vaterpolske igre | 2 |
| Pravila vaterpolske igre | 2 |
| Pravila vaterpolske igre | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Vaterpolo klub - ustrojstvo i upravljanje | 4 |
| Organizacija vaterpolo natjecanja | 3 |
| Pravila vaterpolske igre | 4 |
| Organizacijska struktura vaterpola | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.75 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **0.75** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Povijest vaterpola u Svijetu<br>Povijest vaterpola u Hrvatskoj<br>Pravila vaterpola<br>Organizacija vaterpolskih natjecanja<br>Organizacija vaterpolskih kluba<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | M. Hraste: Vaterpolo / Water polo. Udžbenik. Kineziološki fakultet u Splitu. 2021. | | DA |
| | | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1. Hraste, M., Karninčić, H., & Drpić, F. (2016). The influence of the wrestling skills on the performance of the center forward and the center defender in waterpolo. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 56 4; 399-405<br>2. Mihovilović, M. (1952). Osnove waterpola. [Basics of water polo. In Croatian.]. Sportska stručna biblioteka. Zagreb.<br>3. Šteller, I. P. (1981). Водное поло. [Water polo. In Russian.] Fiskultura i sport. Moskva.<br>4. Lozovina V., Pavičić, L., & Lozovina, M. (2007). Analysis of differences among five different playing roles in water-polo according to the type and burden intensity during league competition. In Croatian. Acta Kinesiologica, 1(2), 29-35.<br>5. Lozovina, V. (2009). Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga. [The foundations of water polo in the light of training theory. In Croatian]. Published by the author. Split. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | **POVIJEST PRAVILA I ORGANIZACIJA KICKBOXINGA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | dr.sc. Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja iz povijesti i pravila kickboxinga, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne | Nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati organizaciju kickboxing natjecanja<br>• Opisati povijesni razvoj kickboxinga<br>• Objasniti pravila natjecanja u kickboxingu<br>• Objasniti osnovne principe i načela kickboxinga |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest kickboxinga u svijetu | 3 |
| Povijest kickboxinga u Hrvatskoj | 2 |
| Svjetske kickboxing organizacije | 1 |
| Discipline u kickboxingu | 2 |
| Dobne i težinske skupine, borilišta i ostala oprema | 2 |
| Treneri, osnovni signali, pravilni hrvatski izričaji u kickboxingu | 2 |
| Regulacije, zaštitna oprema i odjeća | 2 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj |
|---|---|
| Kickboxing klub - ustrojstvo i upravljanje | 4 |
| Povijest borilačkih sportova | 3 |
| Organizacija kickboxing natjecanja | 4 |
| Kickboxing na SP i EP | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 10 pitanja iz sljedećih poglavlja:<br>Povijest kickboxinga u svijetu<br>Povijest kickboxinga u Hrvatskoj<br>Svjetske kickboxing organizacije<br>Discipline u kickboxingu<br>Dobne i težinske skupine, borilišta i ostala oprema<br>Treneri, osnovni signali, pravilni hrvatski izričaji u kickboxingu<br>Regulacije, zaštitna oprema i odjeća<br>Kolokvij (1 sat) Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 6 bodova – ocjena 1<br>6 boda – ocjena 2<br>6,5 bodova – ocjena 2/3<br>7 bodova – ocjena 3<br>7,5 bodova – ocjena 3/4<br>8 boda - ocjena 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 8,5 i 9 bodova – ocjena 4/5<br>9 i 10 bodova – ocjena 5 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Belošević, D., (2020). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija.. | | |
| | Deša, R., (2018). Priručnik Hrvatskog kickboxing saveza | | |
| Dopunska literatura | Buse, G. (2009). Kickboxing. In R. Kordi, N. Maffulli, R. Wroble, & W. Wallace (Eds.), Combat Sports Medicine (pp. 331-351). London: Springer.<br>O'Keeffe, P. (2001). Kick Boxing: A Framework for Success. Great Britain: Summersdale Publishers Ltd.<br>Kapo, S., & Cikatić, B. (2011). K-1 - put do vrha. Zagreb: Školska knjiga. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ATLETICI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o antropološkoj analizi u atletici te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe antropološke analize u atletici<br>• Identificirati talente za atletici<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja<br>• Analizirati utjecaj atletskih aktivnosti na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja. | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih atletičara | 2 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u atletici | 2 |
| Utjecaj atletike na antropološke karakteristike atletičara | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u atletskim disciplinama | 2 |

| | |
|---|---|
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u atletici | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u atletici | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Jednadžba specifikacije u atletici | 2 |
| Specifične antropološke karakteristike atletičara | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih atletičara | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u atletskih disciplinama | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u atletici | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u atletici | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Odabir tehnika s obzirom na antropološke karakteristike sportaša | 4 |
| Izbor atletske discipline s obzirom na antropološke karakteristike atletičara | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1 | | | Praktični rad | 0.5 |
| | | | | | | |
| | | | Seminarski rad | 1.5 | | |
| | | | Usmeni ispit | 2 | | |
| | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u atletici određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Općenito o antropološkim obilježjima |

| | |
|---|---|
| | Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u atletici<br>Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u atletici<br>Antropološka obilježja maldih atletičara<br>Manifestacije antropoloških obilježja u pojedibim atletskim disciplinama<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u atletici izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | 2 | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys. Kinesiology 42-1:56-64.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical education and sport. 7, 2; 197-205.<br>• Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 ( 1) 17-23.<br>• Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiologia slovenica. 14, 3; 44-49.<br>• Maleš, B. (2003): Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj.<br>• Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Nevenka Ćuk, prof. | | P | S | V | T |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 18 | 18 | 9 | - |
| Status predmeta | Izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za provedbu antropološke analize u biciklizmu. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati temeljne i specifične antropološke karakteristike važne za uspjeh u biciklizmu<br>• Raspraviti o antropološkim karakteristikama u biološkom razvojnom razdoblju adolescencije, rane i odrasle dobi biciklista<br>• Analizirati razlike i utjecaj antropoloških obilježja na uspjeh kod različitih biciklističkih grana<br>• Objasniti čimbenike uspješnosti u biciklizmu<br>• Objasniti razvoj antropoloških obilježja biciklista pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Bazične i specifične antropološke karakteristike i njihov značaj u biciklizmu | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih biciklista | 1 |
| Antropološke karakteristike biciklista različite dobi po olimpijskim granama | 2 |
| Razvoj osnovnih i naprednih natjecateljskih biciklističkih sposobnosti | 2 |
| Čimbenici uspješnosti u biciklizmu | 3 |
| Treninzi i analiza antropoloških karakteristika biciklista po periodima | 3 |
| Analiza i doziranje biciklističkih treninga radi unapređenja antropoloških | 2 |
| Procjena specifičnih biciklističkih performansi | 2 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti biciklista | 6 |
| Kognitivne sposobnosti i konativne osobine biciklista | 6 |
| Razlike u antropološkom statusu biciklista različite dobi po olimpijskim granama | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Bazične i specifične antropološke (morfološke, motoričke i funkcionalne) | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih biciklista | 2 |
| Antropološke karakteristike biciklista različite dobi u olimpijskim granama | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>■ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će okvirno razraditi plan treninga u makrociklusu, te detaljno razraditi program treninga u mikrociklusu u odabranoj kineziološkoj aktivnosti. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocjenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5. Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,3) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,7). | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Friel Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb | | 1 |
| | Barton Robin (2011). The Cycling Bible (Falcon Guides How to Ride). Guilford, CT: FalconGuide | | 1 |
| | Friel Joel (1996). The Cyclists Training Bible. VeloPress. Boulder, CO. | | 1 |
| Dopunska literatura | • Bompa Tudor, G. Gregory Haff (2009). Periodization-5th Edition: Theory and Methodology of Training 5th Edition. United States: Human Kinetics<br>• GG Haff, NT Triplet (2015). Essentials of Strength Training and Conditioning. United States: Human Kinetics<br>• Harre, Dietrich (2012). Principles of Sports Training: Based on Experience and Scientific Research in Sport in the German Democratic Republic. Ultimate Athlete Concepts<br>• Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>• Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>• Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black,<br>• Gambeta, Vern(2007). Athletic development: the art & science of functional sports conditioning. Human Kinetics<br>• Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA<br>• Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics<br>• Issurin , Vladimir (2008). Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts<br>• Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics<br>• The Lance Armstrong Performance Program. 2000. Lance Armstrong and Chris Carmichael with Peter Nye. Rodale Press. Training and Racing with a Power Meter. 2006. Hunter Allen and Andrew Coggan. Velopress. Boulder, CO. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Kolokviji<br>• usmeni ispit<br>• pisana zadaća<br>• vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIVPREDMETA | ANTROPOLOŠKA ANALIZA U BODYBUILDINGU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | doc.dr.sc. Mateo Blažević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Edo Blažević, prof | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za provedbu antropološke analize u bodybuildingu. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati antropološka obilježja i sposobnosti važne za uspjeh u bodybuildingu<br>• Protumačiti modelne karakteristike bodybuildera različite dobi i kvalitetne razine<br>• Objasniti čimbenike uspješnosti u bodybuildingu<br>• Protumačiti egzaktni i hipotetski model uspješnosti u odbojci<br>• Objasniti razvoj antropoloških obilježja bodybuildera pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Bazične i specifične antropološke (morfološke, motoričke i funkcionalne) karakteristike i njihov značaj u bodybuildingu | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih bodybuildera | 2 |
| Antropološke karakteristike bodybuildera različite dobi i kvalitetne razine. | 2 |
| Modalne karakteristike vrhunskih bodybuildera | 3 |
| Čimbenici uspješnosti u bodybuildingu | 2 |
| Egzaktni i hipotetski modeli uspješnosti | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih bodybuildera | 3 |
| Procjena razvoja antropoloških obilježja pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika | 2 |

| Nastavni sat semiinara | Broj sati |
|---|---|
| Bazične i specifične antropološke (morfološke, motoričke i funkcionalne) karakteristike i njihov značaj u bodybuildingu | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih bodybuildera | 2 |
| Antropološke karakteristike bodybuildera različite dobi i kvalitetne razine. | 2 |
| Modalne karakteristike vrhunskih bodybuildera | 3 |
| Čimbenici uspješnosti u bodybuildingu | 2 |
| Egzaktni i hipotetski modeli uspješnosti | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih bodybuildera | 3 |
| Procjena razvoja antropoloških obilježja pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika | 2 |

| Nastavna sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Bazične i specifične antropološke (morfološke, motoričke i funkcionalne) karakteristike i njihov značaj u bodybuildingu | 3 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih bodybuildera | 3 |
| Antropološke karakteristike bodybuildera različite dobi i kvalitetne razine. | 3 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ■ predavanja
- ■ seminari i radionice
- ■ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ■ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ■ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (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 | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad na dogovorenu temu. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocjenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.
Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način. Ukupna ocjena može se ostvariti i samo izradom seminarskog rada. Ukoliko student nije zadovoljan ukupnom ocjenom koja proizlazi iz seminarskog rada može se provesti usmeni ispit. U tom slučaju konačna ocjena se izračunava omjerom ocjene iz seminarsog rada i usmenog ispita u omjeru (seminarski rad 40%, usmeni dio ispita 60%).

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Power point prezentacije s nastave | | E learning |
| Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding, | | |
| Frederic Delivier (2001) Strenght Training Anatomy, Human Kinetics | | |

**Dopunska literatura**

- Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.
- Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics
- Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black,
- Gambeta , Vern(2007). Athletic development: the art & science of functional sports conditioning. Human Kinetics
- Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA
- Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics
- Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts
- Bondarchuk, Anatolly (2010). Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts
- Kurz, Thomas (2001). Science of sports training, how to plan and control training for peak performance? Stadion Publishing Co
- Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics
- Web stranice

| | |
|---|---|
| | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | kolokviji<br>usmeni ispit<br>pisana zadaća<br>vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U BOKSU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o antropološkoj analizi u boksu te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Provoditi usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih sportaša<br>• Procjenjivati razvoj antropoloških obilježja sportaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• Analizirati antropološke karakteristike boksača različite dobi i kvalitetne razine<br>• Identificirati talente za boks<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja<br>• Identificirati specijalne tehnike s obzirom na antropološke karakteristike boraca | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih boksača | 2 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u boksu | 2 |
| Utjecaj boksa na antropološke karakteristike boraca | 3 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u boksačkoj borbi | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u boksu | 3 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u boksu | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Jednadžba specifikacije u boksu | 2 |
| Specifične antropološke karakteristike boksača | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih boksača | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u boksačkoj borbi | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u boksu | 4 |

| | |
|---|---|
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u boksu | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 2 |

| Nastavni sat vježbe | Broj sati |
|---|---|
| Priprema ofenzivne taktike obzirom na antropološke karakteristike boraca (5 sata) | 5 |
| Priprema defenzivne taktike obzirom na antropološke karakteristike boraca | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u boksu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Općenito o antropološkim obilježjima<br>Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u boksu<br>Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u boksu<br>Priprema taktike i izbor specijalke s obzirom na antropološke karakteristike borca<br>Manifestacije antropoloških obilježja u boksačkoj borbi borbi<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u boksu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 |

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Kuvačić, G. (2013). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JEDRENJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | 45 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o antropološkoj analizi u jedrenju te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe antropološke analize u jedrenju<br>• Identificirati talente za jedrenju<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja<br>• Analizirati utjecaj jedriličarskih aktivnosti na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja. | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih jedriličara | 2 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u jedrenju | 2 |
| Utjecaj jedrenja na antropološke karakteristike jedriličara | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u jedriličarskim klasama | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u jedrenju | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Jednadžba specifikacije u jedrenju | 2 |
| Specifične antropološke karakteristike jedriličara | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih jedriličara | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u jedriličarskim klasama | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u jedrenju | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Odabir tehnika s obzirom na antropološke karakteristike sportaša | 4 |
| Izbor jedriličarske klase s obzirom na antropološke karakteristike jedriličara | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u jedrenju određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

Seminara

(50% od ukupne ocjene)

Teorijskog ispita

(50% od ukupne ocjene)

Seminar

Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:

Općenito o antropološkim obilježjima

Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u jedrenju

Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u jedrenju

Antropološka obilježja mladih jedriličara

Manifestacije antropoloških obilježja u pojedinim jedriličarskim klasama

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:

Manje od 3 boda – ocjena 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u jedenju izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | • Conner, D. (1997). Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb | | DA |
| | • Blackburn, M. (1997). Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia | | DA |
| | • Tan, B. (2000). The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council | | DA |
| | • Marinović, M., T. Antunović, V. Velimirović (2004). Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Marinović, M. (2001). Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20<br>• Marinović, M., M. Kvesić (2004). Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KARATEU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | I godina prediplomskog stručnog studija | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 23 | 13 | 9 | |
| Status predmeta | izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Pravilna upotreba i odabir metoda, metodologije i postupaka za antropološku analizu karate sporta, kao osnovu za planiranje, programiranje, kontrolu i provedbu trenažnih procesa sa karatašima različitim dobnim skupinama | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Izmjeriti antropološka obilježja karatista i karatistica (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka)<br>• Hijerarhijski prepoznati važnost i utjecaj svakog pojedinog antropološkog obilježja na uspjeh u karateu.<br>• Hipotetski znati prepoznati i objasniti jednadžbu specifikacije u karateu<br>• Razlikovati antropološke modele vrhunskih karatista/ica (kumite) i karatista/ica (kataša) različitih dobnih kategorija i različite kvalitete.<br>• Pokazati sposobnost planiranja, organiziranja i prezentiranja poduzetničkih aktivnosti primjenom principa projektnog menadžmenta<br>• Odabrati metode i postupke u procesu selekcije u karateu. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 3 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih karatista/ica | 3 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u karateu | 3 |
| Analiza u karateu (strukturalna, antropološka, funkcionalna, kvantitativna) | 3 |
| Antropološke značajke općenito | 3 |
| Antropološki model vrhunskih karatista/ica | 3 |
| Selekcija; Kriteriji u procesu odabira | 3 |
| Prijedlog baterije testova u postupku selekcije | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Izbor teme seminarskog rada | 1 |
| Stručni rad<br>- stručni članak<br>- stručni prikaz<br>Znanstveni rad | 1 |
| Orijentacijski plan rada:<br>- Pronalaženje osnovnih informacija o temi<br>- Definiranje (određivanje) teme<br>- Nacrt rada | 1 |
| Prikupljanje i obrada građe i literature:<br>- Čitanje<br>- Bilježenje i bilješke<br>- Problem plagiranja/prepisivanja | |
| Revizija nacrta rada i bilježaka; Korištenje računala pri pisanju rada | 1 |
| Pisanje prve verzije rada<br>- Odlomak<br>- Jezik i stil rada | 1 |
| Struktura i dijelovi rada; Obilježavanje dijelova rada | 1 |
| Dokumentacijska podloga rada<br>- Reference<br>- Ilustracije | 1 |
| Revizija i izgled rada | 1 |
| Recenzija rada, kritika, vraćanje radi dopune i izmjene, eventualno odbijanje rada- komunikacija sa studentima | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje morfoloških karakteristika karatista/ica | 2 |
| Mjerenje bazičnih i specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 5 |
| Provođenje socioloških upitnika na karatistima/icama i upoznavanje sa kognitivnim i konativnim testovima | 2 |
| | |
| | |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | xsamostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **1** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u karateu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>-pismenog ispita iz nastavnih tema s predavanja, a iznosi 0% od ukupne ocjene ali mora zadovoljiti,<br>-izrade seminarskog rada iznosi 100% od konačne ocjene.<br><br>Pismeni ispit<br>Pismeni ispit sastoji se od 10 pitanja. Svaki odgovor iznosi 10 bodova, polovičan odgovor 5 bodova. Od ukupnih 100 bodova određuje se konačna ocjena na slijedeći način:<br>- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 50-60 bodova;<br>- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 65-75 bodova;<br>- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 80-90 bodova;<br>- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 95 i 100 bodova.<br><br>Seminarski rad<br>Seminarski rad može biti stručni ili znanstveni rad, a mora obraditi temu vezanu za antropološki status karatista/ica različite dobi, spola, kvalitete, itd. Seminar mora biti napisan prema pravilima koje student dobiva tijekom predavanja ili putem moodle sučelja kroz sate predviđene za seminare. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet. | 1 | |
| | Kuleš, B. (1997). Trening karatista. Zagreb: SN Liber. | 1 | |
| | Šturm, J. in Strojnik, V. (2003). Uvod v antropološko kineziologijo. Ljubljana: Fakulteta za šport. | 1 | |
| | Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • MacDougal, J., H. Wenger, H. Green (1991). Physiological testing of the high performance athlete. Human Kinetics, Champaign.<br>• Katić, R., Jukić, J., Glavan, I., Ivanišević, S., Gudelj, I. (2009). The Impact of Specific Motoricity on Karate Performance in Young Karateka. Collegium Antropologicum, 33 1: 123-130<br>• Katić, R., Jukić, J., Milić, M. (2012). Biomotor Status and Kinesiologocal Education of Students Aged 13 to 15 Years-Example: Karate. Collegium Antropologicum, 36 2: 555-562<br>• Jukić, J., Katić, R., Blaževič, S. (2012). Impack of Morphological and Motor Dimensions on Success of Young Male and Female Karateka. Collegium Antropologicum, 36 4:1247-1255<br>• Katić, R., Jukić, J., Čavala, M., Vučić, D., Blaževič, S. (2013). Motor Determinants of Fighting Efficacy in Croatian Youth Karateka. Collegium Antropologicum, 37 2: 1-8<br>• Jukić, J., Katić, R., Bala, G. (2013). Morphological, Motor and Technical Determinants of Fighting Efficiency of Croatian Female Cadet Age Karate Athletes, Collegium Antropologicum, 37 4:1253-1259<br>• Jukić, J., Čavala, M., (2013). The Relations of Specific Motor Ability And Efficiency In Karate of Kadets. Research in physical education, sport and health, 2: 35-41.<br>• Doktorska disertacija: - Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. | | |

| | |
|---|---|
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Dolazak na konzultacije<br>Izrada samostalnih zadataka<br>Kontinuirana provjera znanja<br>Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija<br>Seminarski rad<br>Kolokvij ispit |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JUDU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o antropološkoj analizi u judu te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe antropološke analize u judu<br>• Identificirati talente za judo<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja<br>• Identificirati specijalne tehnike s obzirom na antropološke karakteristike boraca | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih judaša | 2 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u judu | 2 |
| Utjecaj juda na antropološke karakteristike boraca | 3 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u judo borbi | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u judu | 3 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u judu | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Jednadžba specifikacije u judu | 2 |
| Specifične antropološke karakteristike judaša | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih judaša | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u judo borbi | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u judu | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u judu | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 2 |

| | Nastavni sat vježbe | Broj sati |
|---|---|---|
| | Priprema taktike u parteru s obzirom na antropološke karakteristike boraca | 2 |
| | Priprema taktike u stojećem položaju s obzirom na antropološke karakteristike boraca | 2 |
| | Izbor specijalke u parteru s obzirom na antropološke karakteristike borca (2 sata) | 2 |
| | Izbor specijalke u stojećem položaju s obzirom na antropološke karakteristike borca | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u judu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(50% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(50% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Općenito o antropološkim obilježjima
Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u judu
Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u judu
Priprema taktike i izbor specijalke s obzirom na antropološke karakteristike borca
Manifestacije antropoloških obilježja u judo borbi
Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5
Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u judu izračunava se na sljedeći način:
(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split | 3 | |
| | Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb. | | |
| Dopunska literatura | Wayland, J., B.P.E. Pulkkinen. (2001). The sport science of elite judo athletes. Pulkinetics Inc, Ontario Canada.<br>Kordi, R., N. Maffulli, R. Wroble, W. Angus, (2009). Combat Sports medicine. Springer, London UK. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KOŠARCI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 102260 | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | - |
| Status predmeta | Stručni prijediplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno analizira i interpretira antropološke osobitosti pojedinog košarkaša | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti temeljna načela poučavanja vještina (motoričkih i psiholoških), koje su preduvjet razvoja temeljnih i specifičnih antropoloških obilježja igrača u košarci<br>• Raspraviti o antropološkim karakteristikama u biološkom razvojnom razdoblju adolescencije, rane i odrasle dobi<br>• Raspraviti o razvoju antropoloških obilježja u subseniorskim i seniorskim selekcijama<br>• Analizirati razlike u antropološkim obilježjima različitih tipova igrača<br>• Objasniti temeljne i specifične antropološke karakteristike vrhunskih košarkaša<br>• Analizirati pokazatelje antropoloških obilježja igrača i momčadi<br>• Analizirati relevantna antropološka obilježja za pojedini tip igrača u košarci<br>• Raspraviti o procjenjivanju relevantnih antropoloških obilježja u odnosu na dob i pozicije u igri<br>• Objasniti poticanje razvoja antropoloških obilježja u odnosu na dob i pozicije u igri<br>• Objasniti utjecaj pojedinih i kombiniranih trenažnih sustava na razvoj i održavanje relevantnih antropoloških obilježja i ukupne stvarne kvalitete igrača<br>• Objasniti sustav selektivnih kompenzacija i selektivnu optimizaciju razvoja genskog potencijala | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Analiza pozicija i uloga igrača na temelju antropoloških obilježja. | 2 sata |
| Analiza razlika između igrača različite dobi i pozicija u igri u antropološkim obilježjima. | 2 sata |
| Analiza povezanosti između različitih antropoloških obilježja. | 1 sati |
| Relacije između antropoloških obilježja, izvedbe i sportskog postignuća. | 1 sata |
| Hipotetski model hijerarhijske strukture čimbenika uspješnost u košarkaškoj igri. | 2 sata |
| Pristup razvoju relevantnih antropoloških obilježja u košarci. | 2 sata |
| Procjena antropoloških obilježja igrača kao preduvjet racionalnog upravljanja procesom sportske prpreme. | 2 sata |

| | |
|---|---|
| Unutarnje i vanjske odrednice izvedbe i sportskog postignuća. | 2 sata |
| Razvoj antropoloških obilježja u adolescenciji, u ranoj i kasnoj zreloj dobi. | 2 sata |
| Uloga trenera u selektivnoj kompenzaciji i selektivnoj optimizaciji razvoja antropoloških obilježja. Kolokvij | 2 sata |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Razvoj vještina kao preduvjet transformacije relevantnih antropoloških obilježja igrača u košarkaškoj igri. | 2 sata |
| Razvoj temeljnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u odnosu na dob i pozicije u igri. | 2 sata |
| Razvoj promjenjivih morfoloških obilježja uodnosu na dob i pozicije u igri | 2 sata |
| Razvoj funkcionalnih sposobnosti u odnosu na dob i pozicije u igri. | 2 sata |
| Razvoj specifičnih kognitivnih sposobnosti u odnosu na dob i pozicije u igri | 2 saa |
| Razvoj ličnosti (psihičkih osobina i mehanizama košarkaša). | 2 sati |
| Meta-analiza istraživanja genskog i okolinskog doprinosa u individualnim razlikama u antropološkim obilježjima košarkaša. | 2 sat |
| Različiti pristupi mjerenju antropoloških obilježja. | 2 sata |
| Heritabilnost antropoloških obilježja. Kolokvij | 2 sata |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Prcjenjivanje morfoloških osobina | 1 sat |
| Procjenjivanje relevantnih motoričkih sposobnosti (agilnost, eksplozivna snag, elastično reaktivna snaga, funkcionalna ravnoteža), kod košarkaša | 2 sata |
| Procjenjivanje funkcionalnih sposobnosti (aerobni i anaerobni alaktatni te laktatni energetski sustavi) kod košarkaša | 2 sata |
| Procjenjivanje sportsko specifičnih osobina (samopouzdanje, anksioznost, motivacija, sposobnost predočavana i koncentracija) | 2 sata |
| Prikaz profila izvedbe igrača (koncentracija, kontrola lopte, čitanje obrane, preciznost šuta s linije slobodnih bacanja, preciznost šuta za 2 i 3 poena, brzina prodora i dodavanje iz prodora). Kolokij | 2 sata |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0.5 | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | - | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u košarci određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **kolokvija**<br>tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja i seminara te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)<br>→ **usmenog ispita**<br>nosi 40% od konačne ocjene<br><br>**Preduvjeti za ispit**: pedagoška praksa - seminar iz područja relevantnih antropoloških sklopova koji determiniraju individualnu i timsku izvedbu i sportsko postignuće u košarci |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Kolokviji**<br>Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.<br><br>Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.<br><br>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača – 1 termin lipanj, 1 termin srpanj te rujan – 1 termin)<br><br>**Usmeni dio ispita** – ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje o antropološkim obilježjima različitih tipova igrača, jedno pitanje iz dijagnostike cjelokupnog potencijala i stanja pripremljenosti košarkaša, jedno pitanje iz organizacije testiranja antropoloških karakteristika igrača te jedno pitanje iz genetskog i okolinskog doprinosa individualnim razlikama ličnosti igrača).<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%<br>→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%<br>→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%<br>→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100% | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Jeličić, M., Sekulić, D., Marinović, M. (2002). Anthropometric characteristic of high level European junior basketball players. Collegium Antropologicum, 26, (2-supplement 1), 69-76. | | DA |
| | Jeličić, M. (2006). Veličina i obilježja morfološke uvjetovanosti situacijske učinkovitosti vrhunskih juniorskih košarkaša. (Disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet. | | DA |
| | Jeličić M., Trninić M. & Jelaska I. (2010). Differences between three types of basketball players on the basis of situation-related efficiency. Acta Kinesiologica 4, 1:82-89. | | DA |
| | Jeličić M., Trninić M. & Jelaska I. (2010). Latent structure of situational efficiency of elite junior basketball players. Sport Science, 3, 1:65-70. | | DA |
| | Jeličić, M. (2016). Kineziološka i antropološka analiza košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente. | | DA |
| | Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis). | 1 | |
| | Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis). | 1 | |
| Dopunska literatura | Marić, K., M. Jeličić, R. Katić. (2013). Relations Between Basic and Specific Motor Abilities and Player Quality of Young Basketball Players. Coll. Antropol. 37 (2): 55-60<br><br>Nikolić, A. i V. Paranosić (1980). Selekcija u košarci. Beograd: Partizan, Savez za fizičku kulturu Jugoslavije.<br>Nikolić, A. (1993). Per aspera ad astra. Beograd: Playmaker CO. | | |

| | |
|---|---|
| | Sisic N, Jelicic M, Pehar M, Spasic M, Sekulic D. (2016) Agility performance in high-level junior basketball players; the predictive value of anthropometrics and power qualities. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 56 (7-8): 884-93.<br><br>Trninić M., Jeličić M., Jelaska I. (2011). Determining differences between junior players in particular positions in the basketball game and based on indicators of situational efficacy. Physical culture, 65 (1): 24-33.<br><br>Trninić M., Jeličić M., Foretić N. (2012). The relations between the morphological status, situational efficiency and sport achievement of elite junior basketball teams. Physical culture, 66 (2): 100-109<br><br>Trninić, M., M. Jeličić, N. Foretić. (2013). Significance and characteristics of the connection between morphological variables and derived indicators of situation-related efficiency in elite junior basketball players for three basic types of players. *Collegium Antropologicum*. 37 (2): 45-53<br><br>Trninić, S., Ž, Jaklinović-Fressl (1999). Kriteriji za procjenu poželjnih specifičnih sposobnosti, osobina i znanja vrhunskih košarkaša. U: D. Milanović (ur.) Kineziologija za 21. stoljeće: zbornik radova 2. međunarodne znanstvene konferencije, Dubrovnik, 22.-26.09.1999, str. 233-235. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.<br>Trninić, S., Marković, G., Heimer, S. (2001). Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realized in the Competitive Period. Collegium Antropologicum, 25(2):591-604.<br>Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). The Coach's Manual. Part of the Project Basketball Kit. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | dr. sc. Fredi Fiorentini, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o antropološkoj analizi u nogometu te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati antropološka obilježja i sposobnosti važne za uspjeh u nogometu<br>• Objasniti principe antropološke analize u nogometu<br>• Provoditi usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih nogometaša<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja<br>• Procjenjivati razvoj antropoloških obilježja nogometaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• Analizirati antropološke karakteristike nogometašica i nogometaša različite dobi i razine | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih nogometaša | 2 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u nogometu | 2 |
| Utjecaj nogometana antropološke karakteristike | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u nogometnoj igri | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u nogometu | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u nogometu | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Jednadžba specifikacije u nogometu | 2 |
| Specifične antropološke karakteristikenogometaša | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih nogometaša | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u nogometnoj igri | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u nogometu | 4 |
| Egzaktni modeli uspješnosti | 4 |
| Hipotetski modeli uspješnosti | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci u procesu odabira u nogometu (selekcija) | 3 |
| Metode i postupci u procesu odabira u nogometu (usmjeravanje) | 3 |
| Izbor pozicije (linije) s obzirom na antropološke karakteristike | 3 |

**Vrste izvođenja nastave:**

☒ predavanja
☒ radionice
☒ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☒ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
☒ samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☒ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u nogometu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(50% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(50% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Općenito o antropološkim obilježjima
Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u nogometu
Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u nogometu

| | |
|---|---|
| | Priprema taktike i tehnike s obzirom na antropološke karakteristike nogometaša<br>Manifestacije antropoloških obilježja u nogometnoj igri<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u nogometu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | | |
| | Reilly, T., Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second Edition), Routlege, Taylor&Francis. | | |
| Dopunska literatura | Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb.<br>Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications.<br>Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša, Skripta za trenere nogometa, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIVPREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Zoran Grgantov | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za provedbu antropološke analize u odbojci. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati antropološka obilježja i sposobnosti važne za uspjeh u odbojci<br>• Protumačiti modelne karakteristike odbojkaša različite dobi i kvalitetne razine<br>• Objasniti čimbenike uspješnosti u odbojci<br>• Protumačiti egzaktni i hipotetski model uspješnosti u odbojci | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Objasniti razvoj antropoloških obilježja odbojkaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavna tema predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Bazične i specifične antropološke (morfološke, motoričke i funkcionalne) karakteristike i njihov značaj u odbojci | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih odbojkaša | 2 |
| Antropološke karakteristike odbojkaša različite dobi i kvalitetne razine. | 2 |
| Modelne karakteristike vrhunskih odbojkaša. | 3 |
| Čimbenici uspješnosti u odbojci | 2 |
| Egzaktni i hipotetski modeli uspješnosti | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih odbojkaša | 3 |
| Procjena razvoja antropoloških obilježja pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika | 2 |
| **Nastavna tema seminari** | **Broj sati** |
| Antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti odbojkaša | 6 |
| Kognitivne sposobnosti i konativne osobine odbojkaša | 6 |
| Razlike u antropološkom statusu odbojkaša u dvorani i na pijesku | 6 |
| **Nastavna tema kineziološke vježbe** | **Broj sati** |
| Bazične i specifične antropološke (morfološke, motoričke i funkcionalne) karakteristike i njihov značaj u odbojci | 2 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih odbojkaša | 2 |
| Antropološke karakteristike odbojkaša različite dobi i kvalitetne razine. | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ■ predavanja
- ■ seminari i radionice
- ■ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ■ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ■ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (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 | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će okvirno razraditi plan treninga u makrociklusu te detaljno razraditi program treninga u mikrociklusu u odabranoj kineziološkoj aktivnosti.
Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocjenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.
Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:
(Ocjena iz seminarskog rada x 0,3) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,7).

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Power point prezentacije s nastave | | Loomen |
| | Katić R., Đ. Miletić, B. Maleš, Z. Grgantov, S. Krstulović (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split 2005. | 3 | |
| | Janković, V., T. Đurković, T. Rešetar (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga. Zagreb: Autorska naklada. Zagreb | 1 | |
| Dopunska literatura | • Harre, Dietrich (2012). Principles of Sports Training: Based on Experience and Scientific Research in Sport in the German Democratic Republic Ultimate Athlete Concepts<br>• Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>• Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>• Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black,<br>• Gambeta , Vern(2007). Athletic development: the art & science of functional sports conditioning. Human Kinetics<br>• Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA<br>• Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics<br>• Issurin , Vladimir (2008): Block periodization – a breakthrough in sports training.Ultimate Athlete Concepts<br>• Issurin , Vladimir (2008). Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2010). Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts<br>• Kurz, Thomas (2001). Science of sports training, how to plan and control training for peak performance? Stadion Publishing Co<br>• Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | kolokviji<br>usmeni ispit<br>pisana zadaća<br>vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLESU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 134179 | Godina studija | 1 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Alen Miletić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | obvezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za poznavanje utjecaja različitih tretmana na promjene antropološkog statusa plesača, sintetiziranje modelnih karakteristika vrhunskih plesača. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati modelne karakteristike vrhunskih plesača u Sportskom plesu<br>• Nabrojati različite sposobnosti i osobine mlađih dobnih kategorija | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Analizirati hijerarhijsku klasifikaciju gibanja<br>• Usporediti utjecaj različitih tretmana plesova na razvoj antropoloških karakteristika |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija gibanja | 4 |
| Biomehanička analiza aktivnosti | 4 |
| Antropometrijske, motoričke, funkcionalne, kognitivne, konativne i mikrosociološke značajke | 6 |
| Modelne karakteristike vrhunskih plesača | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Utjecaj kineziološkog programa plesova na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika | 9 |
| Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i manifesnih antropoloških karakteristika u odnosu na usvajanje znanja u plesu | 9 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Različiti tretmani za razvoj antropoloških karakteristika | 5 |
| Biomehanička analiza aktivnosti | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,6 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,3 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,6 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **3,5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u plesu određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama i iz usmenog ispita.<br><br>**Usmeni dio ispita**<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>- ocjena 1 (nedovoljan) za ostvarenih 50% i manje točnih odgovora;<br>- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% točnih odgovora;<br>- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% točnih odgovora;<br>- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% točnih odgovora;<br>ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% točnih odgovora. |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | 3. Srhoj Lj., Đ. Miletić (2000). Plesne strukture (udžbenik). Abel | 2 | WEB |
| | 2. Miletić, A. (2014). Antropološka analiza u natjecateljskom plesu. Radna skripta | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Kostić R., (2001).Ples teorija i praksa, Niš (udžbenik) | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIVPREDMETA | ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLIVANJU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | T |
| | | | 24 | 16 | 5 | - |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Poznavanje teoretskih i praktičnih osnova antropološke analize u plivanju, te poznavanje i provođenje dijagnostičkih postupaka u plivanju | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | NEMA | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Poznavati i analizirati antropološke karakteristike plivača i plivačica različite dobi i kvalitetne razine<br>• Objasniti utjecaje antropoloških obilježja na uspjeh u plivanju<br>• Poznavati razvoj antropoloških obilježja plivača pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• Provoditi usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih plivača<br>• Objasniti metode i postupke u procesu odabira u plivanju (selekcija)<br>• Poznavati dijagnostičke postupke u plivanju, te izmjeriti pojedina antropološka obilježja plivača i plivačica | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen | | | | | | |

prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Antropološke karakteristike vrhunskih plivača i plivačica (2 sata) | 2 |
| Analiza utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u plivanju (2 sata) | 2 |
| Čimbenici uspješnosti u plivanju (2 sata) | 2 |
| Mjerenje antropološkog statusa plivača (dijagnostički postupci) (2 sata) | 2 |
| Antropološki modeli vrhunskih plivača i plivačica seniora (1 sat) | 1 |
| Antropološki modeli vrhunskih plivača i plivačica mlađih | 1 |
| Metode i postupci u procesu odabira u plivanju (usmjeravanje) (1 sat) | 1 |
| Metode i postupci u procesu odabira u plivanju (selekcija) (1 sat) | 1 |
| Antropološki modeli vrhunskih plivača i plivačica seniora (2 sata) E-Learning | 2 |
| Antropološki modeli vrhunskih plivača i plivačica mlađih | 2 |
| Metode i postupci u procesu odabira u plivanju (usmjeravanje) (2 sata) E- | 2 |
| Metode i postupci u procesu odabira u plivanju (selekcija) (2 sata) E-Learning | 2 |
| Egzaktni modeli uspješnosti (2 sata) E-Learning | 2 |
| Hipotetski modeli uspješnosti (2 sata) E-Learning | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Antropološke karakteristike vrhunskih plivača (morfološka obilježja) E-Learning | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih plivača (motoričke sposobnosti) E-Learning | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih plivača (funkcionalne sposobnosti) E-Learning | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih plivača (kognitivne sposobnosti) E-Learning | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih plivača (konativne osobine) E-Learning | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih plivača (sociološka obilježja) E-Learning | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropološkog statusa plivača (morfološka obilježja) (1 sat) | 1 |
| Mjerenje antropološkog statusa plivača (motoričke sposobnosti) (1 sat) | 2 |
| Mjerenje antropološkog statusa plivača (funkcionalne sposobnosti) (2 sata) | 2 |
| Mjerenje antropološkog statusa plivača (kognitivne sposobnosti, konativne osobine, sociološka obilježja) (1 sat) | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>■ multimedija<br>■ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | SUKLADNO PRAVILNICIMA FAKULTETA | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata: | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u plivanju određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Seminarskog rada**
nosi ukupno 30% konačne ocjene

→ **Pismenogispita**
nosi 40% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**
nose ukupno 30% konačne ocjene

**Seminarski rad**
Student je dužan napisati seminarski rad s kojim će obraditi jednu od nastavnih cjelina. Tema mora prethodno biti odobrena od strane nositelja kolegija. Student šalje završeni rad na recenziju nositelju kolegija, te ga brani , a uspješna obrana rada mu omogućava pristup pismenom dijelu ispita.

**Pismeni ispit**
Održati će se nakon položenog seminarskog rada. Student piše odgovare na 5 pitanja od kojih svako nosi 2 boda.

→ zaostvarenih7 do 8 bodova - sveukupna ocjena dovoljan (2)
→ zaostvarenih9 do 10 bodova - sveukupna ocjena dobar (3) i pravo izlaska na usmeni dio ispita koji služi isključivo za ostvarivanje viših uspijeha (ocjene 4 i 5). Student nije obvezan izaći na usmeni dio ispita, ali tada zadržava ocjenu dobar (3).

**Usmeni dio ispita**
Usmeni dio ispita moguće je polagati uz uvjet da su prethodno položeni svi navedeni dijelovi ispita, te da je na pismenom ipitu ostvareno 9 ili 10 bodova. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.
Temeljemsvega navedenog odredit ćesekonačnaocjena:

→ ako student ne odgovori na nijedno pitanje ili na jedno – dobar (3)
→ ako student točno odgovori na dva pitanja – vrlo dobar (4)
→ aku student točno odgovori na sva tri pitanja – izvrstan (5)

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Gabrilo (2018). Dijagnostika u rekreaciji i fitnesu – priručnik Kineziološkog fakulteta u Splitu | | |
| Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| Šiljeg, K. (2018): Plivanje. Zagreb, Kineziooški fakultet. | | |
| Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. | | |
| Maglisho, E. (2003) Swimming fastest. Human Kinetics | | |
| Salo, D., Riewald S. (2008) Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics | | |
| Gore, C. J. (2000). Physiological Tests for Elite Athletes ; Human Kinetics | | |
| Pyne, D., M. Graeme, W. Goldsmith (2000). Protocols for the Physiological Assessment of Swimmers. u: Physiological tests for the elite athletes ur. Christopher J Gore; Human Kinetics, Ill | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Newsome, P., Young, A. (2012) Swim smooth. | | |
| | Zenić, N., D. Sekulić (2003) Konstrukcija testa za procjenu aerobne izdržljivosti u plivanju, Zbornik radova konferencije o sportu "Alpe – Jadran" 160-166 | | |
| | PPT Prezentacije s nastave | | |
| Dopunska literatura | • Gabrilo, G. (2017). Lažna pouzdanost antropometrijskih mjerenja. 10. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.<br>• Miličić, M., Gabrilo, G., Smoje, Z. (2021). UTJECAJ MEĐUSEZONSKE PAUZE NA REZULTATE SPRINTERSKIH DISCIPLINA. Deseta međunarodna konferencija „Sportske Nauke i Zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.<br>• Gabrilo, G. (2019). Stavovi i znanja o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih plivača u adolescentskoj dobi. Deveta međunarodna konferencija „Sportske Nauke i Zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.<br>• Gabrilo, G., Perić, M., Šajber, D. (2012). Znanje i stavovi o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih trenera u plivanju. V. Međunarodni Simpozijum "Sport i zdravlje", Tuzla; 326-330.<br>• Gabrilo, G.,Sekulić, D., Uljević, O. (2009) Korištenje supstancija u plivanju - spolne razlike u seniorskom uzrastu. VIII Konferencija o športu Alpe-Jadran, 77-83.<br>• Gabrilo, G., Božanić, A,, Sekulić, D. (2009). Povezanost aerobne i anaerobne izdržljivosti - paralelna analiza zavisnosti terenskih pokazatelja u muškaraca i žena. 7. godišnja međunarodna konferencija "Kondicijska priprema sportaša 2009", Zagreb; 395-398.<br>• Kondrić, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., Sekulić, D. (2012) General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players.*Journal of Human Kinetics, volume 32/2012, 157-165*<br>• Gabrilo, G., Perić, M., Stipić, M. (2011) Pulmonary Function in Pubertal Synchronized Swimmers: 1-year Follow-up Results and Its Relation to Competitive Achievement. *Medical Problems of Performing Artists*: *Volume 26* *Number 1*: *Page 39*<br>• Latt E, Jurimae J, Haljaste K, Cicchella A, Purge P, Jurimae T. (2009) Physical Development and Swimming Performance During Biological Maturation in Young Female Swimmers. *Collegium Antropologicum*, 33(1): 117-122<br>• Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJR, Jeffreys I, Micheli LJ, Nitka M. (2009) Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23: S60-S79.<br>• Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. (2004) Growht, maturation, and physical activity. *Human Kinetics, Champaign, Illinois, Second Edition*<br>• Potdevin F, Bril B, Sidney M, Pelayo P. (2006) Stroke frequency and arm coordination in front crawl swimming. *International Journal of Sports Medicine*, 2006; 27(3): 193-198.<br>• Secchi LLB, Muratt MD, Andrade NVS, Greve JMD. (2010) Isokinetic Trunk Dynamometry in Diferent Swimming Strokes. *Acta Ortopedica Brasileira*, 18(5): 295-297.<br>• Sekulic D, Zenic N, Zubcevic NG. (2007) Non linear anthropometric predictors in swimming. *Collegium Antropologicum*, 31(3): 803-809.<br>• TOUSSAINT, H. M, and A. P. HOLLANDER. (1990) Measurement of oxygen cost in swimming. *Med. Sci. Sports Exerc.* 22:402–408.<br>• Hooper, S.L., L. T. Mackinnon, A. Howard (1999) Physiological and psychometric variables formonitoring recovery during tapering for major competition. Medicine & Science in Sports & Exercise.31(8):1205-1210<br>• Volčanšek, B.(1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb<br>• Consilman, J. E. (1968): The science of swiming, Prentice-Hall, inc., New Jersey<br>• Fina – pravila plivanja (2007) prezentacija u PP (interno)<br>• http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/<br>• http://www.fina.org/<br>• http://www.usaswimming.org/<br>• http://www.swimsmooth.com/ | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje | • Pohađanje nastave<br>• Kolokviji<br>• Pismeni ispit | | |

| | |
|---|---|
| utvrđenih ishoda učenja | • Usmeni ispit |
| Ostalo | |

| NAZIV PREDMETA | ANTROPOLOŠKA ANALIZA U RITMIČKOJ GIMNASTICI | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 122452 | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Iva Macan, predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za poznavanje utjecaja različitih tretmana na promjene antropološkog statusa vježbačica, sintetiziranje modelnih karakteristika vrhunskih vježbačica. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati modelne karakteristike vrhunskih vježbačica u ritmičkoj gimnastici<br>• Nabrojati različite sposobnosti i osobine mlađih dobnih kategorija<br>• Analizirati hijerarhijsku klasifikaciju gibanja<br>• Usporediti utjecaj različitih tretmana ritmičke gimnastike na razvoj antropoloških karakteristika |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija gibanja | 4 |
| Biomehanička analiza aktivnosti | 4 |
| Antropometrijske, motoričke, funkcionalne, kognitivne, konativne i mikrosociološke značajke | 6 |
| Modelne karakteristike vrhunskih ritmičarki | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Utjecaj kineziološkog programa ritmičke gimnastike na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika | 9 |
| Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i manifestnih antropoloških karakteristika u odnosu na usvajanje znanja u ritmičkoj gimnastici | 9 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Različiti tretmani za razvoj antropoloških karakteristika | 5 |
| Biomehanička analiza aktivnosti | 4 |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,6 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,3 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,6 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u ritmičkoj gimnastici određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama i iz usmenog ispita.<br><br>Usmeni dio ispita<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%. | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split | | | | 2 | web |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Dopunska literatura | • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb<br>• Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.<br>• Jastrjembskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| NAZIV PREDMETA | ANTROPOLOŠKA ANALIZA U RUKOMETU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 23 | 13 | 9 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni na usmjerenju Sportski trener Rukometa | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je osposobiti studente za pravilnu upotrebu i odabir metoda, metodologije i postupaka za antropološku analizu rukometne igre, kao osnovu za planiranje, programiranje, kontrolu i provedbu trenažnih procesa iz rukometa s različitim dobnim skupinama | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Izmjeriti antropološka obilježja rukometaša i rukometašica (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka),<br>• Hijerarhijski prepoznati važnost i utjecaj svakog pojedinog antropološkog obilježja na uspjeh u rukometu<br>• Hipotetski znati prepoznati i objasniti jednadžbu specifikacije u rukometu<br>• Razlikovati antropološke modele vrhunskih rukometaša i rukometašica različitih dobnih kategorija, različite kvalitete i igračke pozicije<br>• Odabrati metode i postupke u procesu selekcije u rukometu | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 3 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih rukometaša/ica | 3 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u rukometu | 3 |
| Analiza rukometa (strukturalna, antropološka, funkcionalna, kvantitativna) | 3 |
| Antropološke značajke općenito | 3 |
| Antropološki model vrhunskih rukometaša/ica | 3 |
| Selekcija; Kriteriji u procesu odabira | 3 |
| Prijedlog baterije testova u postupku selekcije | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Izbor teme seminarskog rada | 1 |
| Stručni rad<br>- stručni članak<br>- stručni prikaz<br>Znanstveni rad | 1 |
| Orijentacijski plan rada:<br>- Pronalaženje osnovnih informacija o temi<br>- Definiranje (određivanje) teme<br>- Nacrt rada | 1 |
| Prikupljanje i obrada građe i literature:<br>- Čitanje<br>- Bilježenje i bilješke<br>- Problem plagiranja/prepisivanja | 1 |
| Revizija nacrta rada i bilježaka; Korištenje računala pri pisanju rada | 1 |
| Pisanje prve verzije rada<br>- Odlomak<br>- Jezik i stil rada | 1 |
| Struktura i dijelovi rada; Obilježavanje dijelova rada | 1 |
| Dokumentacijska podloga rada<br>- Reference<br>- Ilustracije | 1 |
| Revizija i izgled rada | 1 |
| Recenzija rada, kritika, vraćanje radi dopune i izmjene, eventualno odbijanje rada- komunikacija sa studentima | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje morfoloških karakteristika rukometaša/ica | 2 |
| Mjerenje bazičnih i specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti rukometaša/ica | 5 |
| Provođenje socioloških upitnika na rukometašima/icama i upoznavanje | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u rukometu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- pismenog ispita iz nastavnih tema s predavanja, a iznosi 0% od ukupne ocjene ali mora zadovoljiti,
- izrade seminarskog rada iznosi 100% od konačne ocjene.

Pismeni ispit

Pismeni ispit sastoji se od 10 pitanja. Svaki odgovor iznosi 10 bodova, polovičan odgovor 5 bodova. Od ukupnih 100 bodova određuje se konačna ocjena na slijedeći način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 50-60 bodova;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 65-75 bodova;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 80-90 bodova;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 95 i 100 bodova.

Seminarski rad

Seminarski rad može biti stručni ili znanstveni rad, a mora obraditi temu vezanu za antropološki status rukometaša različite dobi, spola, kvalitete, igračke pozicije itd. Seminar mora biti napisan prema pravilima koje student dobiva tijekom nastave ili putem moodle sučelja kroz sate predviđene za seminare.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Sadržaji dostupni na on line kolegiju „Antropološka analiza u rukometu“ na moodle sustavu učenja na daljinu | | |
| Šturm, J. in Strojnik, V. (2003). Uvod v antropološko kineziologijo. Ljubljana: Fakulteta za šport. | 5 | |
| Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | 5 | |
| Rogulj, N. (2021). Teorija i metodika rukometa. Split: Kineziološki fakultet | 5 | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Dopunska literatura**

- MacDougal, J., H. Wenger, H. Green (1991). Physiological testing of the high performance athlete. Human Kinetics, Champaign.
- Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije „Kineziologija- sadašnjost i budućnost“, Dubrovnik, 25.-28. rujna, str. 180-182.
- Vuleta, D., D. Milanović, H. Sertić (1999). Latent structure of the spatial, phasic, positional and movement characteristics of the handball game. Kinesiology, 31(1).37-53.

| | |
|---|---|
| | • Vuleta, D., D. Milanović, I. Jukić (1999). Dijagnostika motoričkih sposobnosti kao kriterij za selekciju vrhunskih rukometaša. Zbornik radova 2. međunarodne konferencije „Kineziologija za 21. Stoljeće“, 22.-26.09.1999, Dubrovnik, 310-312.<br>• Rogulj N. (2000). Differences in situation-related indicators of handball game in relation to the achieved competitive results of the teams at 1999 World Championship in Egypt. Kinesiology, 32 (2), 63-74.<br>• Rogulj, N. (2000).Tehnika, taktika i trening vratara u rukometu. Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.<br>• Srhoj, V., N. Rogulj, M. Padovan, R. Katić (2001). Influence of the attack end conduction on match result in Handball. Collegium Antropologicum, 25 (2):611-617.<br>• Srhoj, V., N. Rogulj, (2001). Prostorno-vremenska optimalizacija tehničko-taktičkih aktivnosti u napadu kao bitan činioc situacijske uspješnosti u vrhunskom rukomet. Zbornik radova XXV seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 57-60.<br>• Srhoj, V., M. Marinović, N. Rogulj (2002). Position specific morphological characteristics of top-level male handball players. Collegium Antropologicum, 26 (1):219-227.<br>• Čavala, M., N. Rogulj, V. Srhoj (2002). Basic and situation-related motor characteristics of female handball players in younger age groups. Zbornik radova 3rd International scientific conference “Kinesiology new perspectives”, Opatija, str. 272-275.<br>• 11.Rogulj, N., V. Papić (2004). Arm adduction-abduction kinematic characteristics of handball goalkeeper. Workshop on signals and systems in human motion-SOFTCOM, Split, str. 52- 56. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U SINKRO-PLIVANJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izvr.prof.dr.sc. Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 23 | 16 | 6 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente antropološkim obilježjima, načinu mjerenja i analiziranja istih kod sinkro plivačica | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | - Nabrojati antropološka obilježja i sposobnosti važne za uspjeh u sinkroniziranom plivanju<br>- Protumačiti modelne karakteristike sinkro-plivačica različite dobi.<br>- Objasniti čimbenike uspješnosti u sinkroniziranom plivanju<br>- Objasnitii razvoj antropoloških obilježja sinkro-plivačica pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>- Objasniti postupke usmjeravanja i izbora potencijalnih vrhunskih sinkro-plivačica | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Bazične i specifične antropološke (morfološke, motoričke i funkcionalne) karakteristike i njihov značaj u sinkroniziranom plivanju | 6 |
| Antropološke karakteristike sinkro-plivačica različite dobi i uspješnosti | 5 |
| Čimbenici uspješnosti u sinkroniziranom plivanju | 5 |
| Izbor potencijalnih vrhunskih sinkro-plivačica | 5 |

| | |
|---|---|
| Procjena razvoja antropoloških obilježja pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Antropometrijske karakteristike sinkro-plivačica | 8 |
| Motoričke i funkcionalne sposobnosti sinkro-plivačica | 8 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika sinkro-plivačica | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 1.5 |
| | Eksperimentalni rad | 0.5 | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | 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 Povijest, organizacija i pravila u sinkroniziranom plivanju određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Katić R., Đ. Miletić, B. Maleš, Z. Grgantov, S. Krstulović (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split 2005. | | |
| | Perić, M. (2012) Morfološki, fiziološki i specifični terenski testovi u predikciji uspješnosti u sinkroniziranom plivanju, Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet Split | | |
| | Moffat, R., V. L. Katch, et al. (1980). "Body composition of synchronized swimmers." Can J Appl Sport Sci 5(3): 153-155. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dopunska literatura | • Weinberg, S. K. (1986). "Medical aspects of synchronized swimming." Clin Sports Med **5**(1): 159-167.<br>• Urdapilleta, I., D. Aspavlo, et al. (2010). "Use of a picture distortion technique to examine perceptive and ideal body image in male and female competitive swimmers." Psychology of Sport and Exercise **11**(6): 568-573.<br>• Taub, D. E. and E. M. Blinde (1992). "Eating disorders among adolescent female athletes: influence of athletic participation and sport team membership." Adolescence **27**(108): 833-848.<br>• Sekulic, D., N. Zenic, et al. (2007). "Non linear anthropometric predictors in swimming." Coll Antropol **31**(3): 803-809.<br>• Ramsay, R. and R. Wolman (2001). "Are synchronised swimmers at risk of amenorrhoea?" Br J Sports Med **35**(4): 242-244.<br>• Poole, G. W., B. J. Crepin, et al. (1980). "Physiological characteristics of elite synchronized swimmers." Can J Appl Sport Sci **5**(3): 156-160.<br>• Perini, T. A., R. S. Vieira, et al. (2009). "Eating Disorders in Elite Synchronized Swimmers." Revista Brasileira De Medicina Do Esporte **15**(1): 54-57. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U SPORTSKOJ GIMNASTICI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1.godina preddiplomskog studija | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Po završetku kolegija student će moći objasniti provesti antropološku analizu sportske gimnastike. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti antropološke karakteristike i njihov razvoj<br>• Objasniti utjecaj antropoloških karakteristika gimnastičara/ki, različitih dobnih kategorija, na rezultat<br>• Kategorizirati modelne karakteristike vrhunskih vježbača/ica u sportskoj gimnastici<br>• Objasniti proces učenja motoričkih znanja u sportskoj gimanstici<br>• Objasniti utjecaj gimnastičkog treninga, prehrane i dodataka prehrani na rast i razvoj gimnastičara i gimnastičarki | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Antropološka obilježja i njihov razvoj | 3 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih gimnastičara i gimnastičarki: morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti, psihološka i sociološka obilježja | 3 |
| Dijagnostika bazičnih i specifičnih antropoloških karakteristika gimnastičara i gimnastičarki | 2 |
| Razvoj antropoloških karakteristika kroz inicijalne programe sportske gimnastike | 3 |
| Usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih gimnastičara i gimnastičarki | 3 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u sportskoj gimnastici | 2 |
| Dinamika procesa učenja gimnastičkih znanja | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Prehrana i dodaci prehrani u sportskoj gimnastici | 6 |
| Utjecaj gimnastičkog treninga na rast i razvoj gimnastičara i gimnastičarki | 6 |
| Ozljeđivanje u sportskoj gimnastici | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Dijagnostika bazičnih i specifičnih antropoloških karakteristika gimnastičara i gimnastičarki | 9 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
X mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost studenta na svim oblicima nastave.
Izrada seminarskog rada na jednu od tema propisanih programom.

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 2 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

<table>
<tr><td>Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu</td><td colspan="3">

**Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija *Antropološka analiza u sportskoj gimnastici* proizlazi iz:**

- **Izrade, kvalitete i prezentacije seminarskog na temu jedne od nastavnih tema iz seminara kolegija.**
- **Rezultata pismenog ispita. Pismeni ispit provodi se na računalu. Iz nastavnih cjelina obrađenih na teoretskim predavanjima ovog kolegija, za koja su izrađena pitanja, računalo nasumičnim odabirom uzima 32 pitanja. Na temelju broja ispravnih odgovora formira se ocjena iz teorijskog dijela ipita:**

<table>
<tr><th>BROJ ISPRAVNIH ODGOVORA</th><th>OCJENA</th></tr>
<tr><td><15</td><td>nedovoljan (1)</td></tr>
<tr><td>16 – 19</td><td>dovoljan (2)</td></tr>
<tr><td>20 – 23</td><td>dobar (3)</td></tr>
<tr><td>24 – 27</td><td>vrlodobar (4)</td></tr>
<tr><td>28-32</td><td>izvrstan (5)</td></tr>
</table>

**Ukupna ocjena** iz kolegija *Antropološka analiza u sportskoj gimnastici* formira se na kao prosječna ocjena iz ocjene seminarskog rada i rezultata pismenog ispita

</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)</td><td>Naslov</td><td>Broj primjeraka u knjižnici</td><td>Dostupnost putem ostalih medija</td></tr>
<tr><td>https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=286</td><td></td><td>X</td></tr>
<tr><td>Arkaiev, L.I., & Suchilin, N.G. (2009). Gymnastics: How to create champions (2nd ed.). Oxford: Meyer & Meyer Sport Ltd</td><td>X</td><td></td></tr>
<tr><td>Jemni, M. (2011). The Science of Gymnastics. Lndon and New York: Routledge Taylor&Francis Group</td><td>X</td><td>X</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="3">

16. Claessens, A.L., Veer, F.M., Stijnen, V., Lefevre, J., Maes, H., Steens, G., & Beunen, G. (1991). Anthropometric characteristics of outstanding male and female gymnasts. *Journl of Sports Science, 9*(1), 53-74. doi:10.1080/02640419108729855
17. Delaš Kalinski, S. (2009). Dinamika procesa učenja motoričkih znanja iz sportske gimnastike. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
18. **Delaš, S. (2005). Relacije između nekih morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti i stupnja usvojenosti motoričkih struktura iz sportske gimnastike u 6. razredu osnovne škole. (Magistarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.**
19. Georgopoulos, N.A., Theodoropoulou, A., Leglise, M., Vagenakis, A.G., & Markou, K.B. (2004). Growth and skeletal maturation in male and female artistic gymnasts. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, *89*(9), 4377-4382. doi: 10.1210/jc.2003-031864

</td></tr>
<tr><td>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja</td><td colspan="3">

- **aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave**
- **dolazak na konzultacije**
- **izrada seminarskog rada**
- **teorijski ispit**

</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=286 |

| NAZIV PREDMETA | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U SPORTSKOM PENJANJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škugor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o antropološkoj analizi u sportskom penjanju te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe antropološke analize u sportskom penjanju<br>• Identificirati talente za uspjeh u sportskom penjanju<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja<br>• Analizirati utjecaj sportsko-penjačkih aktivnosti na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja. | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih penjača | 2 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u sportskom penjanju | 2 |
| Utjecaj sportskog penjanja na antropološke karakteristike penjača | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u penjačkim disciplinama | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u sportskom penjanju | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u sportskom penjanju | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Jednadžba specifikacije u sportskom penjanju | 2 |
| Specifične antropološke karakteristike penjača | 2 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih penjača | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u penjačkim disciplinama | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u sportskom penjanju | 4 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u sportskom penjanju | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Odabir tehnika s obzirom na antropološke karakteristike sportaša | 4 |
| Izbor penjačke discipline s obzirom na antropološke karakteristike penjača | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1 | | | Praktični rad | 0.5 |
| | | | | | | |
| | | | Seminarski rad | 1.5 | | |
| | | | Usmeni ispit | 2 | | |
| | | | | | | |

**Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u sportskom penjanju određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(50% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(50% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Općenito o antropološkim obilježjima
Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u sportskom penjanju
Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u sportskom penjanju
Antropološka obilježja mladih penjača
Manifestacije antropoloških obilježja u pojedinim penjačkim disciplinama
Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5
Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u sportskom penjanju izračunava se na sljedeći način:
(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| • Tomaszewski, P., Gajewski, J., & Lewandowska, J. (2011). Somatic profile of competitive sport climbers. Journal of human kinetics, 29(2011), 107-113. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • S. Hrestak, D. Janković, (2007) Sportski penjač - priručnik , Hrvatski planinarski savez, komisija za sportsko penjanje | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Giles, D., Barnes, K., Taylor, N., Chidley, C., Chidley, J., Mitchell, J., ... & España-Romero, V. (2021). Anthropometry and performance characteristics of recreational advanced to elite female rock climbers. Journal of Sports Sciences, 39(1), 48-56.<br>• Grant, S., Hynes, V., Whittaker, A., & Aitchison, T. (1996). Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of elite and recreational climbers. Journal of sports sciences, 14(4), 301-309.<br>• Gilic, B., Feldmann, A., Vrdoljak, D., & Sekulic, D. (2023). Forearm muscle oxygenation and blood volume parameters during sustained contraction performance in youth sport climbers. The Journal of sports medicine and physical fitness, 63(7), 819–827. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14806-7<br>• Gilic, B. & Vrdoljak,D. (2023).Sport-specific performances in elite youth sport climbers; gender, age, and maturity specifics. Biomedical Human Kinetics,15(1) 49-56. https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0007<br>• Vrdoljak, D., Gilic, B., Kontic, D. (2022). Fitness Profiling in Top-Level Youth Sport Climbing; Gender Differences. Sport Mont, 20(2), 111-116. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA STOLNOG TENISA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof. dr. sc. Goran Munivrana | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | U |
| | | | 27 | 18 | | 45 |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Upoznati studente sa strukturom i karakteristikama bazičnih antropološkim obilježjima čovjeka i njihovom ulogom u vrhunskom natjecateljskom stolnom tenisu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | - Nabrojati antropološka obilježja i sposobnosti važne za uspjeh u stolnom tenisu<br>- Protumačiti modalne karakteristike stolnotenisača različite dobi i kvalitetne razine<br>- Objasniti čimbenike uspješnosti u stolnom tenisu<br>- Protumačiti egzaktni i hipotetski model uspješnosti u stolnom tenisu<br>- Objasniti razvoj antropoloških obilježja odbojkaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>- Objasniti postupke usmjeravanja i izbora potencijalnih vrhunskih stolnotenisača | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja: | Broj sati |
|---|---|
| Antropološka analiza stolnog tenisa | 4 |
| Selekcija; Kriteriji u procesu odabira | 3 |

| | |
|---|---|
| Prijedlog baterije testova u postupku selekcije | 3 |
| Općenito o antropološkim obilježjima | 3 |
| Utjecaj antropoloških karakteristika na uspjeh u stolnom tenisu | 4 |
| Antropološki model vrhunskih stolnotenisača/ica | 3 |
| Mogućnosti djelovanja na antropološke karakteristike | 3 |
| Kineziološke transformacije antropoloških obilježja | 4 |

| Nastavni sat seminara: | Broj sati |
|---|---|
| Izbor teme seminarskog rada | 1 |
| Stručni rad<br>- stručni članak<br>- stručni prikaz<br>Znanstveni rad | 1 |
| Orijentacijski plan rada:<br>- Pronalaženje osnovnih informacija o temi<br>- Definiranje (određivanje) teme<br>- Nacrt rada | 2 |
| Prikupljanje i obrada građe i literature:<br>- Čitanje<br>- Bilježenje i bilješke<br>- Problem plagiranja/prepisivanja | 2 |
| Revizija nacrta rada i bilježaka; Korištenje računala pri pisanju rada | 2 |
| Pisanje prve verzije rada<br>- Odlomak<br>- Jezik i stil rada | 2 |
| Struktura i dijelovi rada; Obilježavanje dijelova rada | 2 |
| Dokumentacijska podloga rada<br>- Reference<br>- Ilustracije | 2 |
| Revizija i izgled rada | 2 |
| Recenzija rada, kritika, vraćanje radi dopune i izmjene, eventualno odbijanje rada- komunikacija sa studentima | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u stolnom tenisu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **pismenog „online“ ispita**<br>iz nastavnih tema s predavanja, a iznosi 50 % od konačne ocjene<br>→ **Usmenog ispita**<br>iznosi 50 % od konačne ocjene<br>→ **Izrade i prezentacije seminarskog rada**<br>nosi 0% od konačne ocjene ali je uvjet unosa ocjene u indeks<br><br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% . |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Munivrana, G. (2012). Elektronski nastavni materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija „Antropološka analiza stolnog tenisa“ . | | Loomen sučelje |
| | Kondrič, M., Furjan-Mandić, G. (2002). *Fizička priprema stolnotenisača.* Zagreb: Zagrebački športski savez, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1. Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa.<br>2. Kunstlinger, U., Preuss, A., Schliefler, B. (1990). *O metabolizmu u vrhunskom stolnom tenisu.* Spin, br. 56.<br>3. Munivrana, G., Paušić, J., Kondrič, M. (2011). The influence of somatotype on young table tennis player’s competitive success. *Kinesiologia Slovenica,* 17 (1), 42-52<br>4. Munivrana, G., Paušić, J., Kondrič, M. (2011). The incidence of improper postural alignment due to the influence of long–term table tennis training. *Kinesiologia Slovenica,* 17 (2), 47-59 |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Ne |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: |

| | **Antropološka analiza taekwondoa** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. god. prediplomski stručni studij | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof. dr. sc.Dražen Čular | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Josip Vrdoljak, mag. cin, predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 45 | | | |
| Status predmeta | Temeljni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći teoretska znanja iz područja antropološke analize |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • provoditi usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih sportaša<br>• procjenjivati razvoj antropoloških obilježja sportaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• analizirati antropološke karakteristike taekwondoista različite dobi i kvalitetne razine |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sati predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Upute studentima | 1 |
| Upoznavanje i uvod u antropološku analizu (o predmetu, Nastava i nastavnik, Obveze studenata i Ispit Vremenik, Literatura) | 5 |
| Općenito o antropološkim obilježjima | 5 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih Taekwondoista (Sportska borba, Tehničke discipline, ITF stil, WTF stil) | 5 |
| Utjecaj taekwondoa na antropološke karakteristike natjecatelja u taekwondou (Sportska borba, Tehničke discipline, ITF stil, WTF stil) | 5 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika na taekwondo natjecanju (Sportska borba, Tehničke discipline, ITF stil, WTF stil) | 6 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u taekwondou (Sportska borba, Tehničke discipline, ITF stil, WTF stil) | 6 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u taekwondou. | 6 |
| Pregled znanstvene i stručne literature iz područja antropoloških istraživanja u taekwondou | 6 |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>x multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS* | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Kolokviji | 2 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Aktivnost na nastavi i obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave**<br>ukupno 20% konačne ocjene<br>→ **Kolokvija (seminara)**<br>ukupno 40 % konačne ocjene<br>→ **pismenog ispita**<br>ukupno 40 % konačne ocjene<br>**Aktivnost na nastavi i obrada nastavnih sadržaja tijekom nastave**<br>Studentima se vrjednuje aktivnost na nastavi, razumijevanje i obrada nastavnih sadržaja<br>**Kolokvi (seminari)**<br>Studentima se vrjednuje seminarski rad iz nastavnih tema s predavanja koji studenti izrađuju tijekom nastave, a koji nosi ukupno 40 % konačne ocjene.<br>**Pismeni dio ispita**<br>Na završnom, pismenom ispitu ocjenjuje se broj ispravnih odgovora na pismenom testu koji se sastoji od 20 pitanja, svaki ispravan odgovor nosi 2 boda tako da student može skupiti ukupno 40 bodova<br>**Konačna ocjena :**<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% . |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Sadržaji dostupni na online kolegiju Antropološka analiza taekwondoa. na moodle sustavu učenja na daljinu | 1 | x |
| | Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | 1 | |
| | Pieter,W., Heijmans, J., Scientific Coaching for Olympic Taekwondo, Meyer &Meyer, (2000) | 1 | |
| | Čular, D. Čimbenici uspješnosti u taekwondou-stavovi vrhunskih trenera, doktorska disertacija Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu (2011) | 1 | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Rok,K.,J. Taekwondo basic techniques & taeguk poomse - Text book Vol.1 Seolim publishing co. (1986) Sang H. K., Kuk H, Chung, Kyung M. Lee, Taekwondo kyorugi, 2nd edition, , Turtle press, (1999) Vučenik, A. Rebac,Z., Olimpijski taekwondo, Euroasija d.o.o. (1989) 8. Yong S.,K.,, Competitive taekwondo, Human Kinetics, (2006) |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Studentska evaluacija (anonimna anketa) na kraju semestra |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA TENISA** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr. sc. Sanja Milat Kožul | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | U |
| | | | 18 | 18 | 9 | 45 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja o bazičnim i specifičnim antropološkim karakteristikama te njihovom značaju i utjecaju na uspješnost u tenisu.<br>Naučiti studente praćenju i evaluiranju razvoja bazičnih i specifičnih antropoloških obilježja i motoričkih znanja tenisača. Osposobiti ih za analizu tehnicko- taktičkih elemenata igre s obzirom na antropološke karakteristike tenisača i tenisačica. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Steći znanja o bazičnim i specifičnim antropološkim karakteristikama i njihovom značaju u tenisu<br>• Steći znanja o povezanosti antropoloških karakteristika i uspješnosti u tenisu<br>• Steći znanja o utjecaju antropoloških karakteristika na uspjeh u tenisu<br>• Steći znanja o utjecaju tenisa na antropološke karakteristike sportaša<br>• Upoznati različite metode testiranja motoričkih sposobnosti tenisača<br>• Moći pratiti razvoj bazičnih i specifičnih antropoloških obilježja tenisača<br>• Moći primjeniti stečena znanja prilikom evaluacije natjecateljske i potencijalne uspješnosti mladih tenisača.<br>• Moći primjeniti stečena znanja prilikom selekcije potencijalnih vrhunskih sportaša za tenis<br>• Moći primjeniti stečena znanja prilikom tehničko taktičke analize mečeva |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Antropološka analiza tenisa- uvod | 2 |
| Dijagnostika morfoloških i motoričkih karakteristika tenisača | 2 |
| Funkcionalna analiza tenisa | 2 |
| Konativne osobine i njihove implikacije na izvedbu u tenisu | 2 |
| Povezanost morfolooloških obilježja s uspješnošću u tenisu | 2 |
| Povezanost motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s uspješnošću u tenisu | 2 |
| Utjecaj konativnih osobina na uspješnost u tenisu | 2 |
| Sociološka obilježja i tenis | 2 |
| Zdravstvena obilježja tenisača (povrede tenisača) | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Odabrana antropološka analiza | 2 |
| Razlike antropoloških obilježja tenisača različite dobi, spola i uspješnosti | 1 |
| Selekcija i usmjerenje potencijalnih vrhunskih sportaša u tenis | 2 |
| Evaluacija natjecateljske i potencijalne uspješnosti mladih tenisača | 2 |
| Specifičnosti tehnike s obzirom na antropološke karakteristike tenisača | 2 |
| Specifičnosti taktike s obzirom na antropološke karakteristike tenisača | 2 |
| Usporedba antropološkog statusa tenisača sa sportašima iz drugih sportova | 1 |
| Pritisak uže društvene sredine na mlade tenisače | 2 |
| Utjecaj psiholoških karakteristika na uspjeh u tenisu | 2 |
| Jednadžba specifikacije u tenisu | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Analiza meča (analiza tehnike s obzirom na antropološke karakteristike tenisača) | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Analiza meča (analiza taktike s obzirom na antropološke karakteristike tenisača) | 3 | |
| | Projekt antropološkog istraživanja u tenisu | 3 | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 1.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,25 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,25 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu „Antropološka analiza tenisa“ određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Pismenog ispita: 2 kolokvija**

→ **Seminarskog rada**

**Pismeni ispit**

Pismeni ispit će se sastojati od dva kolokvija. Prvi će se održati za vrijeme trajanja nastave, a drugi nakon završetka nastave u oba ispitna roka. Prvi kolokvij je pismeni test. Sastojati će se od pitanja višestrukog odabira odgovora ili onih u kojima se odgovor nadopisuje. Biti će naznačeno koliko bodova nosi svaki odgovor. 21 ili više točnih odgovora je dovoljno za prolaz, a maksimalno je moguće prikupiti 40 bodova. Drugi kolokvij se polaže usmeno (50 bodova).

**Seminarski rad**

Seminarski rad nosi najviše 10% od konačne ocjene. Bodovi se dobijaju za korektnost, kompleksnost, originalnost i sistematičnost rada.

**„Online studenti“**

Studenti koji studiraju „online“ metodom ne polažu pismeni test, već su dužni osigurati pristup Skypeu s kamerom pri polaganju kolokvija.

**Seminarski rad**

Seminarski rad nosi najviše 10% od konačne ocjene. Bodovi se dobijaju za korektnost, kompleksnost, originalnost i sistematičnost rada.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;

→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;

→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;

→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Materijali sa predavanja i seminara | | |
| | Crespo, M., Miley, D. *Advanced coaches manual*, London, 1998. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Janković, G. (2000). Dijagnostika funkcionalnih i antropometrijskih karakteristika tenisača, 20. ljetna škola kineziologa<br>**Filipčič,** A., **Filipčič, T. (2005). Povezanost specifičnih motoričkih sposobnosti i natjecateljske učinkovitosti mladih tenisačica, Kineziologija, 37, 2, 164- 172,** | | |

| | |
|---|---|
| | Filipčić, a., Pisk, L., Filipčić, t., (2010). Relationship between the results of selected motor tests and competitive successfulness in tennis for diferent age categories, Kinesiology, 42, 2, 175- 183<br>Girard, O., Millet, G. (2009). Physical determinants of tennis performance competitive teenage players, Journal of strength and Conditioning Research, 23, 6, 1867- 1872,<br>Sánchez-Muñoz, C., Sanz,D., Zabala, M. (2007). Anthropometric characteristics, body composition and somatotype of elite junior tennis players, Journal of Sports Medicine. 41, 11, 793–799, |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Ne |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U VATERPOLU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mladen Hraste | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | 45 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj ovog predmeta je da studenti steknu najnovije spoznaje o antropološkim obilježjima vaterpolista (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka), analizi utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u vaterpolu, jednadžbi specifikacije u vaterpolu, antropološkim modelima vrhunskih vaterpolista različitih dobnih kategorija te metodama i postupcima u procesu odabira u vaterpolu. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Poznavati antropološka obilježja vaterpolista<br>• Definirati antropološki modele vaterpolista<br>• Pokazati metode i postupke u procesu odabira u vaterpolu<br>• Primijeniti naučena znanja i vještine za potrebe poučavanja | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Antropološka obilježja vaterpolista – opći dio; | 2 |
| Jednadžba specifikacije u vaterpolu | 2 |
| Morfološka obilježja vaterpolista i njihov utjecaj na uspjeh u vaterpolu | 2 |
| Funkcionalna obilježja vaterpolista i njihov utjecaj na uspjeh u vaterpolu | 2 |
| Motorička obilježja vaterpolista i njihov utjecaj na uspjeh u vaterpolu | 2 |
| Kognitivna obilježja vaterpolista i njihov utjecaj na uspjeh u vaterpolu | 2 |
| Konativna obilježja vaterpolista i njihov utjecaj na uspjeh u vaterpolu | 2 |
| Sociološka obilježja vaterpolista i njihov utjecaj na uspjeh u vaterpolu | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Antropološki modeli vrhunskih vaterpolista | 2 |
| Antropološki modeli vrhunskih vaterpolistica | 2 |

| | |
|---|---|
| Antropološki modeli mladih vaterpolista | 2 |
| Antropološki modeli mladih vaterpolista | 2 |
| Metode i postupci selekcije u vaterpolu | 3 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u vaterpolu | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Odabir tehnika s obzirom na antropološke karakteristike sportaša | 4 |
| Izbor igračke pozicije s obzirom na antropološke karakteristike vaterpolista | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **2,5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u vaterpolu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Općenito o antropološkim obilježjima<br>Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u vaterpolu<br>Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u vaterpolu<br>Antropološka obilježja mladih vaterpolista<br>Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u vaterpolu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | • M. Hraste: Vaterpolo / Water polo. Udžbenik. Kineziološki fakultet u Splitu. 2021. | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Hraste, M., Karninčić, H., & Drpić, F. (2016). The influence of the wrestling skills on the performance of the center forward and the center defender in waterpolo. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 56 4; 399-405<br>• Mihovilović, M. (1952). Osnove waterpola. [Basics of water polo. In Croatian.]. Sportska stručna biblioteka. Zagreb.<br>• Šteller, I. P. (1981). Водное поло. [Water polo. In Russian.] Fiskultura i sport. Moskva.<br>• Lozovina V., Pavičić, L., & Lozovina, M. (2007). Analysis of differences among five different playing roles in water-polo according to the type and burden intensity during league competition. In Croatian. Acta Kinesiologica, 1(2), 29-35.<br>• Lozovina, V. (2009). Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga. [The foundations of water polo in the light of training theory. In Croatian]. Published by the author. Split. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KICKBOXINGU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kod | | Godina studija | 1. | | | |
| Nositelj/i predmeta | dr.sc. Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o antropološkoj analizi u kickboxingu te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Provoditi usmjeravanje i izbor potencijalnih vrhunskih sportaša<br>• Procjenjivati razvoj antropoloških obilježja sportaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• Analizirati antropološke karakteristike kickboksača različite dobi i kvalitetne razine<br>• Identificirati talente za kickboxing<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja<br>• Identificirati specijalne tehnike s obzirom na antropološke karakteristike boraca |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o antropološkim obilježjima | 3 |
| Karakteristike sporta i funkcionalne karakteristike kickboksača | 3 |
| Morfološke i motoričke karakteristike kickboksača | 2 |
| Psihološke karakteristike kickboksača | 1 |
| Predviđanje uspjeha u kickboxingu na temelju analize morfofunkcionalnih, fizioloških, biomehaničkih i psihofiziološki pokazatelja | 2 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u kikboksačkoj borbi | 2 |
| Utjecaj kickboxinga na antropološke karakteristike boraca | 2 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u kickboxingu | 1 |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u kickboxingu | 1 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Jednadžba specifikacije u kickboxingu | 3 |
| Specifične antropološke karakteristike kikboksača | 3 |
| Antropološke karakteristike vrhunskih kikboksača | 3 |
| Manifestacije antropoloških karakteristika u kickboxing borbi | 3 |
| | |
| Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u kickboxingu | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 2 |

| Nastavni sat vježbe | Broj sati |
|---|---|
| Priprema ofenzivne taktike obzirom na antropološke karakteristike boraca | 4 |
| Priprema defenzivne taktike obzirom na antropološke karakteristike boraca | 4 |
| Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u kickboxingu-testovi | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.5 | | |
| | Pismeni ispit | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Antropološka analiza u kickboxingu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Općenito o antropološkim obilježjima<br>Identifikacija, detekcija i selekcija talenata u kickboxingu<br>Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih sposobnosti i znanja u kickboxingu<br>Priprema taktike i izbor specijalke s obzirom na antropološke karakteristike borca<br>Manifestacije antropoloških obilježja u kickboxingačkoj borbi borbi<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Antropološka analiza u kickboxingu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | Belošević (2020). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Sekulić, D., Metikoš, D., Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji : uvod u osnovne kineziološke transformacije<br>Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije, 2007<br><br>KAPO, S. (2011). Put do vrha K-1 : priručnik za podučavanje sporta K1. Zagreb: Školska knjiga. |
| Načini praćenja kvalitete koji | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |

| | |
|---|---|
| osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE PEDAGOGIJE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | KFS0PD | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | izv. prof. dr. sc. Nevenka Maras | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 26 | 19 | 0 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Upoznati studente s osnovnim pojmovima pedagogije, razviti kritičku sposobnost odabira adekvatnih metoda i oblika rada kao i sposobnost za primjenu pedagoških koncepata u analizi suvremene obrazovne stvarnosti. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | - uspješno odrediti i interpretirati temeljne pojmove pedagogije<br>- dati određenje pedagogije kao znanosti i obrazložiti njezine temeljne sastavnice<br>- objasniti odnos pedagogije prema drugim znanostima<br>- opisati i interpretirati različite teorije odgojnog procesa<br>- analizirati i navesti osnovna obilježja pojedinih pravaca u pedagogiji<br>- analizirati i objasniti komunikacijski pristup odgoju<br>- navesti i analizirati pedagoško značenje Watzlawickovih aksioma<br>- opisati i objasniti značenje alternativnih pedagoških pokreta<br>- opisati i interpretirati temeljne pojmove i značenje interkulturalne pedagogije<br>- navesti i interpretirati osnovna obilježja pedagogije slobodnog vremena | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnovni pojmovi pedagogije. Znanstveno određenje pedagogije – teleološka, epistemološka i nomotetička sastavnica pedagogije | 2 |
| Pravci znnanosti o odgoju: duhoznanstvena, empirijska i kritička znanost o odgoju | 1 |
| Metode znanosti o odgoju. Hermeneutika. Empirijske i kvalitativne metode | 1 |
| Odgoj: ciljevi, norme, vrijednosti | 3 |
| Socijalizacija – teorije socijalizacije, instancije socijalizacije | 2 |
| Pedagogija kao teorija osposobljavanja | 1 |
| Alternativna pedagogija. Montessori, Waldorf | 2 |
| Odgoj i komunikacija. Interakcija i komunikacija u odgoju | 2 |
| Socio-emocionalna klima i stilovi vođenja | 2 |
| Pedagoška interpretacija Watzlawickovih aksioma | 1 |
| Suvremeni zahtjevi pedagogije: ekologija i odgoj | 3 |
| Interkulturalna pedagogija | 2 |
| Cjeloživotno obrazovanje | 1 |
| Pedagogija slobodnog vremena, postmoderna i odgoj | 2 |
| Priprema za kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Osnovni pojmovi pedagogije; Nasljeđe i odgoj | 2 |
| Tri aspekta odgoja; Međuljudski odnos – temelj odgojnog procesa | 1 |
| Faktori uspješnosti međuljudskih odnosa; Empatija | 2 |
| Interakcija i komunikacija u odgoju | 1 |
| Interakcija i komunikacija u razredu | 1 |
| Teorija moralnog razvoja (Kohlberg); Etape moralnog formiranja | 1 |
| Teorije socijalizacije; Odgoj i obrazovanje o pravima djeteta | 1 |
| Učitelj u sustavu odgoja i obrazovanja; Futurologija odgoja i obrazovanja | 1 |
| Cjeloživotno obrazovanje; Osnovne zakonitosti odgoja i obrazovanja | 2 |
| Interkulturalno obrazovanje; Školski sustav u RH | 1 |
| Pedagogija Marije Montessori; Waldorfska pedagogija | 1 |
| Roditelji u prevenciji ovisničkog ponašanja; Obitelj kao čimbenik odgoja | 2 |
| Pedagogija slobodnog vremena; Mediji u odgoju i obrazovanju | 1 |
| Mediji i nasilje; E-učenje | 1 |
| Emocionalna inteligencija – određenje pojma i pedagoško značenje | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☒ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☒ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | ☒ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☒ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.75 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.75 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena iz kolegija Osnove pedagogije određuje se temeljem uspjeha postignutom na kolokviju tijekom predavanja.<br>Studenti po izboru mogu napisati jedan seminarski rad u kojem će obraditi zadanu temu s popisa tema seminarskih radova. Seminar se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5 i može povisiti konačnu ocjenu.<br>Ocjena iz teorijskog dijela određuje se temeljem uspjeha postignutog na usmenom teorijskom kolokvijiu koji se održava u petnaestom tjednu nastave. Usmeni odgovori studenata ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5.<br>Konačna ocjena iz kolegija Osnove pedagogije izračunavaju se na sljedeći način:(ocjena teorija) + (ocjena seminar) + (redovitost i zalaganje na nastavi). Za studente koji su potpuna on line metoda, konačnu ocjenu čini usmeni ispit putem skypea. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | 1. Mijatović, A. (ur.) (1999). Osnove suvremene pedagogije. Zagreb: Hrvatski pedagoško- književni zbor (odabrana poglavlja) | | |
| | 2. Gudjons, H. (1994). Pedagogija – temeljna znanja. Zagreb: Educa | | |
| | 3.Bratanić, M. (1993). Mikropedagogija. Zagreb: Školska knjiga | | |
| | 4. Rodek, S. (2011). Novi mediji i nova kultura učenja. Napredak, 152 (1), 9-28 | | |
| | 5. Tot, D. i Maras, N. (2023). Uspješan učitelj - angažirani pristup učenju. Učiteljski fakultet, Zagreb. | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1. Giesecke, H. (1993): Uvod u pedagogiju. Zagreb: Educa<br>2. Delors, J. (1998): Učenje – blago u nama. Zagreb: Educa<br>3. Matijević, M. (2001). Alternativne škole. Zagreb: Tipex<br>4. Rodek, S. (2007). Novi mediji i učinkovitost učenja i nastave. Školski vjesnik, 56 (1-2), 165-170<br>5. Rodek, S. (2007). Modeli istraživanja medijskog učinka. Školski vjesnik, 56 (1-2), 7-15 | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, teorijski kolokvij (pismeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE KINEZIOLOŠKE METODIKE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 122455 | Godina studija | 1. godina | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Tonči Bavčević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Dr. sc. Damir Bavčević, predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | MV | T |
| | | | 45 | 15 | | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studente za razumijevanje pojma, definicije i strukture Kineziološke metodike te njenog odnosa prema drugim znanostima. Poznavanje antropološkog statusa djece, učenika i mladeži te strukture i principa organizacije odgojno-obrazovnog procesa. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | definirano Pravilnikom o studijima i sustavu studiranja Kineziološkog fakulteta |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • napisati plan i program treninga, odnosno tjelesnog vježbanja<br>• napisati pripremu za sat treninga, odnosno tjelesnog vježbanja<br>• dati primjere pojedinih metodičkih organizacijskih oblika rada u pojedinim područjima primijenjene kineziologije<br>• razumjeti jednadžbu specifikacije za pojedine kineziološke aktivnosti<br>• razumjeti organizaciju i provođenje sportskih i rekreativnih natjecanja |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| **1. POJAM, DEFINICIJA I STRUKTURA KINEZIOLOŠKE METODIKE:**<br>• predmet, cilj i zadaće kineziološke metodike<br>• razvoj kineziološke metodike<br>• struktura kineziološke metodike<br>• odnos kineziološke metodike i posebnih metodika<br>• odnos kineziološke metodike i drugih znanosti<br>• osnovni pojmovi u kineziološkoj metodici<br>• zadaci kineziološke metodike kao primijenjene znanosti:<br>  ○ deskriptivni<br>  ○ eksplikativni<br>  ○ normativni<br>  ○ pragmatični | 5 |
| **2. ODGOJNO-OBRAZOVNI PROCES:**<br>• organizacija odgojno-obrazovnog procesa<br>  ○ vanjska organizacija odgojno-obrazovnog procesa<br>  ○ unutarnja organizacija odgojno-obrazovnog procesa<br>• tijek odgojno-obrazovnog procesa:<br>  ○ najavljivanje, opisivanje, demonstracija i objašnjavanje novog motoričkog gibanja<br>  ○ izvođenje motoričkog gibanja<br>  ○ ispravljanje pogrešaka<br>  ○ ponavljanje, uvježbavanje, individualno vježbanje<br>  ○ praćenje i valorizacija efekata rada<br>• mjere motivacije, stimulacije i mobilizacije<br>• mjere osiguranja odvijanja odgojno-obrazovnog procesa:<br>  ○ zdravstveno-higijenske mjere<br>  ○ preventivne mjere<br>  ○ asistencija (čuvanje i pomaganje)<br>• metode rada u provođenju treninga, odnosno procesa tjelesnog vježbanja | 6 |
| **3. PRIPREMANJE TRENERA, UČITELJA ILI INSTRUKTORA ZA DJELOVANJE:**<br>• teorijsko pripremanje za rad<br>• metodičko pripremanje za rad<br>• organizacijsko pripremanje za rad<br>• osobno pripremanje za rad | 2 |
| **4. METODIČKI PRINCIPI:**<br>• metodička principi s aspekta kineziološke metodike | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | (odgojnosti i zdravlja, jasnoće, zornosti, svjesnosti i aktivnosti, sustavnosti i postupnosti, raznovrsnosti, svestranosti, primjerenosti i praktične primjenjivosti, individualizacije)<br>• metodički principi sportskog treninga (usmjerenost treninga, kontinuiranost treninga, povezanost programa sportske pripreme, progresivnost opterećenja treninga i natjecanja, valovitost opterećenja treninga i natjecanja, cikličnost treninga | |
| | **5. MOTORIČKA ZNANJA I POSTIGNUĆA:**<br>• Motorička znanja, umijeća i navike:<br>○ opće karakteristike motoričkih znanja<br>○ opće pretpostavke za obrazovanje motoričkih umijeća i navika<br>• Motorička postignuća:<br>○ opće karakteristike motoričkih postignuća<br>○ sredstva i metode na usavršavanju motoričkih postignuća<br>• Osnovne karakteristike tjelesnog vježbanja | 6 |
| | **6. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA**<br>• antropološka obilježja subjekta i jednadžba specifikacije pojedinih kinezioloških aktivnosti<br>• varijable za praćenje i vrednovanje subjekta u trenažnom procesu, odnosno procesu tjelesnog vježbanja | 6 |
| | **7. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U SVIM PRIMIJENJENIM PODRUČJIMA KINEZIOLOGIJE:**<br>• frontalni<br>• grupni<br>• individualni | 6 |
| | **8. PROSTOR, OPREMA I SREDSTVA ZA RAD:**<br>• prostor<br>• oprema<br>• sredstva<br>○ vizualna sredstva<br>○ auditivna sredstva<br>○ audiovizualna sredstva<br>○ tekstualna sredstva<br>• tehnička sredstva i pomagala | 2 |
| | **9. LIK TRENERA**<br>• lik trenera, učitelja, instruktora, odnosno sportskog pedagoga kao:<br>○ komunikatora<br>○ stručnjaka<br>○ odgajatelja<br>○ javnog djelatnika<br>• kodeks trenera, odnosno pedagoga tjelesnog vježbanja | 2 |
| | **10. PLAN I PROGRAM**<br>• izrada plana i programa trenažnog procesa, odnosno procesa tjelesnog vježbanja<br>• dnevna (pisana) priprema za sat treninga, odnosno sat tjelesnog vježbanja<br>• vođenje osobnog kartona sportaša, odnosno učesnika tjelesnog vježbanja | 6 |
| | **11. NATJECANJA** | 2 |

| | |
|---|---|
| Priprema, organizacija i provođenje natjecanja u pojedinim kineziološkim aktivnostima | |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| 1. Izrada plana i programa za jednu kineziološku aktivnost | 10 |
| 2. Izrada eseja na jednu od ponuđenih tema | 5 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ■ predavanja
- ■ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ■ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ■ samostalni zadaci
- ■ multimedija
- ☐ laboratorij
- ■ mentorski rad

**Obveze studenata:** pohađanje nastave, kolokviji, seminarski radovi, pismeni ispit, usmeni ispit

**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 | | | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | | |
| Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 2 | | |
| Pismeni ispit | 1 | Projekt | | | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Ispit iz predmeta ***Osnove kineziološke metodike*** sastoji se od kolokvija, seminara te pismenog i usmenog ispita.
Pozitivna ocjena iz kolokvija ekvivalentna je odgovarajućem dijelu pismenog ispita.
Ocjena javnog predavanja sastavni je dio konačne ocjene.

Završna ocjena formira se na temelju ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija, seminara i pismenog ispita** *(za kombinirane studente i full online studente)* nosi 50% ocjene

→ **usmenog ispita** *(za kombinirane studente)*, ***eseja*** *(za full online studente)* nosi 50% od konačne ocjene

Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima službenih ispitnih rokova.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%
- ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| 1. Findak, V. (1993). *Kineziološka metodika.* Iz priručnika za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| 2. Findak, V. (1992). *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji.* Zagreb: Mentorex. | | |
| 3. Findak V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B. (2000). Primijenjena kineziologija u školstvu – MOTORIČKA ZNANJA. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4. Prezentacijski materijali | | Moodle |
| Dopunska literatura | 1. Bavčević, T., Prskalo, I., & Bavčević, D. (2018). A comparative analysis of different models for management of the teaching process in physical education. *Acta kinesiologica, 12*(2), 57-66.<br>2. Bavčević, T. (2016). Interpersonal Communication in Education – Analysis and Systematisation of Research Directions. *Croatian Journal of Education, 18*(4), 1201-1233.<br>3. Babin, B., Bavčević, T., & Vlahović, L. (2013). Relations of motor abilities and motor skills in 11 year old pupils. *Croatian Journal of Education*, *15* (2), 251-274.<br>4. Babin, J., Bavčević, T., Prskalo, I. (2010). Comparative analysis of the specially programmed kinesiological activity on motor area structural changes of male pupils aged 6 to 8. *Odgojne znanosti*, *12* (1), 79-96.<br>5. Bavčević, T., Babin, J., Prskalo, I. (2006). Complex group organizational forms - an optimizing factor in Physical education instruction. *Kinesiology, International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, *38* (1), 28-39.<br>6. Findak, V. (1999). Planiranje, programiranje, provođenje i kontrola procesa vježbanja. *Zbornik radova, 2. međunarodna znanstvena konferencija „Kineziologija za 21. stoljeće“, Dubrovnik* (str. 109-113). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>7. Findak, V. (1997). *Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.* Zagreb: Školske novine. Zagreb.<br>8. Findak, V. (1981). *Učimo djecu plivati.* Priručnik za odgajatelje, nastavnike i voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga.<br>9. Findak, V., Šnajder, V. (1986). *Tjelesne aktivnosti djece i učenika na zimovanju.* Zagreb: Školske novine.<br>10. Gredelj, M., Metikoš, D., Hošek, A., Momirović, K. (1975). Model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti. 1. rezultati dobiveni primjenom jednog neoklasičnog postupka za procjenu latentnih dimenzija. *Kineziologija, 5*(1-2), 7-81.<br>11. Stojanović, M., Momirović, K., Vukosavljević, R., Solarić, S. (1975). Struktura antropometrijskih dimenzija. *Kineziologija, 5*(1-2), 193-205. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | kolokviji<br>seminarski rad<br>pismeni ispit<br>usmeni ispit<br>studentska anketa | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA FIZIOLOGIJA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | dr.sc. Ivica Stipić, dr.med. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 7 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 38 | 22 | 15 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studenta osnovama fiziologije, funkcioniranja stanice i homeostaze . Pojasniti studentima osnove funkcioniranja aerobnog i anaerobni sustava, kao i metabolizam pri tjelesnoj aktivnosti. Osposobiti studenta da razumije princip rada skeletnih mišića, kao i prilagodbe svih organa i organskih sustava na trening . | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | Studenti će steći razumijevanje o odgovorima i prilagodbama tjelesnih struktura i funkcija na tjelesnu aktivnost i sportski trening.<br>Osposobiti studente za primjenu fiziololoških znanja u trenažnom procesu.<br>Opisat će i razlikovati fiziološke procese u svim organskim sustavima, počevši od molekularne, preko stanične i organske razine.<br>U konačnici sve će procese integrirati na razini cjelokupnog organizma. |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Stanica i uloga organela u stanici | 5 |
| Ioni, tekućine, stupanj kiselosti organizma | 5 |
| Energetski sustavi u stanici | 5 |
| Krv i krvni doping | 3 |
| Fiziologija endokrinog sustava | 4 |
| Živčani sustav | 4 |
| Fiziologija mišićne kontrakcije | 4 |
| Srce i cirkulacija u mirovanju i naporu | 4 |
| Aerobni sustav, pluća u mirovanju i naporu | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Opći pojmovi funkcioniranja organizma u mirovanju i u naporu | 3 |
| Termoregulacija | 3 |
| Adaptacija mišića na trening | 4 |
| Fiziologija disanja | 3 |
| Fiziologija krvožilnog sustava | 3 |
| Načini dobivanja energije za rad u stanici | 3 |
| Različiti funkcionalni testovi | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Regulacija acidobazne ravnoteže. Laktatni sustav | 3 |
| Tlak i puls | 2 |
| Spirometrija | 2 |
| EKG, EMG i EEG | 2 |
| Dug i deficit kisika. Anaerobni prag | 2 |
| Obnova rezervi glikogena | 2 |
| Metabolički sustavi u mišićima tijekom rada | 2 |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 2 | Istraživanje | | Praktični rad | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 2 | Usmeni ispit | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

→ **usmenog ispita**

Za studente koji studiraju full on-line metodom omogućit će se polaganje usmenog ispita putem Skype-a.

**Kolokviji i pismeni dio ispita**
Kolokviji (poželjno pismeni) s nastavnim temama iz predavanja, seminara i vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno polaganje cjelokupnog pismenog dijela ispita nakon odslušane cijele nastave ovog predmeta (odnosno, polagati će gradivo oba kolokvija u tom ispitu). Raspored kolokvija/ispita će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta.

Kriteriji na pismenim dijelovima ispita su sljedeći:

→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 60% do 70%;
→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 70% do 80%;
→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 80% do 90%;
→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

**Usmeni dio ispita**

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (kolokviji ili pismeni dio ispita). Na usmenom dijelu ispita student dobiva nekoliko pitanja iz različitih grana fiziologije.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Guyton, A., Hall, J. (2003.): Medicinska fiziologija, Medicinska naklada, Zagreb | | da |
| Heimer, S., Matković, B. (2004.): Sportska fiziologija, Priručnik za sportske trenere (interni priručnik), Zagreb | | da |
| Materijali s predavanja | | da |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Wilmore, J., Costill, D. (1994.): Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, USA<br><br>Tocilj, J. (2009.): Fiziologija (interna skripta), Split |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Anonimna studentska anketa (vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata)<br><br>Analiza prolaznosti na ispitima (kolokviji, pismeni ispit, usmeni ispit) |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE BIOMEHANIKE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 60 | 0 | 0 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za prepoznavanje osnova biomehaničkih problema s naglaskom na sport, te primjenjivanje fizikalnih zakona i različitih metodoloških pristupa u svrhu rješavanja istih. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • pravilno interpretirati temeljne fizikalne pojmove<br>• pravilno interpretirati temeljne biomehaničke pojmove<br>• opisati i interpretirati različite fizikalne teorije i zakone<br>• osmisliti i primijeniti različite metodološke<br>• pristupe prilikom rješavanja jednostavnih zadataka iz područja fizike<br>• osmisliti i primijeniti različite metodološke pristupe prilikom rješavanja jednostavnih zadataka iz područja<br>• provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja fizike biomehanike<br>• provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja biomehanike | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvodno (o fizici, o biomehanici, izvorišta biomehanike) | 4 |
| Kinematika (referentni sustavi, gibanja u više dimenzija) | 4 |
| Fizikalne veličine i vektori | 4 |
| Translacijska gibanja | 4 |
| Rotacijska gibanja (kinematika, rotacija i veza s linearnim gibanjem) | 4 |
| Newtonovi zakoni gibanja | 4 |
| Primjeri sila (sila teže, sila pritiska podloge, sila trenja, sila napetosti) | 4 |
| Primjeri sila (sila uzgona, sila otpora, aerodinamička sila) | 4 |
| Primjeri sila (magnusova sila, elastična sila) | 4 |
| Sustavi čestica | 4 |
| Rotacijska gibanja | 4 |
| Ravnoteža | 4 |
| Kinetička energija, rad, potencijalna energija | 4 |
| Očuvanje mehaničke energije | 4 |
| Snaga | 4 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- **X** predavanja
- ☐ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- **X** mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☐samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata:** Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | | Usmeni ispit | 5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | - Usmeni ispit<br>Usmeni dio ispita odnosi se na pitanja vezana uz sadržaje koji su obrađivani tijekom semestra kroz predavanja. Na usmenom ispitu studentu se postavlja 5 pitanja a konačna ocjena odrediti će se na način uzimajući u obzir da je jedan točan odgovor = 1 bod.<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena usmenog ispita na način:<br>- ocjena 2 (dovoljan) za točno odgovoreno na 2 pitanja (ostvareno 2 boda);<br>- ocjena 3 (dobar) za točno odgovoreno na 3 pitanja (ostvareno 3 boda);<br>- ocjena 4 (vrlo dobar) za točno odgovoreno na 4 pitanja (ostvareno 4 boda);<br>- ocjena 5 (izvrstan) za točno odgovoreno na svih 5 pitanja (ostvareno 5 bodova)<br>Ako smatra da je odgovor bio na granici točno/netočno (točno/nedovoljno) profesor može studentu za takav odgovor dodijeliti pola boda. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | M. Dželalija, N. Rausavljević, Biomehanika sporta, Sveučilište u Splitu, 2003. | 5 | http://www.kifst.unist.hr/~mspasic/Knjiga.pdf |
| Dopunska literatura | P.M. McGinnis, Biomechanics of Sport and Exercises, Human Kinetics, ChampaignCollege Physics, Fifth Edition, Saunders College Publishing, Orlando, 2000. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Usmeni ispit<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIVPREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U SPORTU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 1 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Nenad Rogulj<br>Izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala | Bodovna vrijednost (ECTS) | 7 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | T | KV |
| | | | 45 | 15 | 0 | 0 |
| Status predmeta | Temeljni – samo za usmjerenje Sportski trener | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | usvajanje metodologije, metoda i postupaka kineziološke analize u sportu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Klasificirati kineziološke strukture i sadržaje u sportu<br>• Primijeniti metodološke postupke kineziološke analize u sportu<br>• Objasniti kineziološke modele u sportu<br>• Upotrebljavati metode za kinematičku i kinetičku analizu kinezioloških struktura<br>• Mjeriti parametre situacijske aktivnosti u sportu<br>• Manipulirati tehničkim uređajima za kineziološku analizu u sportu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavna tema predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Okolinske determinante sporta | 3 |
| Struktura kineziološke analize sporta | 3 |
| Strukturalna analiza sporta | 3 |
| Motorička znanja u sportu | 3 |
| Parametri funkcionalne analiza sporta | 3 |
| Ekspertni sustavi u kineziološkoj analizi sporta | 3 |
| Parametari situacijske aktivnosti u sportu | 3 |
| Kinematički, kinetički i elektromiografski parametri kineziioloških struktura u sportu | 3 |
| Anatomski i energetski parametri kineziioloških struktura u sportu | 3 |
| Kineziološki modeli u sportu | 3 |
| Taktički i strateški modeli u sportu | 3 |
| Teorija igara i analiza sukoba u sportu | 3 |
| Faktorski metodološki modeli kineziološke analize sporta | 3 |
| Relacijski metodološki modeli kineziološke analize sporta | 3 |
| Razlikovni metodološki modeli kineziološke analize sporta | 3 |

| Nastavna tema seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza okolinskih determinanti sporta | 1 |
| Analiza kineziioloških odrednica sporta | 1 |
| Analiza struktura sporta | 1 |
| Analiza motoričkih znanja u sportu | 1 |
| Funkcionalna analiza sporta | 1 |
| Primjena ekspertnih sustava u kineziološkoj analizi sporta | 1 |
| Analiza parametara situacijske aktivnosti u sportu | 1 |

| | |
|---|---|
| Analiza kinematičkih, kinetičkih i elektromiografskih parametara kineziioloških struktura u sportu | 1 |
| Analiza anatomskih i energetskih parametara kineziioloških struktura u sportu | 1 |
| Analiza kineziioloških modela u sportu | 1 |
| Analiza taktičkih i strateških modela u sportu | 1 |
| Primjena teorija igara i analize sukoba u sportu | 1 |
| Primjena faktorskog metodološkog modela kineziološke analize sporta | 1 |
| Primjena relacijskog metodološkog modela kineziološke analize sporta | 1 |
| Primjena razlikovnog metodološkog modela kineziološke analize sporta | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 3 | Istraživanje | 0 | Praktični rad | 0 |
| | Eksperimentalni rad | 0 | Referat | 0 | Ostalo | 0 |
| | Esej | 0 | Seminarski rad | 4 | Ostalo | 0 |
| | Kolokviji | 0 | Usmeni ispit | 0 | Ostalo | 0 |
| | Pismeni ispit | 0 | Projekt | 0 | Ostalo | 0 |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ Izrade i prezentacije seminarskog rada (100% konačne ocjene) |

| | *Naslov* | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Materijali na loomen sučelju | | |
| | • Bonacin, D., Ž. Bilić, D. Bonacin. (2012). Uvod u kineziološku analizu. Univerzitet u Travniku, Travnik. | 5 | 20 |
| | • Dodig, M.(2002). Modeli i modeliranje tjelovježbenih procesa. Sveučilište u Rijeci, Rijeka. | 5 | 20 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • Rogulj, N.. (2009). Modeli taktike u rukometu. Grifon, Split. | 5 | 20 |
| Dopunska literatura | • Dželalija, M., N. Rausavljević (2003). Biomehanika sporta, Sveučilište u Splitu, Split.<br>• Malacko, J., D. Popović (2001). Metodologija kineziološko-antropoloških istraživanja. Univerzitet u Prištini, Leposavić.<br>• Rogulj, N., V. Papić, V. Srhoj (2002). Proposal of a novel methodological approach to the tactics analysis in sport games. Proceedings Book of 3rd International scientific conference "Kinesiology new perspectives", Opatija, p.p.. 628-631 | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **TEORIJA TRENINGA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr.sc. Zoran Grgantov | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Izv.prof.dr.sc. Goran Munivrana | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 24 | 0 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Upoznati studente s načelima i zakonitostima trenažnog procesa. Primijeniti ta načela u izradi planova i programa treninga u odabranom području primijenjene kineziologije. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | - Protumačiti osnovna načela sportskog treninga<br>- Objasniti osnovne komponente sportskog treninga (volumen, ekstenzitet, intenzitet, gustoća, učestalost)<br>- Razumijeti zakonitosti rada i oporavka u sportskom treningu<br>- Analizirati različite modele periodizacije sportskog treninga<br>- Primjeniti osnovna načela teorije sportskog treninga u izradi planova i programa sportskog treninga | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Definicija i ciljevi sportskog treninga | 2 |
| Klasifikacija sportskih aktivnosti | 2 |
| Osnovna načela sportskog treninga. | 3 |
| Osnovne komponente sportskog treninga (volumen, intenzitet, gustoća, složenost). | 3 |
| Definicija i ciljevi planiranja i programiranja sportskog treninga. | 2 |
| Teorija oporavka.. | 2 |
| Sredstva oporavka | 2 |
| Umor i pretreniranost | 2 |
| Trenažni ciklusi | 2 |
| Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga | 2 |
| Srednjoročno planiranje i programiranje sportskog treninga | 2 |
| Kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje sportskog treninga | 2 |
| Treniranost i sportska forma | 2 |
| Trening motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Tehnički trening.. | 2 |
| Taktički trening | 2 |
| Teorijska znanja. | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Modeli periodizacije | 4 |
| Tempiranje sportske forme | 4 |
| Animacija i selekcija | 4 |
| Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga | 6 |
| Analiza plana i programa treninga u izabranom sportu | 6 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**: Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | **2,5** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarsski rad u kojem će okvirno razraditi plan treninga u makrociklusu, te detaljno razraditi program treninga u mikrociklusu u odabranoj kineziološkoj aktivnosti.<br>Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocjenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.<br>Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,3) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,7). | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Dostupnost putem ostalih medija** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Power point prezentacije i snimljena predavanja s nastave | | Loomen |
| | Bompa, T.O. (2009). Periodizacija – teorija i metodologija treninga. Gopal , Zagreb | | |
| | Milanović, Dragan (1997). Osnove teorije treninga. U: Milanović Dragan (urednik) Priručnik za sportske trenere. str. 483 - 599. Fakultet za fizičku | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Harre, Dietrich (2012). Principles of Sports Training: Based on Experience and Scientific Research in Sport in the German Democratic Republic Ultimate Athlete Concepts<br>• Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>• Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>• Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black,<br>• Gambeta , Vern(2007). Athletic development: the art & science of functional sports conditioning. Human Kinetics<br>• Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA<br>• Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics<br>• Issurin , Vladimir (2008): Block periodization – a breakthrough in sports training.Ultimate Athlete Concepts<br>• Issurin , Vladimir (2008). Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2010). Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts<br>• Kurz, Thomas (2001). Science of sports training, how to plan and control training for peak performance? Stadion Publishing Co<br>• Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, praćenje angažmana na nastavi, izrada seminara, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE KINEZITERAPIJE** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | 90874 | Godina studija | 2. |
| **Nositelj/i predmeta** | Hrvoje Kujundžić, mag.cin. pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | 18 | 12 | |
| Status predmeta | obvezni zajednički | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta da prepozna karakteristike pravilne posture i znakove nepravilne posture ljudskog tijela, da objasni manualne mišićne testove. Naučiti studenta analizirati posturu tijela, procjeniti raspon pokreta svih zglobova ljudskog tijela i odabrati primjerene kineziterapijske vježbe za određene otklone od pravilne posture. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Analizirati posturu u posteriornom, sagitalnom i anteriornom pregledu u stajanju<br>• Objasniti manualni mišićni test te mjerenje raspona pokreta svih zglobova ljudskog tijela<br>• Prepoznati i objasniti funkcionalne nepravilnosti<br>• Objasniti primjenu kineziterapijskih vježbi za određene otklone od pravilne posture |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u kineziterapiju, pokreti, ravnine i osi | 4 |
| Posteriorna analiza posture | 2 |
| Sagitalna analiza posture | 3 |
| Anteriorna analiza posture | 2 |
| Skolioza, Kifoza, Lordoza | 4 |
| Zdjelični pojas i vježbe disanja | 1 |
| Nepravilnosti i deformacije koljena, stopala i gležnja | 2 |
| Raspon pokreta svih zglobova | 4 |
| Manualni mišićni test | 4 |
| Funkcionalna stanja | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Klinička kineziologija – rameni obruč | 3 |
| Klinička kineziologija – lakat i ručni zglob | 3 |
| Klinička kineziologija – kralješnica | 3 |
| Klinička kineziologija – respiratorni sustav | 3 |
| Klinička kineziologija – zdjelični pojas i zglob kuka | 3 |
| Klinička kineziologija – koljeno, gležanj, stopalo | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Analiza posture | 2 |
| Raspon pokreta ROM | 2 |
| Manualni mišićni test | 2 |
| Skolioza, Kifoza, Lordoza | 3 |
| Zdjelični pojas i vježbe disanja | 1 |
| Nepravilnosti i deformacije koljena, stopala i gležnja | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | | |

| | | |
|---|---|---|
| | ☒ predavanja<br>☒ seminari i radionice<br>☒ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☒ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☒ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | 1 | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 2 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- Kolokvija / seminarskih radova
  - (četiri kolokvija: tri kolokvija iz nastavnih tema s predavanja te jedan iz nastavnih tema iz seminara, kolokviji nose ukupno 80% konačne ocjene (svaki kolokvij nosi po 20% konačne ocjene))
- Eksperimentalni rad - Analiza posture jednog klijenta
  - napisana Posturalna analiza jednog klijenta nosi 20% od konačne ocjene

Zadatak koji su studenti dobili preko e-learning sustava i predali unutar Loomen-a, ako su korektno napravljeni donose 20% ocjene i to na slijedeći način:

- potpuno uspješno odrađen zadatak bez dodatnih promjena – 100% uspješno
- 1 put dopuna ili promjena – 90% uspješno
- 2-3 puta dopuna ili promjena – 80% uspješno
- 4 i više puta dopuna ili promjena – 50% uspješno

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena (1) nedovoljan za ostvarenih 0% do 54,99%
- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55,00% do 64,99%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 65,00% do 79,99%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 80,00% do 89,99%;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90,00% do 100%

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Paušić, J. i H. Kujundžić (2012). Priručnik Mjerni instrumenti u kineziterapiji. Kineziološki fakultet u Splitu | 10 | Loomen |
| Norkin, C.C., White, D.J. (2009). Measurement of Joint Motion. A guide to Goniometry. F.A.Davis Company, Philadelphia, SAD. | 1 | |
| Nastavni materijali na Loomen stranici predmeta | | Loomen |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Dopunska literatura**

Lippert, L. S. (2011). *Clinical kinesiology and anatomy*. FA Davis.

Kendell, F., Kendell McCreary, E., Geise Provance, P., McIntyre Rodgers, M., Romani, W.A. (2005). Muscules testing an function with posture and pain. Lippincott Williams & Wilkins

| | |
|---|---|
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pismeni kolokviji<br>Samostalni zadaci - eksperimentalni rad<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta |

| **NAZIV PREDMETA** | **STRANI JEZIK ENGLESKI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Ivana Bavčević, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 27 | 0 | 45 |
| Status predmeta | Obavezni predmet | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je osposobiti studente za uspješnu komunikaciju na engleskom jeziku na razini B1 po CEF-u (zajedničkom europskom referentnom okviru za jezike) | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Znanje engleskog jezika iz osnovne i srednje škole, razine pre-intermediate B1.2 | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Razgovarati na engleskom o poznatim temema iz svog područja<br>• Prepričati sadržaj pročitanog teksta<br>• Napisati jednostavan tekst o poznatoj temi<br>• Razumjeti glavne točke radio i TV programa<br>• Razumjeti glavne misli jasnog standarnog razgovora<br>• Naučiti osnovni vokabular iz područja sporta<br>• Naučiti neke kulturološke razlike koje postoje između raznih zemalja | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Food: fuel or pleasure; present simple and continuous; vocabulary | 2 |
| If you really want to win; past tenses, perfect, sports vocabulary | 2 |
| We are family; future forms; reading, practical English | 2 |
| Money; present perfect and past simple,numbers | 2 |
| Changing your life; present perfect continuous, strong adjectives | 2 |
| Race to the sun; comparatives and superlatives; transport and travel | 2 |
| Modern manners; must, have to, should (obligation); culture shock | 2 |
| Judging by appearances, must, may, might,can't(deduction); ability | 2 |
| Judging by appearances, must, may, might,can't(deduction); ability | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| On line individualna nastava prilagođena svakom studentu | 27 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | | | | | | |
| | Pohađanje nastave | 2 | Istraživanje | | Praktični rad | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1.5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Strani jezik engleski određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>**pismenog ispita** ( nosi 100% ocjene)<br><br>I po potrebi:<br><br>→ **usmenog ispita**<br>/student može poboljšati konačnu ocjenu) |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | 1. Klavora P., (2010). Foundations of Kinesiology, studying movement andhealth, 2nd edition. Human Kinetics, Canada | | Loomen |
| | 2. Hoffman S.J. (2009). Introduction to Kinesiology – Studying Physical Activity, 3rd edition. Human Kinetics, S.A.D. | | |
| | 3. Omrčen D. (2000). English for Kinesiology. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb | | Loomen |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1. Holden, S. (2010). Topics – Sports. Macmillan Education, Oxford<br>2. Bateman H. McAdam K., Sargeant H. (2006). Dictionary of Sport and Exercise Science. A&C Black,London<br>3. Room, A. (2010). Dictionary of Sports and Games Terminology. Mc Farland & Company, Inc.,London<br>4. Oxenden C., Latham-Koenig, C. (2010). New English File, Oxford University Press<br>5. Harrison, M. (2010). Oxford Living Grammar Pre-Intermediate. Oxford University Press6. Juarez, A. (2012). How to live a healthy lifestyle. Thurgood Marshal College<br>7. Chevalley, A. (2911). How well do you know the Olympic Games? The Olympic Museumm<br>8. Omrčen D. (2009). English for Sports Coaches. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.<br>9. Cotton, D., Falvey, D., Kent S. (2012). Market Leader Pre-Intermediate. Pearson10. Online Cambridge Dictionary<br>11. Online Oxford Dictionary |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pismeni ispit<br>usmeni ispit<br><br>vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE STATISTIKE** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Igor Jelaska | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | Nema. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | 0 | 30 | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Studente upoznati s osnovnim statističkim pojmovima i postupcima te ih osposobiti za analizu, primjenu i interpretaciju univarijatnih statističkih postupaka. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Organizirati podatke prikupljene istraživanjem<br>• Pripremiti prikupljene podatke za statističku obradu podataka<br>• Samostalno provesti deskriptivnu obradu podataka<br>• Objasniti uvjete za primjenu temeljnih univarijatnih metoda inferencijalne statistike<br>• Formulirati istraživačke i statističke hipoteze<br>• Usporediti različite statističke metode s obzirom na cilj i svrhu njihova korištenja<br>• Predložiti statističku analizu prikladnu za postavljeno istraživačko pitanje kineziološke znanstvene i stručne prakse | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Prikupljanje, organiziranje i unos podataka. | 1P |
| Mjerne skale. | 1P |
| Pojam i podjela statističkih metoda. | 1P+1EP |
| Temeljni statistički pojmovi. | 1P+1EP |
| Temeljni postupci za uređivanje i prikazivanje podataka. | 1P+1EP |
| Elementi deskriptivne statistike. | 1P+1EP |
| Temeljne distribucije podataka. | 1P+1EP |
| K-S test. | 1P+1EP |
| Standardizacija podataka – z vrijednost. | 1P+1EP |
| T-test za zavisne i nezavisne uzorke. | 1P+1EP |
| Univarijatna analiza varijance. | 0.5P+2EP |
| Linearna regresija i korelacija. | 0.5P+2EP |
| Koeficijent determinacije. | 0.5P+2EP |
| Osnovne neparametrijske metode. | 0.5P+2EP |
| Hi-kvadrat test. | 2EP |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Prikupljanje, organiziranje, unos i temeljne metode prikazivanja podataka. | 1V |
| Mjerne skale. Primjeri na konkretnim varijablama. | 1V |
| Statistica 8.0. Uvodne postavke. Temeljni statistički pojmovi. | 1V |
| Elementi deskriptivne statistike. | 1V |
| Temeljne distribucije podataka. | 1V+2EV |
| KS Test. | 1V+2EV |
| Standardizacija podataka – z vrijednost. | 1V+2EV |
| T-test za zavisne i nezavisne uzorke. | 1V+2EV |
| Univarijatna analiza varijance. | 1V+2EV |
| Univarijatna analiza varijance. | 1V+2EV |
| Linearna regresija i korelacija. | 1V+2EV |
| Koeficijent determinacije. | 1V+2EV |
| Osnovne neparametrijske metode. Hi kvadrat test. (2EV) | 2EV |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ■ predavanja
- ☐ seminari i radionice
- ■ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ■ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☐ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata:** Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 2 | Usmeni ispit | **1.5** | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na kolegiju „Osnove statistike“ određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: praktičnog ispita (ispit se piše za računalom), pismenog teoretskog dijela ispita te usmenog ispita.

**Praktični ispit**
Praktični ispit, s nastavnim temama iz vježbi održati će se prema utvrđenom rasporedu te će sadržavati prijeđeno gradivo. Prolazna ocjena je osvojenih 60% ili više bodova.

Polaganje praktičnog ispita će biti u terminima ispitnih rokova i to prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta.

**Pismeni teoretski dio ispita**
Studenti koji su položili pismeni dio ispita izlaze na pismeni teoretski dio ispita. Prolazna ocjena na pismenom teoretskom ispitu je dobivenih 60% ili više bodova. Položen pismeni teoretski dio ispita vrijedi samo za ispitni rok na kojem je položen.

**Usmeni dio ispita**
Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita (putem kolokvija ili pismenog ispita) te pismeni teoretski dio ispita.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| • Dizdar, D. (2006) Kvantitativne metode. Grafički zavod Hrvatske: Zagreb. | 3 | |
| • Šošić, I. (2003). Primijenjena statistika. Zagreb: Školska knjiga | 5 | |
| • Viskić-Štalec,N. (1997). Osnove statistike i kineziometrije. U: Priručnik za sportske trenere (str. 303-356). Zagreb: Fakultet za | 3 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Dopunska literatura**

- Creswell, J. (2003). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Thousand Oaks, California: Sage Publications
- Mejovšek, M. (2003). Uvod u metode znanstvenih istraživanja u društvenim i humanističkim znanostima. Zagreb: Naklada Slap.
- Vincent, W. (2005). Statistics In Kinesiology, 3. ed, Human Kinetics.
- Šošić, I., V. Serdar (1992). Uvod u statistiku. Zagreb: Školska knjiga.
- Miller, B., David, K. (2006). Measurement by the Physical Educator, Why and How, 5. ed, McGraw Hill.

**Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja**

1. Aktivnosti na nastavi
2. Dolazak na konzultacije
3. Ispit
4. Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

**Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)**

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U SPORTU 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Jakša Škomrlj, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 10 | 5 | 15 | |
| Status predmeta | Obvezan | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta da demonstrira pravilne tehnike kod vježbi za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi pojedinih vježbi, svladavanje određenih motoričkih dostignuća kod vježbi za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti u kondicijskoj pripremi sportaša | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati najvažnije trenažne operatore za razvoj i održavanje motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Opisati proces motoričkog učenja i usavršavanja specifičnih kondicijskih operatora za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Objasniti trenažne metode za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Objasniti metode učenja za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Objasniti metode vježbanja za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Analizirati metodičke postupke za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Demonstrirati vježbe za razvoj motoričko-funkcionalnih sposobnosti | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | | | |
| | Principi treninga za razvoj pokretljivosti – kompenzacijski obrasci | 2 | | | | |
| | Stabilnost trupa u funkciji optimalne sportske performanse | 1 | | | | |
| | Trenažni parametri treninga svladavanja otpora | 2 | | | | |
| | Metodika pliometrijskog i balističkog treninga | 2 | | | | |
| | Osnove treninga brzine | 1 | | | | |
| | Metodika treninga za razvoj agilnosti | 1 | | | | |
| | Osnove sustava za razvoj izdržljivosti | 1 | | | | |
| | Nastavni sat seminari | Broj sati | | | | |
| | Osnove treninga za razvoj motoričkih sposobnosti u pojedinim sportovima | 3 | | | | |

| | |
|---|---|
| Osnove treninga za razvoj funkcionalnih sposobnosti u pojedinim sportovima | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi treninga za razvoj pokretljivosti – kompenzacijski obrasci | 2 |
| Stabilnost trupa u funkciji optimalne sportske performanse | 2 |
| Trenažni parametri treninga svladavanja otpora | 3 |
| Metodika pliometrijskog i balističkog treninga | 3 |
| Osnove treninga brzine | 2 |
| Metodika treninga za razvoj agilnosti | 2 |
| Osnove sustava za razvoj izdržljivosti | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u sportu 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija**

(jedan kolokvij iz nastavnih tema iz seminara – nosi 30% ocjene)

→ **praktičnog kolokvija/ispita**

nosi 30% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**

nosi 40% od konačne ocjene

**Kolokviji**

Seminarski rad se predaje u kratkom pisanom i digitalnom obliku (video zapis), kao pokazni sata iz odabrane nastavne teme

**Praktični kolokvij/ ispit**

Polaže se u sklopu seminarskog rada

**Usmeni dio ispita**

Polaže se u sklopu seminarskog rada

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Osnove treninga za razvoj motoričkih sposobnosti (Žuvela, F., 2014) | | Loomen |
| | Osnove treninga za razvoj funkcionalnih sposobnosti (Žuvela, F., 2014) | | Loomen |
| Dopunska literatura | Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Zagreb 2003-2015. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | kolokviji<br>seminarski rad<br>usmeni ispit<br>vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://loomen.carnet.hr/course/view.php?id=2342 | | |

| NAZIV PREDMETA | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U ATLETICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kineziološkoj analizi u atletici te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe kineziološke analize u atletskim disiplinama<br>• Analizirati kinematičke, kinetičke i elektromiografske parametre kinezioloških struktura kod pojedinih atletikih disciplina<br>• Analizirati parametre situacijske učinkovitosti atletičara<br>• Analizirati anatomske i energetske parametre kinezioloških strukturakod pojedinih atletskih disciplina | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Strukturna analiza atletike | 3 |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti atletičara | 4 |
| Utjecaj biomehaničkih karakteristika na efikasnost i rezultat u atletici | 4 |
| Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kinezioloških struktura atletike | 3 |
| Funkcionalna analiza atletike (dominacija energetskih procesa) | 3 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Razvojni modeli atletskih aktivnosti | 4 |
| Biomehanička analiza atletskih disciplina | 4 |

| | |
|---|---|
| Kinezиološka analiza: hijerarhijska klasifikacija atletskih gibanja | 4 |
| Analiza trendova natjecateljskih rezultata | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kinezиološka analiza atletskih disciplina hodanja i trčanja | 5 |
| Kinezиološka analiza atletskih disciplina skokova i bacanja | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1.5 | | | Praktični rad | 0.5 |
| | | | | | | |
| | | | Seminarski rad | 1.0 | | |
| | | | Usmeni ispit | 2.0 | | |
| | | | | | | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kinezиološka analiza u atletici određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(50% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(50% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Strukturna analiza u atletici
Biomehanika i atletika
Funkcionalna analiza u atletici
Analiza trendova natjecateljskih rezultata
Razvojni modeli atletskih aktivnosti
Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5
Konačna ocjena iz kolegija Kinezиološka analiza u atletici izračunava se na sljedeći način:
(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | 3 | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys. Kinesiology 42-1:56-64.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical education and sport. 7, 2; 197-205.<br>• Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 ( 1) 17-23.<br>• Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiologia slovenica. 14, 3; 44-49.<br>• Maleš, B. (2003): Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj.<br>• Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U BICIKLIZMU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Nevenka Ćuk, prof. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | - |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja o kineziološkoj analizi kretanja tijela tijekom biciklizma, te ih osposobiti za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti specifične biciklističke tehnike<br>• Objasniti djelovanje biciklizma na antropološki status<br>• Objasniti biomehaničke karakteristike struktura kretanja (kinematičke karakteristike, kinetičke karakteristike) u odbojci | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Objasniti uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom bicikliranja, te tipove mišićnog naprezanja<br>• Objasniti razvoj antropoloških obilježja biciklista pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• Objasniti dominantne energetske procese u biciklizmu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Kinezološka analiza biciklističkih tehnika: osnovne karakteristike i klasifikacija | 2 |
| Kinezološka analiza biciklističkih tehnika: osnovne karakteristike i klasifikacija | 2 |
| Anatomska analiza u biciklizmu | 2 |
| Biomehanička analiza u biciklizmu | 2 |
| Funkcionalna analiza u biciklizmu (dominacija energetskih procesa) | 2 |
| Strukturna analiza u biciklizmu | 2 |
| Djelovanje endogenih faktora u biciklizmu | 2 |
| Djelovanje egzogenih faktora u biciklizmu | 2 |
| Uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom vožnje bicikla. Tipovi | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kinezološka analiza cestovne biciklističke tehnike | 2 |
| Kinezološka analiza MTB biciklističke tehnike | 2 |
| Kinezološka analiza naprednih biciklističkih tehnika | 2 |
| Kinezološka analiza vožnje na kronometru | 2 |
| Kinezološka analiza vožnje u grupi, zavjetrini i na smjenu | 2 |
| Kinezološka analiza vožnje bicikla u otežanim uvjetima | 2 |
| Kinezološka analiza biciklističkih uspona, zavoja i nizbrdica | 2 |
| Kinezološka analiza downhill biciklističke tehnike | 2 |
| Kinezološka analiza biciklizma u triatlonu | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kinezološka analiza specifičnih biciklističkih tehnika | 3 |
| Anatomska i biomehanička analiza u biciklizmu | 2 |
| Funkcionalna analiza u biciklizmu (dominacija energetskih procesa) | 2 |
| Kinezološka analiza biciklističke tehnike u triatlonu | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>■ multimedija<br>☐ laboratorij<br>■ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 1,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1,5 | Usmeni ispit | **0,5** | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pismeni ispit | **0,5** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u Plivanju 2. određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>• Izrade i prezentacije seminarskog rada (30% od konačne ocjene) (max 30 bodova)<br>• Usmenog ispita 70% od konačne ocjene) (max 70 bodova)<br><br>Usmeni dio ispita<br>Usmeni dio ispita polaže se na redovnim ispitnim rokovima po završetku položene teme seminarskog rada. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja. Usmeni dio ispita nije obavezan, ali u pravilu bez usmenog dijela ne može se doći do bodova koji osiguravaju ocjene: dobar, vrlo dobar i izvrstan:<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 30 bodova;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 40-50 bodova i točan jedan odgovor;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 50-60 bodova i točna dva odgovora;<br>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 60-70 bodova i točan odgovor na sva tri pitanja. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Friel, Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb | | 1 |
| | Barton, Robin (2011). The Cycling Bible (Falcon Guides How to Ride). Guilford, CT: FalconGuide | | 1 |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Bompa Tudor, G. Gregory Haff (2009). Periodization-5th Edition: Theory and Methodology of Training 5th Edition. United States: Human Kinetics<br>• GG Haff, NT Triplet (2015). Essentials of Strength Training and Conditioning. United States: Human Kinetics<br>• Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>• The Lance Armstrong Performance Program. 2000. Lance Armstrong and Chris Carmichael with Peter Nye. Rodale Press. Training and Racing with a Power Meter. 2006. Hunter Allen and Andrew Coggan. Velopress. Boulder, CO. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • kolokviji<br>• usmeni ispit<br>• pisana zadaća<br>• vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA VJEŽBI S OPTEREĆENJEM** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. (3. semestar) | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc.dr.sc. Mateo Blažević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 ECTS | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 12 | 12 | 6 | 0 |
| Status predmeta | redovni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

| OPIS PREDMETA | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći osnovne kompetencije za primjenu vježbanja s opterećenjem |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | znati će analizirati vježbe s opterećenjem<br>znati će tehniku izvođenja vježbi,<br>znati će modalitete vježbanja s opterećenjem<br>rangirati vježbe s opterećenjem |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| upute studentima, -o predmetu, literatura, polaganje ispita, Osnovne – izolirajuće vježbe | 2 |
| Kineziološka analiza vježbi s vlastitom težinom | 2 |
| Kineziološka analiza vježbi s jednoručni utezima | 2 |
| Kineziološka analiza vježbi s dvoručnim utezima | 2 |
| Kineziološka analiza vježbi na spravama | 2 |
| Planiranje i programiranje treninga s opterećenjem | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza vježbi s jednoručni utezima | 2 |
| Kineziološka analiza vježbi s dvoručnim utezima | 2 |
| Kineziološka analiza vježbi na spravama | 2 |
| Osnovne vježbe | 2 |
| Izolirajuće vježbe | 2 |
| Vježbe istezanja | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Vježbe s vlastitom težinom (2 sata) | 2 |
| Vježbe s vanjskim opterećenjem (utezi) (2 sata) | 2 |
| Vježbe s vanjskim opterećenjem (sprave) (2 sata) | 2 |

| Vrste izvođenja nastave: | | |
|---|---|---|
| | X predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Ispit se sastoji od obaveznog praktičnog i pismenog (usmenog) dijela, te po potrebi usmenog dijela ispita. Praktični dio ispita se može položiti i putem kolokvija koji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu.<br>**Kolokvij:** kolokviji će se održavati unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu**,** Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja dijelova praktičnog dijela ispita (tehnička izvedba vježbi sa vlastitim i vanjskim opterećenjem, vježbe snage i istezanja). Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen praktični dio ispita. |

| | |
|---|---|
| | ***Praktični dio***: U praktičnom dijelu ispita studenti su dužni pravilno demonstrirati pojedine vježbe s vanjskim opterećenjem i vlastitom težinom te znati ciljnu usmjerenost vježbe te mišiće koji sudjeluju u radu. Praktični dio ispita se može položiti i tijekom nastavnog procesa kroz kolokvije (on-line studenti trebaju snimiti tražene materijale).<br>***Pismeni ispit*** sastoji se od 12 pitanja. Svaki točan odgovor iznosi 1 boda,a polovičan 0,5 bod tako da je ukupan broj bodova na ispitu 12. Po potrebi pismeni ispit se može zamijeniti usmenim ispitom.<br>KONAČNA OCJENA:<br>Temeljem navedenog konačna ocjena odredit će se na slijedeći način:<br>-ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 6 bodova<br>-ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 7-8 bodova<br>-ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 8,5 - 10 bodova<br>-ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 10,5 - 12 bodova.<br>Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz pismenog dijela (seminar ili pisani ispit) mogu zajedno biti konačna ocjena ukoliko je student s njom zadovoljan. U protivnom polaže još i usmeni dio ispita. Ispit se može polagati putem seminarskog rada uz video prikaz tehničke demonstracije pojedinih vježbi. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Blažević,J.,Blažević,M.,Zenić,N.(2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST | | 1 |
| | Blažević M. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta. | | 1 |
| | Sekulić D., Metikoš d. (2007) Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, udžbenik Sveučilišta u Splitu. | 1 | |
| | Delavier F. (2009) Strenght training anatomy. Human kinetics III. | 1 | |
| | Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding, | | |
| | Howley E. T., Franks D. B., Health Fitness Instructors's Handbook, Human Kinetics | 1 | |
| Dopunska literatura | NASM Essential of Personal Fitness training. National Association of Sport medicine. Human kinetics III.<br>Svi brojevi časopisa „Kineziologija“ po potrebi,<br>Svi brojevi časopisa „Kondicijski trening“ po potrebi | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U BOKSU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 12 | 12 | 6 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kineziološkoj analizi u boksu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe kineziološke analize u borilačkim sportovima<br>• Analizirati kinematičke, kinetičke, elektromiografske, anatomske i energetske parametre kinezioloških struktura boksa<br>• Analizirati parametre situacijske učinkovitosti boraca<br>• Analizirati taktičke varijante borbe |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Strukturna analiza boksa | |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti boraca | |
| Utjecaj biomehaničkih karakteristika na efikasnost i rezultat u boksu | |
| Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kineziloških struktura boksa | |
| Funkcionalna analiza boksa (dominacija energetskih procesa) | |
| Razvoj taktičkog djelovanja kroz pojedine dobne kategorije | |
| Teorijski ispit | |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Analiza taktičkih modela boksa u natjecateljskim uvjetima | 3 |
| Registracija i vrednovanje taktičke uspješnosti | 3 |
| Utjecaj pravila na izbor tehničko-taktičkih aktivnosti | 3 |
| Analiza trendova natjecateljskih rezultata | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti u amaterskom boksu | 3 |
| Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti u profesionalnom boksu | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0.7 | | | Praktični rad | 0.5 |
| | | | | | |
| | | Seminarski rad | 0.8 | | |
| | | Usmeni ispit | 1.0 | | |
| | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u boksu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Strukturna analiza u boksu<br>Biomehanika boksa<br>Funkcionalna analiza u boksu<br>Razvoj taktičkog djelovanja u boksu<br>Analiza trendova natjecateljskih rezultata<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Kineziološka analiza u boksu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Ebben, W. P., & Blackard, D. O. (1997). Developing a strength power program for amateur boxing. Strength and Conditioning, 19(1), 42-51. | 1 | |
| | Kuvačić, G. (2018). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| Dopunska literatura | Kordi, R., Wallace, W. A., Maffulli, N., & Wroble, R. R. (2009). Combat Sports Medicine: Springer. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U JEDRENJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | 45 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Studenti će steći znanja vezana za glavne strukturne, antropološke i biomehaničke značajke različitih klasa jedrenja te način kvalitetnog uključivanja dobivenih informacija u sustav treninga u jedrenju. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnove analize jedrilice | 2 |
| Pravila jedrenja | 4 |
| Osnove analize tehnike jedrenja | 4 |
| Osnove analize taktike i strategije jedrenja | 8 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Razvoj jedriličarskih pravila, regatna pravila i suđenje, -pravilo 42 | 3 |
| Jedriličarske klase, sustav natjecanja | 3 |
| Organizacija jedriličarskog sporta (svijet, Hrvatska) | 3 |
| Terminologija tehnike | 2 |
| Elementi tehnike jedrenja | 2 |
| Terminologija taktike i strategije | 2 |
| Elementi taktike jedrenja | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| (upravljanje jedrilicom, porinuće i izvlačenje, rad sa konopima, jedriličarske tehnike i manevri, trapeziranj, prevrtanje i ispravljanje | 4 |
| start, vjetar, metereologija, utjecaj konfiguracije terena koja okružuje regatno polje, utjecaj plime, oseke i morske struje, izbor najbržeg kursa jedrenja, cilj | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **1** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Kao preduvjet za izlazak na usmeni ispit studenti moraju napisati seminarski rad u kojima će analizirati kineziološko strukturuu jedrenju . Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Ocjena iz usmenog ispita također se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5..<br>Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | • Bompa, T. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics. | | DA |
| | • Bompa, T. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, Ill:Human Kinetics. | | DA |
| | • Beachle, T. Earl, R. (2000). Essentials of Strenght Training and Conditioning. National Strenght and Conditioning Assosiation | | DA |
| | • Gore, Christoper J. (2000). Pysiological Tests of Elite Athlets. Australian Sport Commission | | DA |
| | • Milanović, D (1997). Priručnik za Sportske Trenere: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu | | DA |
| | • Jukić, I., i sur. (ur.) (2012). Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova 10. međunarodne godišnje konferencije. Zagreb, 17.-18. | | DA |
| | | | DA |
| Dopunska literatura | • **Appleton**http, B. Stretching and Flexibility- Types of Stretching. Dostupno na http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_4.html#SEC28<br>• Blackburn M (2011). Sailing Fitness and Training | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOOŠKA ANALIZA U KARATEU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. prediplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 9 | 6 | |
| Status predmeta | izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Usvajanje metodologije, metoda i postupaka kineziološke analize u karateu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati kineziološke strukture u karateu<br>• Primijeniti metodološke postupke kineziološke analize u karateu<br>• Objasniti kineziološke modele u karateu<br>• Razlikovati taktičke modele u karateu<br>• Pokazati sposobnost planiranja, organiziranja i prezentiranja poduzetničkih aktivnosti primjenom principa projektnog menadžmenta<br>• Mjeriti parametre situacijske aktivnosti<br>• Manipulirati tehničkim uređajima za kineziološku analizu karateu | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Strukturna analiza u karateu | 2 |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti boraca | 2 |
| Utjecaj biomehaničkih karakteristika na efikasnost i rezultat u karateu | 2 |
| Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kinezioloških struktura karatea | 3 |
| Funkcionalna analiza karatea (dominacija energetskih procesa) | 3 |
| Razvoj taktičkog djelovanja kroz pojedine dobne kategorije | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza taktičkih modela karatea u natjecateljskim uvjetima | 2 |
| Registracija i vrednovanje taktičke uspješnosti | 2 |
| Utjecaj pravila na izbor tehničko-taktičkih aktivnosti | 2 |
| Analiza trendova natjecateljskih rezultata | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Analiza motoričkih znanja opservacijom i ekspertnom procijenom | 2 |
| Kineziološki modeli napada | 2 |
| Kineziološki modeli obrane | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
x vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

xsamostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1.25 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.25 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1.25 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | 1.25 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>- Izrade i prezentacije seminarskog rada kolokvija (100% konačne ocjene) | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Predavanja sa Moodle | | |
| | Kuleš, B. (1998). Trening karatista. Grafokor, Zagreb. | 1 | |
| | Kuleš, B. (1980). Karate s punim kontaktom. Liber, Zagreb. | 1 | |
| | Kuleš, B. (1982). Povezanost bazične agresivnosti i uspjeha u karate borbi sa punim kontaktom. Kineziologija, 13 : 83-94. | 1 | |
| | Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Babin, J. (1985.): Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na tehniku karatea. Kineziologija, 17 (1): 51 – 57.<br>• Jukić, J., Katić, R., & Blažević, S. (2012). Impack of Morphological and Motor Dimensions on Success of Young Male and Female Karateka. Collegium Antropologicum, 36 (4):1247-1255.<br>• Katić, R., Jukić, J., Čavala, M., Vučić, D., & Blažević, S. (2013). Motor Determinants of Fighting Efficacy in Croatian Youth Karateka. Collegium Antropologicum, 37 (2): 1-8.<br>• Katić, R., Jukić, J., Glavan, I., Ivanišević, S., & Gudelj, I. (2009). The impact of specific motoricity on karate performance in young karateka. Collegium Antropologicum, 33 (1): 123-130.<br>• Sertić, H., (2004.): Osnove borilačkih sportova, Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>• Vidranski, T.; Sertić, H.; Segedi, I. (2007.): The influence of nine month karate training on changes of motor abilities in nine and ten-year old children karatekas, Croatian sports medicine journal, vol. 22./2007., Zagreb: 25 – 32.<br>• Vidranski, T.; Sertić, H.; Segedi, I. (2009.): Izbor i distribucija metoda, sadržaja i volumena rada u prvoj godini trenažnog procesa u karateu, 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2009.<br>• Vidranski, T. (2010.): Strukturna analiza pokazatelja situacijske efikasnosti u karate borbama (Neobjavljena doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Dolazak na konzultacije<br>Izrada samostalnih zadataka<br>Kontinuirana provjera znanja<br>Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija<br>Seminarski rad | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U JUDU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | | P | S | V | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kineziološkoj analizi u judu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe kineziološke analize u judu<br>• Analizirati kinematičke, kinetičke, elektromiografske, anatomske i energetske parametre kineziioloških struktura juda<br>• Analizirati parametre situacijske učinkovitosti boraca<br>• Analizirati taktičke varijante borbe |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Strukturna analiza juda | 3 |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti boraca | 3 |
| Utjecaj biomehaničkih karakteristika na efikasnost i rezultat u judu | 3 |
| Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kineziioloških struktura juda | 2 |
| Funkcionalna analiza juda (dominacija energetskih procesa) | 3 |
| Razvoj taktičkog djelovanja kroz pojedine dobne kategorije | 3 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Analiza taktičkih modela juda u natjecateljskim uvjetima (4 sata) | 4 |
| Registracija i vrednovanje taktičke uspješnosti (4 sata) | 4 |
| Utjecaj pravila na izbor tehničko-taktičkih aktivnosti (4 sata) | 4 |
| Analiza trendova natjecateljskih rezultata (4 sata) | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova (2 sat) | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti u stojećem položaju | 3 |
| Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti u parteru | 3 |
| Kriteriji za izbor tehničkih elemenata u stojećem položaju i parteru | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 0.7 | | | Praktični rad | 0.5 |
| | | | | | | |
| | | | Seminarski rad | 0.8 | | |
| | | | Usmeni ispit | 1.0 | | |
| | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u judu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Strukturna analiza u judu<br>Biomehanika i judo<br>Funkcionalna analiza u judu<br>Razvoj taktičkog djelovanja u judu<br>Analiza trendova natjecateljskih rezultata<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Kineziološka analiza u judu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split | 3 | |
| | Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb | | |
| Dopunska literatura | Wayland, J., B.P.E. Pulkkinen. (2001). The sport science of elite judo athletes. Pulkinetics Inc, Ontario Canada.<br>Kordi, R., N. Maffulli, R. Wroble, W. Angus, (2009). Combat Sports medicine. Springer, London UK. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U KOŠARCI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 91757 | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | - |
| Status predmeta | Stručni prijediiplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

| OPIS PREDMETA | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno analizira i interpretira specifičnosti kineziološke strukture košarkaške igre |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Analizirati stanja igre.<br>• Analizirati zadatke na pojedinoj poziciji unutar faza i modela taktike igre<br>• Objasniti razliku između standardnih i nestandardnih pokazatelja situacijske učinkovitosti.<br>• Analizirati pokazatelje igre u odnosu na pojedinu poziciju i provedeno vrijeme u igri.<br>• Opisati relevantne kriterije za procjenjivanje stvarne kvalitete igrača za pojedinu poziciju u igri.<br>• Analizirati verbalnu i neverbalnu komunikaciju u fazi tranzicijske i pozicijske obrane i napada.<br>• Objasniti tehničko-taktičke aktivnosti igrača unutar različitih taktičkih sustava igre<br>• Uočiti stanja neravnoteže koje generira pojedini igrač u sustavu igre<br>• Detektirati jake i slabe strane igrača na pojedinoj poziciji u igri<br>• Prepoznati jake i slabe strane pojedine momčadi<br>• Strukturirati sustav poučavanja, učenja i vježbanja pravovremene komunikacije u igri. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Pozicijska i tranzicijska stanja igre | 4 sata |
| Poslovi i zadaci u košarkaškoj igri u odnosu na pojedine pozicije i faze tijeka igre. | 4 sata |
| Standardni i nestandardni pokazatelji situacijske učinkovitosti. | 3 sata |
| Analiza sustava kriterija po važnosti za pojedinu poziciju u igri. | 4 sata |
| Analiza verbalne i neverbalne komunikacije u fazi tranzicijske i pozicijske obrane i napad | 2 sata |
| Analiza tehničko-taktičkih aktivnosti igrača na različitim pozicijama u igri unutar modela taktike igre. | 4 sata |

| Nstavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Standardni i nestandardni pokazatelji situacijske učinkovitosti. | 3 sata |
| Analiza sustava kriterija po važnosti za pojedinu poziciju u igri. | 3 sata |
| Analiza verbalne i neverbalne komunikacije u fazi tranzicijske i pozicijske obrne i napada. | 3 sata |
| Analiza tehničko-taktičkih aktivnosti igrača na različitim pozicijama u igri unutar taktičkog modela igre. | 3 sata |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Analiza stanjagre na temelju povratne informacije putem video zapisa | 4 sata |
| Analiza tehničko-taktičkih aktivnosti igrača u odnosu na pojedine pozicije faze tijeka igre na temelju povratne informacije putem video zapisa | 4 sata |
| Korištenje notacijskog sustava analize situacijske učinkovitosti igrača i momčadi na utakmici | 4 sata |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Kolokviji | 0.5 | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | - | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u košarci 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Kolokvija**- tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja i seminara te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)
→ **Seminara –** seminarski rad
nosi 10% od konačne ocjene
→ **usmenog ispita**
nosi 30% od konačne ocjene

**Kolokviji**
Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača – 1 termin lipanj, 1 termin srpanj te rujan – 1 termin)

**Usmeni dio ispita** – ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz analize zadataka igrača na pojedinoj poziciji u igri, jedno pitanje iz situacijske učinkovitosti te jedno pitanje iz verbalne i neverbalne komunikacije).

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:
→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%
→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%
→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%
→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Jeličić, M., Delaš S., Trninić, V. (2005). Razlike u strukturi situacijske učinkovitosti osnovna tri tipa igrača u košarkaškom napadu. U D. Sekulić, B. Maleš, Đ. Miletić (ur.), Zbornik radova Međunarodno znanstveno-stručnog savjetovanja „Sport-rekreacija-fitnes“, Split, 2005. (str. 71-75). Split: Zavod za Kineziologiju Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja. | | DA |
| Jeličić, M., Delaš S., Trninić, V. (2005). Razlike u strukturi situacijske učinkovitosti osnovna tri tipa igrača u košarkaškoj obrani. U D. Sekulić, B. Maleš, Đ. Miletić (ur.), Zbornik radova Međunarodno znanstveno-stručnog savjetovanja „Sport-rekreacija-fitnes“, Split, 2005. (str. 77-80). Split: Zavod za Kineziologiju Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja. | | DA |
| Jeličić, M. (2006). Veličina i obilježja morfološke uvjetovanosti situacijske učinkovitosti vrhunskih juniorskih košarkaša. (Disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet. | | DA |
| Jeličić, M. (2016). Kineziološka i antropološka analiza košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente. | | DA |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis).<br><br>Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis).<br><br>Trninić, M., Perica, A., & Jeličić, M. (2015). Differences in basic non-standard situational efficiency indicators between winning and defeated european senior basketball teams. *Collegium Antropologicum*. *39* (1): 125–130. | 1<br><br>1 | DA |
| Dopunska literatura | Jeličić M., Trninić M. & Jelaska I. (2010). Differences between three types of basketball players on the basis of situation-efficiency related parametres. Acta Kinesiologica 4, 1:82-89<br><br>Jeličić M., Trninić M. & Jelaska I. (2010). Latent structure of situation-related efficiency of elite junior basketball players. Sport Scientific and Practical Aspects, 3, 1:65-70.<br><br>Trninić, S. (2000). Otkrivanje, vrednovanje i poticanje vrhunskih košarkaša. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez.<br><br>Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). The Coach's Manual. Part of the Project Basketball Kit. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Marko Erceg<br>Doc. dr. sc. Ante Rađa | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju nogomet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kineziološkoj analizi u nogometu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Provesti strukturnu, biomehaničku i anatomsku analizu nogometa<br>• Identificirati tipične strukture, faze, subfaze gibanja i strukturalnih jedinica u nogometu<br>• Opisati tehniku izvedbe nogometnih elemenata<br>• Objasniti primjenu pojedinih tehnika tijekom igre<br>• Analizirati modelne karakteristike vrhunskih nogometaša | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Analizirati izvedbu pojedinih nogometnih tehnika<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi nogometnih tehnika i upotrijebiti metodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka<br>• Analizirati standardne pokazatelje natjecateljske efikasnosti i trendove natjecateljskih rezultata u nogometu<br>• Objasniti kineziološku analizu tehnike i taktike u nogometu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Analiza nogometa: osnovne karakteristike i klasifikacija struktura gibanja i struktura situacija. | 3 |
| Anatomska i biomehanička analiza u nogometu. | 3 |
| Funkcionalna analiza u nogometu (dominacija energetskih procesa) | 3 |
| Strukturna analiza u nogometu. Identifikacija tipičnih struktura, faza, subfaza gibanja i strukturalnih jedinica | 3 |
| Notacijska analiza u nogometu. | 3 |
| Uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja nogometnih tehnika. Tipovi mišićnog naprezanja u nogometu. Biomehanička analiza nogometnih elemenata | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Anatomska analiza nogometnih elemenata | 6 |
| Funkcionalna analiza nogometnih elemenata | 6 |
| Kineziološka analiza tehnike u nogometu. Kineziološka analiza taktike u nogometu | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Notacijska analiza u nogometu | 3 |
| Anatomska i biomehaanička analiza u nogometu | 3 |
| Funkcionalna analiza u nogometu (dominacija energetskih procesa) | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 0,7 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,8 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom | Da bi stekli pravo izlaska na pismeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će detaljno provesti analizu utakmice po vlastitom izboru.<br>Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| nastave i na završnom ispitu | Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz pismenog ispita x 0,6). | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | | |
| | Pravila nogometne igre (2009). Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Reilly, T., Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second Edition), Routlege, Taylor&Francis.<br>• Ekblom, B. (1994). Fotball (Soccer). Blackwell Scientific Publications.<br>• Verheijen, R. (1998). Conditioning for soccer., Reedswain.<br>• Bangsbo, J. (1994). Fitness Training in Fotball, Stormtryk, Bagsværd.<br>• Bangsbo, J. (2007). Aerobic and Anaerobic Training in Soccer, Stormtryk, Bagsværd. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, pismeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Zoran Grgantov | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje znanja o kineziološkoj analizi odbojke | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti osnovne karakteristike i klasifikaciju struktura gibanja i strukturu situacija u odbojci<br>• Identificirati tipične strukture, faze, subfaze gibanja i strukturalnih jedinica u odbojci<br>• Objasniti biomehaničke karakteristike struktura kretanja (kinematičke karakteristike, kinetičke karakteristike) u odbojci<br>• Objasniti uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja gibanja, te.tipove mišićnog naprezanja.<br>• Objasnitii razvoj antropoloških obilježja odbojkaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• Objasniti dominantne energetske procese u odbojci<br>• Analizirati standardne pokazatelje natjecateljske efikasnosti i trendove natjecateljskih rezultata u odbojci<br>• Objasniti kineziološku analizu tehnike i taktike u odbojci | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavna tema predavanja: | | | | | Broj sati |
| | Analiza odbojke: osnovne karakteristike i klasifikacija struktura gibanja i struktura situacija. | | | | | 3 |

| | |
|---|---|
| Anatomska i biomehaanička analiza u odbojci. | 3 |
| Funkcionalna analiza u odbojci (dominacija energetskih procesa) | 3 |
| Strukturna analiza u odbojci. Identifikacija tipičnih struktura, faza, subfaza gibanja i strukturalnih jedinica | 3 |
| Notacijska analiza u odbojci. | 3 |
| Uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja odbojkaških tehnika. Tipovi mišićnog naprezanja u odbojci. Biomehanička analiza odbojkaških elemenata | 3 |

| Nastavna tema seminari | Broj sati |
|---|---|
| Anatomska analiza odbojkaških elemenata | 6 |
| Funkcionalna analiza odbojkaških elemenata | 6 |
| Kineziološka analiza tehnike u odbojci. Kineziološka analiza taktike u odbojci | 6 |

| Nastavna tema kineziološke vježbe: | Broj sati |
|---|---|
| Notacijska analiza u odbojci | 3 |
| Anatomska i biomehaanička analiza u odbojci. | 3 |
| Funkcionalna analiza u odbojci (dominacija energetskih procesa) | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 1,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će detaljno provesti anatomsku, biomehaničku, strukturalnu, funkcionalnu ili notacijsku analizu u odbojci.<br>Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5.<br>Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). |

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Katić R., Đ. Miletić, B. Maleš, Z. Grgantov, S. Krstulović (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split 2005 | 3 | |
| | Predavanja s nastave | | loomen |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1. Janković, V., M. Sabljak (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika, 1. dio - osnovna škola za mlađe dobne kategorije. Autorska naklada<br>2. Janković, V., T. Đurković, T. Rešetar (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga. Autorska naklada. Zagreb | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U PLESOVIMA 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Đurđica Miletić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 12 | 12 | 6 | |
| Status predmeta | obvezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za sintetiziranje osnovnih principa koreografiranja i trenažnog procjenjivanja i praćenja u plesu. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti osnovne principe i arhitektoniku koreografiranja<br>• Analizirati izvedbu tehnika tijelom u plesu<br>• Provesti procjenjivanje i praćenje usvojenosti tehnika tijelom u plesu<br>• Kreirati kompleksno motoričko gibanje u formi koreografije | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja: Principi koreografiranja – 4; Arhitektonika natjecateljske koreografije – 6; Odabir glazbe i taktika u koreografiranju – 2<br>Nastavni sat seminara: Procjenjivanje i praćenje asimetrije u plesu – izračun koeficijenta asimetrije – 3 | | | | | |

| | |
|---|---|
| Procjenjivanje trenažnog i natjecateljskog opsega u plesu | 2 |
| Procjenjivanje stabilnosti zasebnih elemenata i procjena stabilnosti izvedbe natjecateljske koreografije | 2 |
| Procjena višestranosti u plesu | 3 |
| Racionalnost izvedbe koreografije i praćenje trenažnog opterećenja | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Izrada kompleksnog motoričkog gibanja – koreografije | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>x multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.<br>U sklopu nastave iz vježbi student je obvezan osmisliti složeni motorički zadatak individualne kompozicije. | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 0,4 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,4 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | 1 | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u ritmičkoj gimnastici 2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama, konstruiranog motoričkog zadatka koreografije i iz usmenog ispita.

**Usmeni dio ispita**

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%.

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| | 4. Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). *Citius-Altius-Fortius, Split* | 2 | web |

**Dopunska literatura**

Miletić Đ., A. Miletić, I. Lujan Kujundžić, A. Kezić, M. Erceg (2015). Health Care Related Problems Among Female Sport Dancers. *International Journal of Athletic Therapy & Training*, 20 (1): 57-62.

Miletić Đ., A. Miletić, B. Milavić (2014). Age-related progressive increase of lower back pain among male dance sport competitors. *J Back Musculoskelet Rehabil.*

**Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja**

- pohađanje nastave
- kolokviji
- vanjsko vrednovanje

| | |
|---|---|
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | KINEZIOLOŠKA ANALIZA U PLIVANJU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | ISVU kod | Godina studija | 2 godina | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc.dr.sc. Renata Pavić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz specifičnosti gibanja u vodi različitim plivač. tehnikama, stječu se spoznaje o metodama, metodologiji i postupcima za kineziološku analizu plivanja | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Program je namijenjen budućim trenerima plivanja | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti kineziološku analizu plivačkih tehnika<br>• Objasniti kinematičku analizu plivanja<br>• Objasniti specifičnost gibanja u vodi<br>• Objasniti koorinaciju plivanja i disanja<br>• Objasniti djelovanje vode na antropološki status<br>• Naučiti usvojati nove tehnologije | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza plivačkih tehnika | 1 |
| Kinematička analiza plivanja | 2 |
| Specifičnost gibanja u vodi - sile | 1 |
| Specifičnost gibanja u vodi - otpori | 1 |
| Kineziološka analiza plivačkih tehnika | 1 |
| Djelovanje vode na antropološki status | 2 |
| Djelovanje vode na biološki i funkcionalni razvoj | 3 |
| Koordinacija plivanja i disanja | 2 |
| Startni skokovi | 1 |
| Okreti | 1 |
| Dijagnostika u plivanju | 2 |
| Analiza taktičke pripreme | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza plivačke tehnike | 2 |
| Dijagnostički postupci u podučavanju plivačkih tehnika sa startom i okretom | 2 |
| Razvoj i dijagnostika aerobnih sposobnost | 2 |
| Metodički postupci u podučavanju tehnike s startom , okretom i streamline | 2 |
| Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti | 2 |
| Razvoj anaerobnih sposobnosti | 1 |
| Metodičkih postupci u podučavanju okreta mješovitog plivanja | 1 |
| Metodički postupci u podučavanju pomoćnih tehnika | 1 |

| | |
|---|---|
| Start u plivanju | 2 |
| Dijagnostički postupci: vježbe metodičkih postupaka u podučavanju štafetnog | 1 |
| Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju spašavanja utopljenika | 1 |
| Štafetna natjecanja grupa | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kinezološka analiza plivačke tehnike - slobodno | 1 |
| Kinezološka analiza plivačke tehnike - delfin | 2 |
| Kinezološka analiza plivačke tehnike - prsno | 2 |
| Kinezološka analiza plivačke tehnike -leđno | 2 |
| Kinezološka analiza plivačkog starta i okreta | 2 |
| Kinezološka analiza utrke | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>x multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Polaznik će steći kompetencije plivačkog trenera i metodičkog oblikovanja treninga u plivanju. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Volčanšek, B. (1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb | 1 | |
| | Fina- pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb | | x |
| | Consilman, J.E. (1968) The science of swimming, Prentice-Hall,inc.,New Jersey | | x |
| | Volčanšeč, B.(2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu | 1 | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Dopunska literatura | http://www.hrvatski-plivački-savez.hr/<br>http://www.fina.org/<br>http://www.usaswimming.org/<br>Pavić, R. „Seks differences in motor characteristic of elementary children included/not includid in swimming training „Collegium Antropologicum,32 (2008) 3:829-834<br>Pavić, R. „ Gender diferencials of morphological characteristics for primary school children involved or uninvolved in swimming trainings“ the 2 internnational Conference on Advances and Systems Research, Zadar 2008.<br>Pavić, R., Kuterovac, P.“Utjecaj antropometrijskih karakteristika na uspješnost plivanja kraul tehnikom kod vrhunskih plivača“ Contemporary kinesiology, Split, 2015. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz vježbi, prezentacije i izlaganja seminarskog rada. | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U RITMIČKOJ GIMNASTICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 137737 | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Đurđica Miletić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za sintetiziranje osnovnih principa koreografiranja i trenažnog procjenjivanja i praćenja u ritmičkoj gimnastici. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti osnovne principe i arhitektoniku koreografiranja<br>• Analizirati izvedbu tehnika tijelom ili spravom ritmičke gimnastike<br>• Provesti procjenjivanje i praćenje usvojenosti tehnika tijelom i spravama u ritmičkoj gimnastici<br>• Kreirati kompleksno motoričko gibanje u formi kompozicije | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Principi koreografiranja | 6 |
| Arhitektonika natjecateljske koreografije | 8 |
| Odabir glazbe i taktika u koreografiranju | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Procjenjivanje i praćenje asimetrije u ritmičkoj gimnastici – izračun koeficijenta asimetrije | 4 |
| Procjenjivanje trenažnog i natjecateljskog opsega u ritmičkoj gimnastici | 4 |
| Procjenjivanje stabilnosti zasebnih elemenata i procjena stabilnosti izvedbe natjecateljske koreografije | 4 |
| Procjena višestranosti u kombiniranim tehnikama tijelom i spravama | 4 |
| Racionalnost izvedbe koreografije i praćenje trenažnog opterećenja | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Izrada kompleksnog motoričkog gibanja – koreografije | 9 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.<br>U sklopu nastave iz vježbi student je obvezan osmisliti složeni motorički zadatak individualne kompozicije. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | 1,5 | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u ritmičkoj gimnastici 2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama, konstruiranog motoričkog zadatka koreografije i usmenog ispita.<br><br>Usmeni dio ispita<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split | 2 | web |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb<br>• Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.<br>• Jastrjembskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U RUKOMETU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Nenad Rogulj | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 18 | 18 | 9 | 0 |
| Status predmeta | obvezni na usmjerenju Sportski trener Rukometa | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Ovim predmetom studenti stječu najnovije spoznaje o metodama, metodologiji i postupcima za kineziološku analizu rukometne igre, kao osnovu za planiranje, programiranje, kontrolu i provedbu trenažnih procesa iz rukometa s različitim dobnim skupinama. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Navesti i objasniti kineziološke strukture rukometne igre<br>• Opisati metodološke postupke za analizu pojedinih sadržaja, parametara situacijske učinkovitosti te kineziological i taktičkih modela rukometne igre | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavna tema predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Analiza pravila rukometne igre | 1 |
| Strukturalna analiza rukometne igre | 1 |
| Funkcionalna analiza rukometne igre | 1 |
| Analiza motoričkih znanja rukometne igre | 1 |
| Analiza cikličkih i kineziological aktivnosti rukometne igre u situacijskim uvjetima | 1 |
| Analiza cikličkih i kineziological aktivnosti rukometne igre u natjecateljskim uvjetima | 1 |
| Analiza acikličkih kineziological aktivnosti rukometne igre u situacijskim uvjetima | 1 |
| Analiza acikličkih kineziological aktivnosti rukometne igre u natjecateljskim uvjetima | 1 |

| | |
|---|---|
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača | 1 |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti ekipe | 1 |
| Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kinezioloških struktura rukometne igre | 1 |
| Analiza kinezioloških modela igre u pozicijskom napadu | 1 |
| Analiza kinezioloških modela igre u pozicijskoj obrani | 1 |
| Analiza kinezioloških modela igre u tranziciji napada | 1 |
| Analiza kinezioloških modela igre u tranziciji obrane | 1 |
| Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima | 1 |
| Analiza učinkovitosti kinezioloških struktura u odnosu na suprotstavljenu aktivnost protivnika u vidu teorije igre | 1 |
| Analiza kinezioloških struktura i modela pojedine igračke pozicije | 1 |

| Nastavna tema seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza motoričkih znanja opservacijom | 1 |
| Analiza motoričkih znanja ekspertnom procjenom | 1 |
| Analiza kinematičkih parametara motoričkih znanja putem dvodimenzionalnog video zapisa | 1 |
| Analiza kinematičkih parametara motoričkih znanja putem trodimenzionalnog video zapisa | 1 |
| Analiza kinetičkih parametara kinezioloških struktura rukometne igre | 1 |
| Analiza elektromiografskih parametara kinezioloških struktura rukometne igre | 1 |
| Analiza energetskih i funkcionalnih parametara kinezioloških struktura rukometne igre | 1 |
| Parametri situacijske učinkovitosti igrača na vanjskim igračkim pozicijama | 1 |
| Parametri situacijske učinkovitosti igrača na linijskim igračkim pozicijama | 1 |
| Parametri situacijske učinkovitosti momčadi u napadačkoj fazi igre | 1 |
| parametri situacijske učinkovitosti momčadi u obrambenoj fazi igre | 1 |
| Kineziološki modeli igre napada | 1 |
| Kineziološki modeli igre obrane | 1 |
| Kineziološki modeli igračkih pozicija | 1 |
| Taktički modeli napada | 1 |
| Taktički modeli obrane | 1 |
| Modeli sukoba na istoj razini | 1 |

| | |
|---|---|
| Modeli sukoba na različitim razinama | 1 |

| Nastavna tema vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Analiza motoričkih znanja opservacijom; Analiza motoričkih znanja ekspertnom procjenom | 1 |
| Analiza kinematičkih parametara motoričkih znanja putem dvodimenzionalnog video zapisa; Analiza kinematičkih parametara motoričkih znanja putem trodimenzionalnog video zapisa | 1 |
| Analiza kinetičkih parametara kineziioloških struktura rukometne igre; Analiza elektromiografskih parametara kineziioloških struktura rukometne igre | 1 |
| Analiza energetskih i funkcionalnih parametara kineziioloških struktura rukometne igre; Parametri situacijske učinkovitosti igrača na vanjskim igračkim pozicijama | 1 |
| Parametri situacijske učinkovitosti igrača na linijskim igračkim pozicijama; parametri situacijske učinkovitosti momčadi u napadačkoj fazi igre | 1 |
| Parametri situacijske učinkovitosti momčadi u obrambenoj fazi igre; Kineziološki modeli igre napada | 1 |
| Kineziološki modeli igre obrane; Kineziološki modeli igračkih pozicija | 1 |
| Taktički modeli napada; Taktički modeli obrane | 1 |
| Modeli sukoba na istoj razini; Modeli sukoba na različitim razinama | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>• Izrade i prezentacije seminarskog rada (100% konačne ocjene) |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Tomljanović, V., Z. Malić (1982). Rukomet - teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb. | 5 | |
| | Vuleta, D. (1997). Kineziološka analiza tehničko-taktičkih sadržaja rukometne igre. (Disertacija). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. | 5 | |
| | Rogulj, N.. (2003). Učinkovitost taktičkih modela u rukometu (Disertacija), Kinezološki fakultet u | 5 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Zagrebu, Zagreb. | | |
| | Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split. | 5 | |
| Dopunska literatura | • Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije Kineziologija - sadašnjost i budućnost, Dubrovnik, 25.-28. rujna, str. 180-182.<br>• Vuleta, D., D. Milanović, H. Sertić (1999). Latent structure of the spatial, phasic, positional and movement characteristics of the handball game. Kinesiology, 31(1).37-53.<br>• Rogulj N. (2000). Differences in situation-related indicators of handball game in relation to the achieved competitive results of the teams at 1999 World Championship in Egypt. Kinesiology, 32 (2), 63-74.<br>• Srhoj, V., N. Rogulj, (2001). Prostorno-vremenska optimalizacija tehničko-taktičkih aktivnosti u napadu kao bitan činioc situacijske uspješnosti u vrhunskom rukomet. Zbornik radova XXV seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 57-60.<br>• Rogulj, N., V. Papić (2004). Arm adduction-abduction kinematic characteristics of handball goalkeeper. Workshop on signals and systems in human motion-SOFTCOM, Split, str. 52- 56. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | / | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | / | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U SINKRONIZIRANOM PLIVANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izvr.prof.dr.sc. Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 12 | | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente antropološkim obilježjima, načinu mjerenja i analiziranja istih kod sinkro plivačica | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti osnovne karakteristike i klasifikaciju struktura gibanja i strukturu situacija u sinkroniziranom plivanju<br>• Objasniti uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja gibanja i zaveslaja.<br>• Objasniti dominantne energetske procese u sinkroniziranom plivanju<br>• Objasniti kineziološku analizu figura i rutina u sinkroniziranom plivanju. | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja | | Broj sati | | | |
| | Analiza sinkroniziranog plivanja: osnovne karakteristike i klasifikacija struktura gibanja | | 2 | | | |
| | Anatomska analiza u sinkroniziranom plivanju. Uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja gibanja. Tipovi mišićnog naprezanja | | 2 | | | |
| | Funkcionalna analiza u sinkroniziranom plivanju | | 2 | | | |
| | Kineziološka analiza tehnika održavanja na vodi | | 4 | | | |
| | Analiza sinkroniziranog plivanja: osnovne karakteristike i klasifikacija struktura gibanja | | 2 | | | |

| | |
|---|---|
| Kinezološka analiza figura | 4 |
| Kinezološka analiza rutina | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kinezološka analiza disciplina „solo i duo“ | 4 |
| Kinezološka analiza discipline tim | 4 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ☐ predavanja
- ☐ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ☐ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☐ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (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 | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.5 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kinezološka analiza u sinkroniziranom plivanju 2 određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Službeni FINA pravilnik, FINA (2017-2021.). Synchronized swimming manual for judges, coaches and referees. FINA office, Switzerland | | |
| Katić R., Đ. Miletić, B. Maleš, Z. Grgantov, S. Krstulović (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split 2005 | | |
| Perić, M. (2012) Morfološki, fiziološki i specifični terenski testovi u predikciji uspješnosti u sinkro plivanju ,Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet Split | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Dopunska literatura**

- Bante, S., G. C. Bogdanis, et al. (2007). "Cardiorespiratory and metabolic responses to a simulated synchronized swimming routine in senior (>18 years) and comen (13-15 years) national level athletes." J Sports Med Phys Fitness **47**(3): 291-299.
- Chu, D. A. (1999). "Athletic training issues in synchronized swimming." Clin Sports Med **18**(2): 437-445, ix.

| | |
|---|---|
| | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U SPORTSKOJ GIMNASTICI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 12 | 12 | 6 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kineziološkoj analizi u sportskoj gimnastici te osposobiti studenta za primjenu istih u praksi. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe kineziološke analize u sportovima s estetskom komponentom<br>• Analizirati kinematičke, kinetičke, elektromiografske, anatomske i energetske parametre u sportskoj gimnastici<br>• Analizirati hijerarhijsku strukturu gibanja u sportskoj gimnastici<br>• Preporučiti testove za postupak selekcije u sportskoj gimnastici<br>• Objasniti termine gimnastičkih elemenata iz muškog i ženskog bodovnog pravilnika | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza sportske gimnastike | 2 |
| Hijerarhijska klasifikacija gibanja | 4 |
| Kinematički, dinamički, elektromiografski, anatomski i energetski parametri i karakteristike aktivnosti u sportskoj gimnastici | 2 |
| Terminologija u sportskoj gimnastici | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Odabir testova s ciljem selekcije u sportskoj gimnastici | 3 |
| Terminologija u ženskoj sportskoj gimnastici | 4 |
| Terminologija u muškoj sportskoj gimnastici | 4 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Primjena testova s ciljem selekcije u sportskoj gimnastici | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | Xsamostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | **Nazočnost studenta na svim oblicima nastave.**<br><br>Izrada seminarskog rada na jednu od tema propisanih programom. | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | **Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija**<br><br>***Kineziološka analiza u sportskoj gimnastici* proizlazi iz usvojenosti, angažiranosti i prezentacije seminarskog rada.**<br><br>Student samostalno bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu | | | | | |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Arkajev, L.I., & Suchilin, N.G. (2009). *Gymnastics: How to create*** | 1 | |
| | **Claessens, A.L., Veer, F.M., Stijnen, V., Lefevre, J., Maes, H., Steens, G., & Beunen, G. (1991). Anthropometric characteristics of outstanding male and female gymnasts. *Journl of Sports Science. 9*(1), 53-74.** | | X |
| | **Čuk, I., Bolković, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Nadarević, F.,Tabaković, M., & Atiković, A. (2008). *Terminologija u gimnastici*. 1. Dio** | 1 | |
| | **Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). *Code of points for women artistic gymnastics competitions*.** | | X |
| | **http://figdocs.lx2.sportcentric.com/external/serve.php?document 1205** | | X |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1. **Bruggeman, G. P. (1993): *Biomehanics in Gimnastics*. Deutcshe Športhochschule, Koln.**<br>2. **Delaš, S. (2005). Relacije između nekih morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti i stupnja usvojenosti motoričkih struktura iz sportske gimnastike u 6. razredu osnovne škole. (Magistarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.**<br>3. **http://www.intlgymnast.com/**<br>4. **http://www2.usa-gymnastics.org/publications/**<br>5. Živčić, K. (2000). *Biomehaničko vrednovanje vježbi za izvedbu premeta naprijed*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • **aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave**<br>• **dolazak na konzultacije**<br>• **izrada I prezentacija seminarskog rada** |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=287 |

| NAZIV PREDMETA | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U SPORTSKOM PENJANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škogor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za kineziološku analizu sportsko penjačkih aktivnosti. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti osnovne karakteristike i klasifikaciju struktura gibanja i strukturu situacija u SP<br>• Identificirati tipične strukture, faze, subfaze gibanja i strukturalnih jedinica u SP<br>• Objasniti biomehaničke karakteristike struktura kretanja (kinematičke, karakteristike, kinetičke karakteristike) u SP<br>• Objasniti uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja gibanja, te tipove mišićnog naprezanja<br>• Objasnitii razvoj antropoloških obilježja odbojkaša pod utjecajem endogenih i egzogenih čimbenika<br>• Objasniti dominantne energetske procese u SP<br>• Analizirati standardne pokazatelje natjecateljske efikasnosti i trendove natjecateljskih rezultata u SP<br>• Objasniti kineziološku analizu tehnike i taktike u SP | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Strukturna analiza SP | 3 |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti SP | 4 |
| Utjecaj biomehaničkih karakteristika na efikasnost i rezultat u SP | 4 |
| Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kinezioloških struktura SP | 3 |
| Funkcionalna analiza SP (dominacija energetskih procesa) | 3 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Razvojni modeli SP aktivnosti | 4 |
| Biomehanička analiza SP disciplina | 4 |
| Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija SP gibanja | 4 |
| Analiza trendova natjecateljskih rezultata | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza disciplina bouldering i težinsko penjanje | 5 |
| Kineziološka analiza discipline brzinsko penjanje | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1.5 | | | Praktični rad | 0.5 |
| | | | | | | |
| | | | Seminarski rad | 1.0 | | |
| | | | Usmeni ispit | 2.0 | | |
| | | | | | | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u taekwondou 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija** (dva kolokvija; 1 iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)

→ **usmenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;

→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;

→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;

ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| | • Horst, E. (2008). Training for climbing: The definitive guide to improving your performance. Rowman & Littlefield. | | |
| | • Schmid, S. E., & Florine, H. (2011). Climbing-Philosophy for Everyone: Because It's There. | | |

**Dopunska literatura**

- Saul, D., Steinmetz, G., Lehmann, W., & Schilling, A. F. (2019). Determinants for success in climbing: A systematic review. Journal of Exercise Science & Fitness, 17(3), 91-100.
- Burbach, M. (2004). Gym climbing: Maximizing your indoor experience. The Mountaineers Books.

| | |
|---|---|
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U STOLNOM TENISU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | izv. prof.dr. sc. Goran Munivrana | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 30 | | | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Analizirati i objasniti kineziološku strukturu stolnog tenisa | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti kineziološku (tehničko-taktičku) strukturu stolnog tenisa<br>• Objasniti karakteristike osnovnih tehnika držanja reketa i razlike među njima<br>• Opisati sve osnovne tehnike izvođenja udaraca te osnovne tehnike postavljanja i kretanja<br>• Objasniti elementarnu strukturu tehničko-taktičkog djelovanja u stolnom tenisu te opisati osnovna taktička sredstva stolnoteniske igre<br>• Objasniti taktiku igre protiv različitih stilova držanja reketa, taktiku igre protiv različitih materijala te taktiku u igri protiv različitih sistema igre | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnovna kineziološka struktura stolnoteniske igre | 3 |
| Analiza motoričkih znanja u stolnoteniskoj igri | 3 |
| Osnovne kineziološke aktivnosti stolnoteniske igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima | 2 |
| Strukturalna analiza stolnoteniske igre | 3 |
| Struktura motoričkih znanja u stolnoteniskoj igri | 3 |
| Analiza kinezioloških aktivnosti stolnoteniske igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima | 2 |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti stolnotenisača | 3 |
| Kinematički, kinetički, elektromiografski, anatomski i energetski parametri kinezioloških struktura stolnoteniske igre | 3 |

| | |
|---|---|
| Analiza osnovnih tehničko-taktičkih modela u različitim sustavima igre | 3 |
| Učinkovitosti pojedinih kinezioloških struktura u odnosu na suprotstavljenu aktivnost protivnika | 2 |
| Analiza kinezioloških struktura i modela pojedinog igračkog stila | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2,5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Pismenog ispita**<br>iznosi 50 % od konačne ocjene<br>→ **Usmenog ispita**<br>nosi 50 % od konačne ocjene |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Munivrana, G.. Sadržaji dostupni na on line kolegiju „Kineziološka analiza stolnog tenisa“ na moodle sustavu učenja na daljinu | | |
| | Hudetz, R. (2000). *Tehnika s Vladimirom Samsonovom.* Zagreb: Huno Sport. | | |
| | Hudetz, R. (2003). *Taktika u stolnom tenisu.* Zagreb: Huno Sport. | | |
| | Kondrič, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). *Osnove stolnog tenisa.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1. Lukman, L. (1985). *Biomehaničke osnove stolnog tenisa.* Spin, br. 38.<br>2. Munivrana, G. (2011). *Strukturna analiza tehničko-taktičkih elemenata stolnoteniske igre.* (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu<br>3. Osmanagić, D. (1980). *Analiza servisa i njegovi elementi.* Spin, br. 26. |

| | |
|---|---|
| | 4. Seemiller, D., Holowchak, M. (2000). *Winning table tennis – Skills, drills and strategies.* Zagreb: GOPAL |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U TAEKWONDO-U** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Goran orlov, mg. Cin - predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Josip Vrdoljak, mag. cin-predvač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | obvezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za kineziološku analizu taekwondo aktivnosti | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti osnovne karakteristike i klasifikaciju struktura gibanja i strukturu situacija u TKD-ou<br>• Identificirati tipične strukture, faze, subfaze gibanja i strukturalnih jedinica u TKD-ou<br>• Objasniti biomehaničke karakteristike struktura kretanja (kinematičke, karakteristike, kinetičke karakteristike) u TKD-ou<br>• Objasniti uključenost mišića, mišićnih skupina i zglobova tijekom izvođenja gibanja, te tipove mišićnog naprezanja.<br>• Objasnitii razvoj antropoloških obilježja pod utjecajem endogenih i<br>• egzogenih čimbenika<br>• Objasniti dominantne energetske procese u TKD-u<br>• Analizirati standardne pokazatelje natjecateljske efikasnosti i trendove natjecateljskih rezultata u TKD-ou<br>• Objasniti kineziološku analizu tehnike i taktike u TKD-u | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sati predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Strukturna analiza taekwondoa | 3 |
| Analiza parametara situacijske učinkovitosti boraca | 3 |
| Utjecaj biomehaničkih karakteristika na efikasnost i rezultat u taekwondou | 3 |
| Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kinezioloških struktura taekwondoa | 3 |
| Funkcionalna analiza taekwondoa (dominacija energetskih procesa) | 3 |
| Razvoj taktičkog djelovanja kroz pojedine dobne kategorije | 3 |

| Nastavni sati seminari | Broj sati |
|---|---|
| Analiza taktičkih modela taekwondoa u natjecateljskim uvjetima | 4 |
| Registracija i vrednovanje taktičke uspješnosti | 4 |
| Utjecaj pravila na izbor tehničko-taktičkih aktivnosti | 5 |
| Analiza trendova natjecateljskih rezultata | 5 |

| Nastavni sati vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti u sportskoj borbi | 6 |
| Kriteriji za selekciju natjecatelja u tehničkim disciplinama | 3 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 2 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (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 Kineziološka analiza u taekwondou 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija** (dva kolokvija; 1 iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)

→ **usmenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;
→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;
→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| 3. Sadržaji dostupni na online kolegiju Antropološka analiza taekwondoa na moodle sustavu učenja na daljinu | 1 | web |
| 4. Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | 1 | |
| 5. Pieter,W., Heijmans, J., Scientific Coaching for Olympic Taekwondo, Meyer &Meyer, (2000) | 1 | |
| 6. Čular, D. Čimbenici uspješnosti u taekwondou-stavovi vrhunskih trenera, doktorska disertacija Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu (2011) | | |

**Dopunska literatura**

1. Nobilo, T. Izvorni Taekwondo, Jugoart (1989)
2. Rok,K.,J. Taekwondo basic techniques & taeguk poomse - Text book Vol.1 Seolim publishing co. (1986)
3. Sang H. K., Kuk H, Chung, Kyung M. Lee, Taekwondo kyorugi, 2nd edition, , Turtle press, (1999)

| | |
|---|---|
| | 4. Vučenik, A. Rebac,Z., Olimpijski taekwondo, Euroasija d.o.o. (1989) 8. Yong S.,K.,, Competitive taekwondo, Human Kinetics, (2006) |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA TENISA 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr. sc. Sanja Milat Kožul | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | U |
| | | | 18 | 18 | 9 | 45 |
| Status predmeta | obavezan | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente o osnovama i praktičnoj primjeni biomehanike u tenisu. Naučiti ih kineziološkoj analizi udaraca i kretanja u tenisu, analizi tehnike i taktike, situacijskih parametara i pet osnovnih stilova igre. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Za upis odslušati, a za pristup ispitu položiti Kinezilošku analizu u sportu 1 | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Steći znanja o osnovnim biomehaničkim principima pri izvođenju teniskih udaraca i kretanja<br>• Steći znanja o razvijanju brzine reketa<br>• Steći znanja o linearniom i kutnom momentumu pri izvođenju udaraca<br>• Steći znanja o mišićnoj aktivnost pri izvođenju udaraca<br>• Upoznati različite faktore koji utječu na mehanizme kretanja u terenu<br>• Upoznati vanjske čimbenike koji utječu na tenisku izvedbu<br>• Moći analizirati situacijske parametre igre u pet osnovnih situacija<br>• Moći primjeniti stečena znanja prilikom kineziološka analize tehnike osnovnih i specijalnih udaraca<br>• Moći primjeniti stečena znanja prilikom kinematičke analize pet osnovnih stilova igre<br>• - Moći primjeniti stečena znanja prilikom diferencijacije kinematičkih parametara igrača različite dobi i spola | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza tenisa | 2 |
| Biomehanika tenisa (osnovni principi pri izvođenju teniskih udaraca i kretanja) | 2 |
| Kineziološka analiza tehnike (sistematizacija osnovnih udaraca) | 3 |
| Kineziološka analiza tehnike (sistematizacija specijalnih udaraca) | 2 |
| Kineziološka analiza kretanja u tenisu | 3 |
| Analiza situacijskih parametara igre u pet osnovnih situacija | 3 |
| Kinematička analiza pet osnovnih stilova igre | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološki faktori koji utječu na strategiju i taktiku | 3 |
| Kinematička analiza vanjskih čimbenika koji utječu na tenisku izvedbu | 3 |
| Odabrana kinematička analiza | 3 |

| | |
|---|---|
| Kinematička analiza osnovnog udarca (zadani parametri- lista) | 3 |
| Kinematička analiza specijalnog udarca (zadani parametri- lista) | 3 |
| Diferencijacija kinematičkih parametara igrača različite dobi i spola | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Praktična primjena biomehanike | 3 |
| Kineziološka analiza tehnike igrača | 3 |
| Kineziološka analiza taktike igrača | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Vježbe | 0,5 |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu „Kineziološka analiza tenisa“ određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Usmenog ispita**

→ **Seminarskog rada i vježbi**

**Usmeni ispit**

Usmeno ispitivanje će se provesti u redovnim ispitnim rokovima. Pitanja ce se odnositi na gradivo iz predavanja, vježbi i seminara.

**Seminarski rad**

Seminarski rad obuhvaća znanja iz teoretskih predavanja i vježbi. Ocjenjuje se korektnost, kompleksnost, originalnost i sistematičnost rada.

**„Online studenti“**

Studenti koji studiraju „online“ metodom dužni su osigurati pristup Skypeu s kamerom pri polaganju ispita. Usmeno ispitivanje će se provesti u redovnim ispitnim rokovima. Pitanja ce se odnositi na gradivo iz predavanja, vježbi i seminara.

**Seminarski rad**

Seminarski rad obuhvaća znanja iz teoretskih predavanja i vježbi. Ocjenjuje se korektnost, kompleksnost, originalnost i sistematičnost rada.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;

→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;

→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;

→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Materijali sa predavanja i seminara | | loomen |
| | Crespo, M., Miley, D. *Advanced coaches manual*, London, 1998. | | |
| | Eliot, B., Reid, M., Crespo, M., *Biomechanics of advanced tennis*, London, 2003. | | |
| Dopunska literatura | *Iva Dobrila Mladen Mejovšek Maja Gorički (2002):* Kinematička analiza forehand udarca Gorana Ivanišević a, 11. ljetna škola, Hrvatski kineziološki savez, 120- 122<br><br>Đurović, N., Lozovina, V. and Mrduljaš, D. (2008): New biomechanical model for tennis serve, Acta Kinesiologica, 2, 2, 45-49,<br>Đurović, N., Lozovina, V. and Mrduljaš, D. (2008): Kinematic analysis of the tennis serve in young tennis players Acta Kinesiologica, 2, 2, 50-56<br>Zmajić, Hrvoje; Hraski, Željko (1997) Komparativna kinematička analiza tri tehnike izvođenja teniskog servisa (Comparative kinematic analyses of three techniques of performing tennis serve) 6, 74-80.<br>Zmajić, Hrvoje (1998) Kinematička analiza dviju mogućnosti rada nogu kod početnog udarca u tenisu (Kinematic analysis of two possibilities of lower extremities in tennis serve) pre-Bologna master thesis Fakultet za fizičku kulturu Sveučilište u Zagrebu<br><br>Zmajić, Hrvoje; Hraski, Željko (1999) Kinematička analiza tenis servisa od 205 km/h, Zbornik radova, 8. Zagrebački sajam sporta - "Trener i suvremena dijagnostika"91-99 | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Ne | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U VATERPOLU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mladen Hraste | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 9 | 45 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj ovog predmeta je da studenti steknu najnovije spoznaje o metodama, metodologiji i postupcima za kineziološku analizu vaterpolske igre, kao osnovu za planiranje, programiranje, kontrolu i provedbu trenažnih procesa iz vaterpola s različitim dobnim skupinama. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati tehničko-taktičke elemente u vaterpolu<br>• Demonstrirati tehničko-taktička elemente u vaterpolu<br>• Primijeniti naučena znanja i vještine potrebne za daljnje samostalno učenje i stjecanje novih kinezioloških kompetencija u vaterpolu<br>• Primijeniti naučena znanja i vještine za potrebe poučavanja | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Analiza vaterpolske tehnike | 2 |
| Tehnika osnovnih načina kretanja u vaterpolu | 4 |
| Tehnika specijalnih načina kretanja u vaterpolu | 4 |
| Tehnika osnovnih elemenata manipulacije loptom | 8 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Razvoj vaterpolskih pravila, vaterpolo pravila i suđenje | 3 |
| Sustav natjecanja | 3 |
| Organizacija vaterpolo sporta (svijet, Hrvatska) | 3 |
| Terminologija tehnike | 2 |
| Elementi tehnike vaterpola | 2 |
| Terminologija taktike i strategije | 2 |
| Elementi taktike vaterpola | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Vratarska tehnika | 1 |
| Hrvačka tehnika u vaterpolu | 1 |
| Analiza faza tijeka igre – opći dio | 1 |
| Faza postavljene obrane | 1 |
| Faza tranzicije iz napada u obranu | 1 |
| Igrač manje | 1 |
| Faza postavljenog napada | 1 |
| Faza tranzicije iz obrane u napad | 1 |
| Igrač više | 1 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1.25 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.25 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1.25 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.**25** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Kolegij se ocjenjuje kao aritmetička sredina ocjene iz praktičnog i teoretskog dijela ispita.

Student će dobiti ocjenu odličan (5) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi bez greške, lako i skladno.

Student će dobiti ocjenu vrlo dobar (4) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi bez greške, lako i skladno, ali malo "tvrđe".

Student će dobiti ocjenu dobar (3) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi s manjim

| | | | |
|---|---|---|---|
| | greškama i uz manje poteškoće .<br>Student će dobiti ocjenu dovoljan (2) iz praktičnog dijela ispita ako motoričko gibanje izvodi s velikim greškama i uz velike poteškoće.<br>Student će dobiti ocjenu nedovoljan (1) iz praktičnog dijela ispita ako ne može izvesti motorički zadatak ni u elementarnom obliku | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | M. Hraste: Vaterpolo / Water polo. Udžbenik. Kineziološki fakultet u Splitu. 2021. | 10 | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Hraste, M., Karninčić, H., & Drpić, F. (2016). The influence of the wrestling skills on the performance of the center forward and the center defender in waterpolo. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 56 4; 399-405<br>Mihovilović, M. (1952). Osnove waterpola. [Basics of water polo. In Croatian.]. Sportska stručna biblioteka. Zagreb.<br>Šteller, I. P. (1981). Водное поло. [Water polo. In Russian.] Fiskultura i sport. Moskva.<br>Lozovina V., Pavičić, L., & Lozovina, M. (2007). Analysis of differences among five different playing roles in water-polo according to the type and burden intensity during league competition. In Croatian. Acta Kinesiologica, 1(2), 29-35.<br>Lozovina, V. (2009). Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga. [The foundations of water polo in the light of training theory. In Croatian]. Published by the author. Split. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KINEZIOLOŠKA ANALIZA U KICKBOXINGU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc.Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | . | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 9 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kineziološkoj analizi u kickboxingu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |

| | |
|---|---|
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti principe kineziološke analize u borilačkim sportovima<br>• Analizirati kinematičke, kinetičke, elektromiografske, anatomske i energetske parametre kineziological struktura kickboxinga<br>• Analizirati parametre situacijske učinkovitosti boraca<br>• Analizirati taktičke varijante borbe |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o kineziološkoj analizi i klasifikaciji sportova | 3 |
| Klasifikacija kickboxinga (strukturalna analiza) | 2 |
| Biomehanička analiza kickboxinga | 2 |
| Fleksibilnost- mobilnost kao biomehanička varijabla | 2 |
| Kinetički parametri kickboxinga | 2 |
| Funkcionalna analiza kickboxinga (dominacija energetskih procesa) | 2 |
| Razvoj taktičkog djelovanja kroz pojedine dobne kategorije | 2 |
| Detekcija i procjena TE-TA uspješnosti u kickboxingu | 2 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Analiza tehničko-taktičkih modela kickboxinga u natjecateljskim uvjetima | 3 |
| Registracija i vrednovanje taktičke uspješnosti | 3 |
| Utjecaj pravila na izbor tehničko-taktičkih aktivnosti | 3 |
| Analiza trendova natjecateljskih rezultata | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskih radova | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti napada | 3 |
| Kriteriji za izbor taktike i taktičkih varijanti obrane | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.7 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.8 | | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada | Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u kickboxingu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Strukturna analiza u kickboxingu<br>Biomehanika i kickboxing<br>Funkcionalna analiza u kickboxingu<br>Razvoj taktičkog djelovanja u kickboxingu<br>Analiza trendova natjecateljskih rezultata<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Kineziološka analiza u kickboxingu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Belošević, D., (2020) Materijali za ispit | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **Osnove ekonomike i menadžmenta** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Katija Kovačić, mag.oec., viši predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Duje Petričević, mag.oec., predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 10 | 10 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za:<br>1. Razumijevanje mjesta i uloge sporta i sportskih organizacija unutar makroekonomskog i mikroekonomskog okvira<br>2. Razumijevanje uloge, ciljeva i funkcija menadžmenta<br>3. Primjenu temeljnih menadžerskih metoda i tehnika u području ekonomike i menadžmenta |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta za upis |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati i objasniti temeljne makroekonomske pokazatelje<br>• Nabrojati i objasniti temeljne mikroekonomske pokazatelje<br>• Objasniti razliku između stalnih i obrtnih sredstava sportske organizacije<br>• Klasificirati izvore financiranja i troškove sportske organizacije<br>• Opisati sadržaj i mogućnosti djelovanja menadžera u okviru svih funkcija menadžmenta<br>• Identificirati snage i slabosti, prilike i prijetnje u poslovanju sportske organizacije te oblikovati SWOT matricu<br>• Odrediti viziju i misiju te definirati nekoliko poslovnih i sportskih ciljeva specifične organizacije<br>• Izračunati temeljne financijske pokazatelje<br>• Identificirati mogućnosti za pokretanje poduzetničkih aktivnosti u osobnom i profesionalnom razvoju |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Poslovanje sportskih organizacija unutar makroekonomskog i mikroekonomskog okvira. Temeljni makroekonomski (BDP, nezaposlenost, faze u gospodarskom ciklusu, kamatna stopa) i mikroekonomski pojmovi (tržišna ponuda, tržišna potražnja i točka ekvilibrija. | 3 |
| Ekonomika poslovanja sportskih organizacija: Stalna i obrtna sredstva sportskih organizacija. Izvori financiranja sportskih organizacija. Troškovi u poslovanju sportskih organizacija prema vrstama (fiksni i varijabilni troškovi, eksplicitni i implicitni troškovi, troškovi amortizacije objekata i opreme sportskih organizacija. Mjerila uspješnosti poslovanja: Proizvodnost, ekonomičnost i rentabilnost. | 3 |
| Korijeni suvremenog sportskog menadžmenta, definiranje pojmova sport i sportski menadžment, priroda i opseg industrije sporta, budućnost industrije sporta. | 3 |
| Uvod u funkcije sportskog menadžmenta: planiranje, organiziranje, kadroviranje, vođenje i kontroliranje u sportskom menadžmentu. | 2 |
| Planiranje u sportskom menadžmentu: Pojam planiranja. Razine planiranja i vrste planova. Etape procesa planiranja. Vremenski horizont planiranja. Vizija, misija i ciljevi poslovanja. Poslovna strategija. Metode predviđanja. Vrste odluka i metode za donošenje odluka u menadžmentu. | 2 |
| Organiziranje kao funkcija sportskog menadžmenta: Oblikovanje organizacijske strukture sportskih organizacija, definiranje sistema menadžmenta i uspostavljanje ekonomskih odnosa u organizaciji. | 2 |
| HRM (Human resource management) u sportskom menadžmentu: Identifikacija raspoloživog kadra. Regrutiranje novih kadrova. Selekcija i profesionalna orijentacija. Planiranje karijera. Kompenzacije. | 2 |
| Provjera znanja putem 1. kolokvija. | 1 |
| Vođenje u sportskom menadžmentu: Motivacija, stilovi vodstva i komuniciranje s ljudima. Grupe i konflikti. | 2 |
| Proces kontroliranja u sportskom menadžmentu: Mjerenje ostvarenja financijskih i sportskih ciljeva organizacije. Poduzimanje korektivnih akcija. | 2 |
| Financijska izvješća i financijski pokazatelji. Financiranje i izrada budžeta u sportskim organizacijama. | 2 |
| Provjera znanja putem 2. kolokvija. | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Ekonomska osnova izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata: karakteristike sportskih objekata, ekonomska osnova izgradnje objekata, amortizacija sportskih objekata, održavanje i funkcioniranje sportskih objekata, ekonomika korištenja sportskih objekata. | 2 |
| Marketing menadžment na tržištu sportskih proizvoda i usluga. Tržišta sportskih proizvoda i usluga. Ciljni segmenti sportskih organizacija. Marketinški miks u sportskom marketingu. | 2 |
| Poduzetništvo u sportu. Inovativnost, proaktivnost i preuzimanje rizika. Koraci u procesu razvoja poduzetničke ideje u inovativan proizvod/uslugu. Izrada i prezentiranje poduzetničkog projekta. | 3 |
| Kompetencije sportskih menadžera, izazovi i mogućnosti u poslovanju profesionalnog sportskog menadžera, etičke i moralne dileme sportskih menadžera. Legalna pitanja u sportskom menadžmentu. Sustav obrazovanja sportskih menadžera. Sportski menadžment u RH. | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Tržišna ponuda, tržišna potražnja i točka ekvilibrija, cjenovna elastičnost potražnje/zadatci. | 2 |
| Troškovi u poslovanju sportskih organizacija/zadatci. | 2 |
| Proizvodnost, ekonomičnost i rentabilnost/zadatci. | 2 |
| Izrada poslovnog plana sportske organizacije. | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Skupni zadaci | 1,0 |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1,5 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Konačna ocjena iz predmeta Osnove ekonomike i menadžmenta određuje se na temelju pohađanja i aktivnosti studenta na predavanjima, seminarima i vježbama, rezultata skupnih zadataka te rezultata na kolokvijima ili završnom usmenom ispitu.<br><br>Pohađanje nastave<br>Provjera stečenih znanja, vještina i kompetencija realizirati će se kroz vrednovanje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarima i vježbama, te posebice na temelju pojedinačnih i skupnih studentskih uradaka formuliranih tijekom seminara/vježbi.<br><br>Kolokviji<br>Tijekom održavanja nastave iz predmeta Osnove ekonomike i menadžmenta održati će se dva kolokvija. U svakom od kolokvija studenti će odgovarati na pitanja iz nastavnih tema koje su održane do dana pisanja kolokvija. Termin održavanja kolokvija biti će definiran prema dogovoru predmetnog nastavnika sa studentima koji su predmet upisali te najavljen najmanje tjedan dana prije održavanja kolokvija. Student ima pravo na pozitivnu ocjenu iz kolokvija ukoliko je na najmanje 50% pitanja odgovorio ispravno. Svim studentima koji ne polože neki od kolokvija, biti će, u dogovoru s predmetnim nastavnikom, omogućeno ponovno polaganje kolokvija. Studenti koji uspješno polože oba kolokvija oslobođeni su polaganja završnog usmenog ispita.<br><br>Usmeni ispit<br>Studenti koji ne pristupe polaganju jednog ili oba kolokvija ili ne ostvare minimalno 50% ispravnih odgovora na svakom od kolokvija, pristupiti će polaganju završnog usmenog ispita. Završni usmeni ispit organizirati će se na kraju semestra.<br><br>Skupni zadaci<br>Unutar satnice predviđene za Seminare, studenti će rješavati zadatke iz različitih problemskih područja ekonomike i menadžmenta (makroekonomski pokazatelji, mikroekonomski pokazatelji, ekonomika sportske organizacije, vizija i misija, SWOT analiza, poslovni ciljevi i strategije, financiranje i budžetiranje) te riješene zadatke u elektronskom obliku dostaviti na uvid predmetnom nastavniku.<br><br>Za svaku od prethodno navedenih kategorija vrednovanja, student ostvaruje pravo na dodjelu određenog broja bodova. Kategorije se vrednuju prema slijedećem omjeru:<br>Pohađanje nastave: 37,5%<br>Kolokviji ili usmeni ispit: 37,5%<br>Skupni zadaci: 25,0%<br>Ukupno:100%<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena iz predmeta na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100%. |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Bartoluci, M. (2003), Ekonomika i menedžment sporta, Informator, Kineziološki fakultet, Zagreb. | 1 | |
| | Lekcije kolegija na sustavu Moodle prezentirane u pptx formatu. | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Parks, B. Janet, Quarteman, J. (2003), Contemporary Sport Management, Human Kinetics.<br>Leeds, M.A., Von Allmen, P., Matheson, V.A. (2022), The Economics of Sports: The Basics, Routledge, London. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | 1. Pohađanje nastave<br>2. Aktivnost na nastavi<br>3. Seminarski rad<br>4. Kolokviji<br>5. Ispit<br>6. Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | ~~https://loomen.carnet.hr/course/view.php?id=1910~~ | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE KINEZIOLOŠKE SOCIOLOGIJE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | izv. prof. dr. sc. Jelena Rodek | Bodovna vrijednost (ECTS) | 3 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 45 | 0 | 0 | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Kritičko promišljanje kinezioloških aktivnosti kao sociokulturnih pojava i razvitak njihova interesa i sposobnosti za analizu sporta s aspekta njegovih društvenih karakteristika i uvjeta. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | Objasniti i analizirati pojam sociologije sporta<br>Opisati nastanak i analizirati razvoj sociologije sporta u svijetu i u nas<br>Opisati i analizirati teorije nogometnog navijanja<br>Analizirati značenje sporta u kontekstu devijantnog ponašanja | | | | | |

<table>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">
<table>
<tr><th>Nastavni sat predavanja</th><th>Broj sati</th></tr>
<tr><td>Uvod u sociologiju; što je sociologija sporta</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Podrijetlo sporta. Razvoj sociologije sporta u Hrvatskoj. Društvene znanosti i interdisciplinarno proučavanje sporta</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Sport, socijalizacija i mladi</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Društvena stratifikacija i ekonomija u sportu</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Nasilje i devijantno ponašanje u sportu</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Sport kao društvena pojava, navijačke skupine i subkulture u sportu - društvene grupe u sportu</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Spol i rasa u sportu</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Nacija, politika i sport</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Sport, sposobnost i dob</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Sport, tijelo i zdravlje</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Sport i religija</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Sport i mediji</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Sport, globalizacija i budućnost sporta</td><td>3</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Vrste izvođenja nastave:</td><td colspan="3">☒ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☒ on line u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava</td><td colspan="3">☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Nazočnost na svim oblicima nastave</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):</td><td>Pohađanje nastave</td><td>0.5</td><td>Istraživanje</td><td></td><td>Praktični rad</td><td>0.5</td></tr>
<tr><td>Eksperimentalni rad</td><td></td><td>Referat</td><td></td><td>(Ostalo upisati)</td><td></td></tr>
<tr><td>Esej</td><td></td><td>Seminarski rad</td><td></td><td>(Ostalo upisati)</td><td></td></tr>
<tr><td>Kolokviji</td><td></td><td>Usmeni ispit</td><td></td><td>(Ostalo upisati)</td><td></td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>2.0</td><td>Projekt</td><td></td><td>(Ostalo upisati)</td><td></td></tr>
</table>

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| | Coakley, J. (2004). Sports in society: Issues and controversies (8th edn). Boston: McGraw Hill | | |
| | Prezentacije na Moodle-u | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Bjelajac, S. (2006) Sport i društvo. Split, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu<br>• Buzov, Magdalenić, Perasović, Radin (1990). Navijačko pleme. Zagreb: Pitanja<br>• Lalić, D. (1993). Torcida: pogled iznutra. Zagreb, AGM.<br>• Vrcan, S. (2003). Nogomet, politika , nasilje- ogledi iz sociologije nogometa. Zagreb,Jesenski i Turk, Hrvatsko sociološko društvo<br>• Vrcan, S. (1990). Sport i nasilje danas u nas. Zagreb, Naprijed | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | pismeni ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **SPORTSKA MEDICINA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 90879 | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | izv. prof dr. sc. Vladimir Ivančev, dr. med. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Ante Bandalović, dr. med. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 35 | 10 | 15 | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Integracija znanja iz medicine (anatomija, fiziologija...) u sportu, te primjena istih u svakodnevnom radu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Definirati osnove sportske medicine, organizacijske principe djelovanja u zajednici i sportskim društvima<br>• Analizirati najnovija saznanja i istraživanja vezana za korisne i štetne učinke fizičke aktivnosti na organizam i pojedinačne organske sustave<br>• Opisati etiopatogenezu bolesti, ozljeda i oštećenja vezanih za intenzivnu i učestalu | | | | | |

| | |
|---|---|
| | tjelovježbu<br>• Opisati specifičnosti sportsko-medicinskog fizikalnog pregleda, kao i ciljanih pregleda po organskim sustavima i njihovim segmentima<br>• Samostalna osposobljenost za pružanje prve pomoći i provođenje kardiopulmonalne reanimacije<br>• Definirati predisponirajuće čimbenike i mehanizme nastanka pojedinih sindroma prenaprezanja i ozljeda u sportu<br>• Sa svoje pozicije djelovanja u sportu provoditi mjera prevencije nastanka bolesti, sindroma prenaprezanja i ozljeda<br>• Sudjelovati u multidisciplinarnom timu kroz suradnju s liječnicima, psiholozima, kineziolozima, nutricionistima i drugim stručnim osobama u sportu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Sportska medicina - uvod, osobitosti | 3 |
| Morfološke karakteristike | 3 |
| Prilagodba kardiovaskularnog sustava treningu | 3 |
| Metabolička prilagodba na trening | 3 |
| Fiziološke promjene uslijed prestanka treniranja | 3 |
| Fiziološke promjene u sindromu pretreniranosti | 5 |
| Spolne razlike u odgovoru na fizičko opterećenje | 4 |
| Sindrom prenaprezanja sustava za kretanje - oštećenja muskuloskeletnog | 6 |
| Principi nastanka sportskih ozljeda i oštećenja | 5 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kognitivne sposobnosti sportaša – model ličnosti | 2 |
| Doping | 2 |
| Ozljede glave, vrata i kralježnice | 2 |
| Pružanje prve pomoći na sportskom borilištu | 1 |
| bolni sindromi leđa | 1 |
| Sportsko-rekreacijska medicina | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Sportske ozljede mišićno-koštanog sustava | 5 |
| Utvrđivanje zdravstvenog statusa sportaša | 3 |
| Pružanje prve pomoći | 4 |
| Funkcionalne pretrage u sportskoj medicini | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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) | 0,5 |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 4 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Heimer S, Čajavec R i sur. Medicina športa. Zagreb: Kineziološi fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2006. | | |
| | Materijali s predavanja (Moodle) | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Pecina M, Bojanic I, Dubravcic Simunjak S, Jankovic S, Ribaric G. Sindromi prenaprezanja sustava za kretanje, Zagreb: Globus, 1992.<br><br>Brukner, Khan i sur. Clinical Sports Medicine, 3rd Edition, McGraw-Hill 2008.<br><br>Wilmore, Costill, Kenney. Physiology of Sport and Exercise, 4th Edition, Human Kinetics 2008. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - aktivnost na nastavi<br>- pohađanje nastave<br>- usmeni ispit<br>- vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata putem studentske ankete | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE KINEZIOLOŠKE PSIHOLOGIJE** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 103231 | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Boris Milavić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 35 | 10 | 15 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Stjecanje temeljnih praktičnih i teorijskih znanja iz kineziološke psihologije. Osposobiti studenta za njihovu primjenu u kineziološku praksu. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | Po završetku kolegija student će moći uspješno:<br>• klasificirati i opisati pojmove i taksonomizacije kineziološke psihologije,<br>• razlikovati različite strategije psiholoških intervencija u primjenjenoj kineziologiji,<br>• analizirati različita psihička obilježja sudionika kineziološke prakse,<br>• odrediti programska područja i pojedine vježbe psiholoških intervencija za određene potrebe primjenjene kineziologije,<br>• napraviti projekciju praktične primjene psihologijskih spoznaja u području primjenjene kineziologije,<br>• povezati odabranu sastavnicu kineziološke psihologije s kineziološkom praksom. |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat **predavanja** | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u predmet; Uvod u kineziološku psihologiju | 2 |
| Teorije ličnosti | 2 |
| Ličnost i sport | 2 |
| Anksioznost i pobuđenost | 4 |
| Motivacija i postavljanje ciljeva u usvajanju motoričkih vještina | 3 |
| Potkrjepljenje i unutarnja motivacija | 2 |
| Pozornost u usvajanju motoričkih vještina | 3 |
| Zajedništvo | 2 |
| Motivacija i samopouzdanje u sportu | 3 |
| Motivacija korisnika u rehabilitaciji i kineziterapiji | 3 |
| Pozornost u sportu | 2 |
| Psihologija vježbanja | 3 |
| Psihološki aspekti rehabilitacije | 2 |
| Timska suradnja u rehabilitaciji | 2 |

| Nastavni sat **seminara** | Broj sati |
|---|---|
| Stres i „kontrola“ stresa | 1 |
| Somatske tehnike kontrole stresa | 1 |
| Kognitivne tehnike kontrole stresa | 1 |
| Primjena biofeedbacka | 1 |
| Trening "cijepljenja" stresa | 1 |
| Socijalne vještine u primijenjenoj kineziologiji | 1 |
| Razvoj trenera – razvoj trenerske filozofije | 1 |
| Razvoj trenera – komuniciranje | 1 |
| Razvoj trenera – motiviranje sportaša | 1 |
| Razvoj trenera - vođenje sportskog programa | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Regulacija pobuđenosti - anksioznosti | 2 |
| Tehnike disanja | 2 |
| Autogeni trening | 1 |
| Progresivna mišićna relaksacija | 1 |
| Mentalno predočavanje – vizualizacija | 1 |
| Postavljanje ciljeva | 1 |
| Samogovor i otklanjanje prisilnih misli | 1 |
| Samopouzdanje | 1 |
| Psihološka potpora trenažnom procesu | 1 |
| Program psihološke pripreme u tjednu pred nastup | 1 |
| Program psihološke pripreme za neposredni nastup („rutina“ za nastup) | 2 |
| Aktivnosti s roditeljima sportaša | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| Vrste izvođenja nastave: | **X** predavanja | **X** samostalni zadaci |

| | | |
|---|---|---|
| | **X** seminari i radionice<br>**X** vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>**X** mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 3,5 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2,5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ kolokvija – tri kolokvija – pristupna zadatka, svaki nosi po 22% ocjene.

→ pismenog ispita - završni ispitni zadatak nosi 34% od konačne ocjene.

**Kolokviji**

Kolokviji – pristupna zadaci se pišu u pismenom obliku i dostavljaju se po nositelju kolegija po njihovu završetku. U slučaju da student ne položi kolokvije – pristupna zadatke tijekom ODRŽAVANJA NASTAVE, bit će mu omogućeno polaganje kolokvija – pristupnih zadataka prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina).

**Pismeni dio ispita**

Pismeni ispit – završni ispitni zadatak moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni pristupni kolokviji). Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina)

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta.* Jastrebarsko: Naklada Slap. | 1 | |
| Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport & Exercise Psychology, 5th ed.* Champaign, USA: Human Kinetics. | 1 | |
| Orlick, T. (2000). *Mentalni trening za sportaše*. Zagreb: Gopal. | 1 | |
| Milavić, B. (2022). *Nastavni materijali za predmet Osnove kineziološke psihologije* (On-line Moodle stranica). Split: Doc. dr. sc. Boris Milavić, KIFST. | | 1 |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Cramer, D., & Jackschath, B. (2001). *Psihologija nogometa.* Naklada Slap. Jastrebarsko.<br>Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sport*. Stephen Greene Press. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Evidencija pohađanja nastave; ocjenjivanje pristupnik kolokvija; studentska evaluacija nastave i nastavnika. |

| | |
|---|---|
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U ATLETICI 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u atletici, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Pokazati pravilnu tehniku kod atletskih disciplina hodanja i trčanja<br>• Identificirati pogreške u atletskim disciplinama hodanja i trčanja<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Predvidjeti diferencijalne karakteristike prilikom odabira kinezioloških operatora<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti<br>• Objasniti metode treninga mlađih dobnih kategorija u disciplinama hodanja i trčanja<br>• Analizirati kondicijski trening atletičara u disciplinama hodanja i trčanja<br>• Objasniti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u atletskim disciplinama hodanja i trčanja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodičko oblikovanje treninga u atletskim hodanjima i trčanjima. | 3 |
| Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike u atletskih hodanja i trčanja. | 3 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja. | 3 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) | 3 |
| Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala. | 3 |
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti | 3 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Metodičko oblikovanje treninga u atletskim hodanjima i trčanjima. | 3 |
| Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike u atletskih hodanja i trčanja. | 3 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja. | 3 |

| | |
|---|---|
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) | 3 |
| Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala. | 3 |
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Postupci usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja, odnosno tehnike pojedinih disciplina atletskih hodanja i trčanja | 12 |
| Primjena elementa škole trčanja u predškolskoj i školskoj dobi. | 12 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 2.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u atletici 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(33% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(33% od ukupne ocjene)
Praktičnog ispita
(33% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Metodičko oblikovanje treninga u atletskim hodanjima i trčanjima.
Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike u atletskih hodanja i trčanja.
Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala.
Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br><br>Praktični ispit<br>Studenti demonstriraju znanje sportskog hodanja, elemenata škole trčanja (niski i visoki skip, grabeći korak, skokovi s noge na nogu), tehniku trčanja, znanje niskog i visokog starta, znanje pretrčavanja preko prepona i štafetnog trčanja.<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u atletici izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | 3 | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys. Kinesiology 42-1:56-64.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical education and sport. 7, 2; 197-205.<br>• Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 ( 1) 17-23.<br>• Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiologia slovenica. 14, 3; 44-49.<br>• Maleš, B. (2003): Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj.<br>• Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U BICIKLIZMU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | | P | S | V | T |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Nevenka Ćuk, prof. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 18 | 18 | 24 | - |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Usavršavanje metodičkih kompetencija studenata za rad s mlađim dobnim skupinama u biciklizmu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne tehnike vožnje bicikla<br>• Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne taktike biciklizma<br>• Primijeniti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i transformaciju morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te psiho-socijalnih vještina mlađih dobnih skupina u biciklizmu<br>• Primijeniti odgovarajuće metodičke forme i organizacijske oblike rada u trenažnom procesu mlađih dobnih skupina u biciklizmu | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Prijenos općih znanja o teorijama poučavanja i učenja na područje tehničko- | 1 |
| Određivanje specifičnog odnosa između energetskog i informacijskog | 1 |
| Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike i taktike | 1 |
| Hijerarhijska struktura elemenata elementarne tehnike | 1 |
| Redoslijed učenja elementarnih tehničkih elemenata | 1 |
| Značaj i primjena univerzalne tehnike u biciklizmu | 1 |
| Kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike i taktike | 1 |
| Metodički zahtjevi u procesu izobrazbe elementarne tehnike i taktike | 1 |
| Učenje jednostavnijih tehničkih elemenata. | 1 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke i situacijske metode poučavanja | 1 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. | 1 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u elementarnoj | 1 |
| Tehnička pravilnost, dinamička kontrola i situacijsko reagiranje | 1 |
| Specifičnosti metoda poučavanja u fazi usvajanja, usavršavanja, stabilizacije i automatizacije elementarne taktike biciklizma | 1 |
| Izbor elementarnih taktičkih vježbi | 1 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski trening elementarne taktike | 1 |
| Dobne kategorije i metodika obuke elementarne taktike | 1 |
| Osnovne zakonitosti rasta i razvoja djece različitog predškolskog dobnog | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metodika tehničko-taktičke pripreme u biciklizmu za mlađe uzraste | 6 |
| Tehnika i taktika u cestovnom biciklizmu | 6 |
| Tehnika i taktika u brdskom biciklizmu | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja - osnovna tehnika položaja na biciklu | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-kretanje s mjesta i zaustavljanje | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-vožnja po pravcu | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-vožnja iz stajanja | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja - mijenjanje brzina | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-vožnja u grupi | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-naglo zaustavljanje | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-vožnja u grupi i davanje smjene | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-vožnja u prometu | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-skokovi s biciklom | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja-poligon | 2 |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **2** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će razraditi 20 biciklističkih treninga namijenjenih mlađim dobnim skupinama. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.<br>Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način: (Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Friel, Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb | | 1 |
| Dopunska literatura | • Bompa, O., T., Teorija i metodologija treninga, Marjan tisak (2006)<br>• SumnerJason (2016). Roadcyclingskills - complete book of road cycling skills. Rodale, Inc. NY.<br>• Baker, Arnie MD (2013). Strategy & Tacticsfor cyclists | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Pohađanje nastave<br>• Aktivnost na nastavi<br>• Usmeni ispit<br>• Seminarski rad<br>• Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO – TAKTIČKE PRIPREME U BODYBUILDINGU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 (4 semestar) | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | doc.dr.sc. Mateo Blažević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Edo Blažević, prof. predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | redovni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći osnovne kompetencije za metodičko tehničko – taktičku pripremu u bodybuildingu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje u bodybuildingu<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati specifične metodičke postupke u bodybuildingu<br>• Analizirati izvedbu tehnika izvođenja vježbi u bodybuilingu<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika u bodybuildingu | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz bodybuildinga | 5 |
| Hijerarhijska struktura vježbi u bodybuildingu | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata izvođenja vježbi | 4 |
| Psihološka priprema bodybuildera | 3 |
| Teorijska priprema bodybuildera | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz bodybuildinga | 5 |
| Hijerarhijska struktura vježbi u bodybuildingu | 3 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja osnovnih vježbi | 3 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja izolirajućih vježbi | 3 |
| Metodologija učenja poziranja | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Hijerarhijska struktura vježbi u bodybuildingu | 3 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka u bodybuildingu | 4 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka u bodybuildingu | 3 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja osnovnih vježbi | 5 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja izolirajućih vježbi | 5 |
| Metodologija učenja poziranja | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Ispit se sastoji od obaveznog praktičnog i pismenog (usmenog) dijela, te po potrebi usmenog dijela ispita. Praktični dio ispita se može položiti i putem kolokvija koji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu.<br>**Kolokvij:** kolokviji će se održavati unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu**,** Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja dijelova praktičnog dijela ispita (tehnička izvedba vježbi sa vlastitim i vanjskim opterećenjem, vježbe snage i istezanja). Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen praktični dio ispita.<br>***Praktični dio***: U praktičnom dijelu ispita studenti su dužni pravilno demonstrirati pojedine vježbe s vanjskim opterećenjem i vlastitom težinom te znati ciljnu usmjerenost vježbe te mišiće koji sudjeluju |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | u radu. Praktični dio ispita se može položiti i tijekom nastavnog procesa kroz kolokvije (on-line studenti trebaju snimiti tražene materijale).<br>***Pismeni ispit*** sastoji se od 12 pitanja. Svaki točan odgovor iznosi 1 boda,a polovičan 0,5 bod tako da je ukupan broj bodova na ispitu 12. Po potrebi pismeni ispit se može zamijeniti usmenim ispitom.<br>KONAČNA OCJENA:<br>Temeljem navedenog konačna ocjena odredit će se na slijedeći način:<br>-ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 6 bodova<br>-ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 7-8 bodova<br>-ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 8,5 - 10 bodova<br>-ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 10,5 - 12 bodova.<br>Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz pismenog dijela (seminar ili pisani ispit) mogu zajedno biti konačna ocjena ukoliko je student s njom zadovoljan. U protivnom polaže još i usmeni dio ispita.<br>Ispit se može polagati putem seminarskog rada uz video prikaz tehničke demonstracije pojedinih vježbi. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding, | | |
| | Blažević M. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta. | | |
| | Delavier F. (2009) Strenght training anatomy. Human kinetics III. | | |
| | Howley E. T., Franks D. B., Health Fitness Instructors's Handbook, Human Kinetics | | |
| Dopunska literatura | • Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>• Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>• Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black,<br>• Gambeta , Vern(2007). Athletic development: the art & science of functional sports conditioning. Human Kinetics<br>• Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA<br>• Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics<br>• Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2010). Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts<br>• Kurz, Thomas (2001). Science of sports training, how to plan and control training for peak performance? Stadion Publishing Co<br>• Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics<br>• Web stranice | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U BOKSU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. - preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |

| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% |
|---|---|---|---|
| **OPIS PREDMETA** | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u boksu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje<br>• Analizirati specifične metodičke postupke u boksu<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz boksa (3 sata) | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike boksa | 2 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja | 2 |
| Psihološka priprema boraca | 3 |
| Teorijska priprema boraca | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz boksa | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike boksa | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – direkt, kroše, aperkat | 5 |
| Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 1 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike boksa | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka | 3 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – direkt, kroše, aperkat | 5 |
| Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 1 |
| Metodologija učenja tehnike – tehnike u parteru | 3 |
| Praktični kolokvij (4 sata) | |

| Vrste izvođenja nastave: | | |
|---|---|---|
| | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ☐ terenska nastava | | | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u boksu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(33% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(33% od ukupne ocjene)
Praktičnog ispita
(33% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Teorijska i psihološka priprema u boksu
Sredstva i lokaliteti u boksu
Specifični metodički postupci u boksu
Metodologija učenja tehnike direkt, kroše, aperkat

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5

Praktični ispit
Svaki student bira po jednu tehniku udarca koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje tehnike dominantnom stranom tijela, te da demonstrira jednu kombinaciju i kontra-tehniku kao i taktičku pripremu za zadanu tehniku na natjecanju.
Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika
Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u boksu izračunava se na sljedeći način:
(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Kuvačić, G. (2018). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Blower, G. (2012) Boxing: Training, Skills and Techniques, The Crowood press | | |
| Dopunska literatura | Wigle, C (2011) Boxing Science Skills Book: A Reference Guide for Boxing Beginners, Smashwords Edition | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U JEDRENJU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | 60 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u jedrenju, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Definirati i prezentirati kineziološku strukturu jedrenja<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Predvidjeti diferencijalne karakteristike prilikom odabira kineziological operatora<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti<br>• Objasniti metode treninga mlađih dobnih kategorija<br>• Analizirati kondicijski trening jedrenja<br>• Objasniti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u različitim jedriličarskim klasama | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Strukturalna analiza jedrenja | 3 |
| Biomehanička analiza jedrenja | 3 |
| Anatomska analiza jedrenja | 3 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja | 3 |
| Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, | 3 |
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metodičko oblikovanje treninga u različitim jedriličarskim klasama. | 3 |
| Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja. | 3 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog | 3 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja | 3 |
| Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, | 3 |
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Postupci usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja, odnosno tehnike pojedinih jedriličarskih klasa. | 12 |
| Primjena elementa škole jedrenja u školskoj dobi. | 12 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
X mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**: Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 2 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | **2** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u jedrenju 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(33% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(33% od ukupne ocjene)
Praktičnog ispita
(33% od ukupne ocjene)

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita

| | | | |
|---|---|---|---|
| | dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | • Conner, D. (1997). Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb | | DA |
| | • Blackburn, M. (1997). Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia | | DA |
| | • Tan, B. (2000). The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council | | DA |
| | • Marinović, M., T. Antunović, V. Velimirović (2004). Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Marinović, M. (2001). Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20<br>• Marinović, M., M. Kvesić (2004). Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj<br>• Nilsen T.S., Daigneault T., Smith M. (2002). The FISA Coaching Development Programme | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U KARATEU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u karateu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |

| | |
|---|---|
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati specifične metodičke postupke u karateu<br>• Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz karatea | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike karatea | 2 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja | 2 |
| Psihološka priprema boraca | 3 |
| Teorijska priprema boraca | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz karatea | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike karatea | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – blokada | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – udarci rukom, nogom | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike karatea | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka | 3 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – blokada | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – tehnike udaraca | 3 |
| Praktični kolokvij | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u judu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50 % od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50 % od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Teorijska i psihološka priprema u karateu<br>Sredstva i lokaliteti u karateu<br>Specifični metodički postupci u karateu<br>Metodologija učenja tehnike udaraca<br>Metodologija učenja tehnike blokada |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet | 1 | |
| | Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics ofkarate kumite. European Journal of Applied Physiology, 92 :518–523. akultet.<br>Hrvatski Karate Savez http://www.karate.hr/ | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Technical And Tactical Aspects That Differentiate Winning And Losing Performances In Elite Male Karate Fighters Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 95-102 Gender Differentiations Of Some Anthropolgical Characteristics Of Karate Players – Cadets Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 83-94 | | |

| | |
|---|---|
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, pismeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U JUDU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. - preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Dr. sc. Goran Kuvačić<br>Dragan Crnov | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u judu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati specifične metodičke postupke u judu<br>• Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz juda | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike juda | 2 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja | 2 |
| Psihološka priprema boraca | 3 |
| Teorijska priprema boraca | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz juda | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike juda | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – bacanja | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – parter | 3 |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike juda | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka | 3 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – bacanja | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – tehnike u parteru | 3 |
| Praktični kolokvij | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u judu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(33% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(33% od ukupne ocjene)
Praktičnog ispita
(33% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Teorijska i psihološka priprema u judu
Sredstva i lokaliteti u judu
Specifični metodički postupci u judu
Metodologija učenja tehnike u stojećem položaju
Metodologija učenja tehnike u parteru

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5

| | |
|---|---|
| | Praktični ispit<br>Svaki student bira po jednu tehniku u stojećem položaju i parteru koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje tehnike u desnu i lijevu stranu, te da demonstrira tri različite kombinacije i kontratehnike (u lijevu i desnu stranu) za zadane tehnike.<br>Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u judu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 |

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split | 3 | |
| | Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb. | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Nishioka, H. (2010). Training for competition judo coaching, strategy and the science for success. Black Belt Books, Valencia CA 91355.<br>Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U KOŠARCI 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 91758 | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | - |
| Status predmeta | Stručni prijediplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta Metodika tehničko-taktičke pripreme u košarci 1 je procjenjivanje razine tehničko – taktičkih znanja i vještina kao i oblikovanje tehničko-taktičkih programa treninga na temelju navedenih izvora informacija | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Analizirati proces poučavanja/učenja i vježbanja kontrole lopte i realizacije akcije u tranzicijskom i pozicijskom napadu<br>• Analizirati proces poučavanja/učenja i vježbanja tranzicijske i pozicijske obrane<br>• Usporediti tehničko-taktičke aktivnosti igrača na unutarnjim i vanjskim pozicijama u tranzicijskom i pozicijskom stanju igre<br>• Objasniti tehničko-taktičke aktivnosti igrača u prekidima igre | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Analiza korpusa znanja u košarkaškoj igri. | 3 sata |
| Analiza tehničko-taktičkih znanja i vještina. | 3 sata |

| | |
|---|---|
| Analiza znanja unutar strukture tijeka igre. | 2 sata |
| Analiza suradnje i suprotstavljanja u košarkaškoj igri. | 2 sati |
| Tehničko-taktički aspekti dodavanja i driblinga u tranzicijskom i pozicijskom napadu. | 2 sata |
| Tehničko-taktički aspekti šuta u tranzicijskom i pozicijskom napadu. | 2 sata |
| Tehničko-taktički aspekti svrhovitog kretanja igrača bez lopte i postavljanje blokova na igrače sa i bez lopte u tranzicijskom i pozicijskom napadu. | 2 sata |
| Strukturalna i funkcionalna analiza igre u obrani. Kolokvij | 2 sata |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza faza tijeka igre. | 3 sata |
| Analiza tranzicijske i pozicijske obrane. | 3 sata |
| Analiza tranzicijskog i pozicijskog napada. | sata |
| Analiza igre u prekidima. | 3 sata |
| Analiza uspješnosti vlastitog modela taktike igre | 3 sata |
| Analiza uspješnosti modela taktike igre protivničke momčadi. Kolokvij | sata |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Tehničko-taktički aspekti dodavanja u tranzicijskom i pozicijskom napadu. | 6 sati |
| Tehničko-taktički aspekti driblinga u tranzicijskom i pozicIjsom napadu. | 6 sati |
| Tehničko-taktički aspekti šuta u tranzicijskom i pozicijskom napadu. | 6 sati |
| Analiza tehničko-taktičkih aktivnosti igrača na unutarnjim i vanjskim pozicijama u tranzicijskom i pozicijskom napadu. Kolokvij | 6 sati |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0.5 | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 0.5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u košarci 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Kolokvija** - tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja i seminara te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)

→ **Seminara –** seminarski rad
nosi 10% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**
nosi 30% od konačne ocjene

**Kolokviji -** kolokviji s nastavnim temama iz predavanja seminara i vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.
U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača, 1 termin lipanj, 1 termin srpanj i 1 termin rujan)
**Usmeni dio ispita -** ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz područja primjene metodskih postupaka u području tehničko-taktičke pripreme, jedno pitanje iz odnosa informacijske i energetske komponente trenažnog opterećenja u području tehničko-taktičke pripreme te jedno pitanje iz organizacije i provedbe programa tehničko-taktičke pripreme)<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%<br>→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%<br>→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%<br>→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100% | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Jeličić, M. (2016). Teorija i metodika košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente. | | DA |
| | Jeličić, M. (2016). Kineziološka i antropološka analiza košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente. | | DA |
| | Jeličić, M. (2006). Veličina i obilježja morfološke uvjetovanosti situacijske učinkovitosti vrhunskih juniorskih košarkaša. (Disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet. | | DA |
| | Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis). | 1 | |
| Dopunska literatura | Trninić, S. (1987). Osnovni napadački manevri protiv zonske obrane. U Zbornik radova Trenerski dani Srbije (str. 1-40). Prijepolje.<br>Trninić, S. (1988). Košarkaški temelji s loptom za igrače i trenere. Zagreb: Stručni bilten Košarkaškog saveza Zagreba, (2), 1-89.<br>Trninić, S., Metikoš, D., Marković, G. (2002). Individualni dopunski trening mladih košarkaša. U: D. Milanović, S.<br>Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). The Coach's Manual. Part of the Project Basketball Kit. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc.<br>Wooten, M. (1992). Coaching basketball successfully. Champaign, IL: Leisure Press. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U NOGOMETU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | dr. sc. Fredi Fiorentini, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Zvonko Balić, pred.<br>Ante Rađa, mag. cin. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | - |
| Status predmeta | Smjer | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke primjene osnovnih tehničko taktičkih elemenata u nogometu, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i demonstrirati metodičke postupke poučavanja i treninga elementarne tehnike<br>• Protumačiti specifične zahtjeve u obuci elementarne tehnike pojedinih dobnih skupina<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Protumačiti specifičnosti primjene analitičke, sintetičke i situacijske metode poučavanja elementarne tehnike<br>• Definirati tehničku pravilnost, dinamičku kontrolu i situacijsko reagiranje<br>• Kreirati nogometni trening sa sportašima različitih dobnih kategorija |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnovna načela tehničke pripreme. Hijerarhijska struktura elemenata tehnike | 1 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike. | 2 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz nogometa. | 2 |
| Osnovna načela taktičke primjene. Osnovni pojmovi taktike. | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja. | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka. | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike. | 2 |
| Taktika prekida igre i taktika vratara. | 2 |
| Metodika obrade različitih sustava igre. Taktičke vježbe za obradu sustava igre. | 2 |
| Teorijska i psihološka priprema nogometaša. | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz nogometa. | 2 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike bez lopte | 2 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike s loptom | 2 |
| Metodologija učenja tehnike bez lopte | 2 |
| Metodologija učenja tehnike s loptom | 2 |
| Metodika pouke složenijih tehničkih elemenata | 2 |
| Trening individualne tehnike, trening tehnike u parovima, trening tehnike u trojkama | 2 |
| Metodika obrade različitih sustava igre | 2 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je ekipa u posjedu lopte | 1 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je protivnik u posjedu lopte | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Trening individualne tehnike, trening tehnike u parovima, trening tehnike u trojkama | 2 |
| Trening individualne tehnike, trening tehnike u parovima, trening tehnike u trojkama | 2 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je ekipa u posjedu lopte | 2 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je ekipa u posjedu lopte | 2 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je protivnik u posjedu lopte | 2 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je protivnik u posjedu lopte | 2 |
| Igre u omeđenom koridoru, Igra u prostoru | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Igra na 4 vrata, Igra 11:11 | 2 |
| | Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 2 |
| | Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 2 |
| | Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 2 |
| | Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☒ predavanja<br>☒ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☒ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☒ samostalni zadaci<br>☒ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u nogometu 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **praktičnog ispita**
nosi ukupno 30% konačne ocjene

→ **seminarskog rada**
nosi ukupno 30% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**
nosi 40% od konačne ocjene

**Praktični ispit**
Svaki student bira tri tehnike koje mora obraditi na način da demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje i usavršavanje tehnike.

**Seminarski rad**
Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit.

**Usmeni ispit**
Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su pismeni i seminarski rad ocijenjeni pozitivno.

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata praktičnog i usmenog ispita.

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| | Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | | |
| | Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Reilly, T., Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second Edition), Routlege, Taylor&Francis. | | |
| | Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | 1 | |
| Dopunska literatura | Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša, Skripta za trenere nogometa, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.<br>Bompa, O. T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike; HKS i UKTH, Zagreb.<br>Bangsbo, J., Peitersen, B. (2000). Soccer Systems & Strategies, Human Kinetics.<br>Bangsbo, J., Peitersen, B. (2004). Offensive soccer tactics, Human Kinetics.<br>Bompa, O. T. (1999). Periodizacija: teorija i metodika treninga, HKS i UKTH, Zagreb.<br>Pavičić, I. (2001). Tehnika vratara, elementi tehnike nogometaša i metodika. Vlastita naklada. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U ODBOJCI 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof. dr. sc. Mirjana Milić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Prof.dr.sc.Zoran Grgantov | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Usavršavanje metodičkih kompetencija studenata za rad s mlađim dobnim skupinama u odbojci | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne tehnike odbojkaške igre<br>• Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne taktike odbojkaške igre<br>• Primijeniti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i transformaciju morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te psiho-socijalnih vještina mlađih dobnih skupina u odbojci.<br>• Primijeniti odgovarajuće metodičke forme i organizacijske oblike rada u trenažnom procesu mlađih dobnih skupina u odbojci | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavna tema predavanja: | Broj sati |
|---|---|
| Prijenos općih znanja o teorijama poučavanja i učenja na područje tehničko-taktičke pripreme u odbojci. | 1 |
| Određivanje specifičnog odnosa između energetskog i informacijskog opterećenja u treningu elementarne tehnike i taktike | 1 |
| Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike i taktike | 1 |
| Hijerarhijska struktura elemenata elementarne tehnike | 1 |
| Redoslijed učenja elementarnih tehničkih elemenata | 1 |
| Značaj i primjena univerzalne tehnike u odbojci | 1 |

| | |
|---|---|
| Kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike i taktike | 1 |
| Metodički zahtjevi u procesu izobrazbe elementarne tehnike i taktike | 1 |
| Učenje jednostavnijih tehničkih elemenata. | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke i situacijske metode poučavanja elementarne tehnike | 1 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. | 1 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u elementarnoj tehnici. | 1 |
| Tehnička pravilnost, dinamička kontrola i situacijsko reagiranje | 1 |
| Specifičnosti metoda poučavanja u fazi usvajanja, usavršavanja, stabilizacije i automatizacije elementarne taktike u odbojci | 1 |
| Izbor elementarnih taktičkih vježbi | 1 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski trening elementarne taktike. | 1 |
| Dobne kategorije i metodika obuke elementarne taktike | 1 |

| Nastavna tema seminari | Broj sati |
|---|---|
| Metodika tehničko-taktičke pripreme u mini odbojci | 6 |
| Tehnika i taktika odbojkaških elemenata u kompleksu 1 | 6 |
| Tehnika i taktika odbojkaških elemenata u kompleksu 2 | 6 |

| Nastavna tema vježbe: | Broj sati |
|---|---|
| Elementarna tehnika i taktika servisa | 4 |
| Elementarna tehnika i taktika prijema servisa | 4 |
| Elementarna tehnika i taktika dizanja za smeč | 4 |
| Elementarna tehnika i taktika smeča | 4 |
| Elementarna tehnika i taktika bloka | 4 |
| Elementarna tehnika i taktika obrane polja | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarsski rad u kojem će razraditi 30 odbojkaških treninga namijenjenih mlađim dobnim skupinama.<br>Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocjenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.<br>Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Janković, V., N. Marelić (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska Naklada | | |
| | Janković, V., M. Sabljak (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika, 1. dio - osnovna škola za mlađe dobne kategorije. Autorska naklada | | |
| | Predavanja s nastave | | loomen |
| Dopunska literatura | Marelić, N., V. Janković, T. Rešetar, S. Marelić (2000).: Učenje odbojke putem modificiranih igara, Zbornik radova, 9. Zagrebački sajam sporta - Slobodno vrijeme i igra, Andrijašević, M. (ur.). Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu: 131-133<br>FIVB Volleyball at School Symposium (http://www.fivb.org/en/programmes/schoolvolleyball/presentedmaterial.asp#1.1)<br>FIVB Technical Evaluations Library http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical_Library.asp<br>Papageorgiou, A., W. Spitzley (2002) Volleyball – a handbook for coaches and players. Meyer and Meyer sport (UK) Ltd. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO - TAKTIČKE PRIPREME U PLESU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Vedrana Grčić, mag. cin., predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | obvezno | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodskih postupaka prilikom učenja i vježbanja tehničkih i taktičkih znanja respektirajući senzibilne faze mlađih uzrasta. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i demonstrirati metodičke postupke poučavanja i treninga elementarne tehnike mlađih dobnih skupina<br>• Protumačiti specifične zahtjeve u obuci elementarne tehnike mlađih dobnih skupina<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju mlađih dobnih skupina<br>• Identificirati pogreške u izvedbi plesnih elemenata mlađih dobnih skupina |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Energetsko i informacijsko opterećenje u treningu elementarne tehnike | 2 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja | 4 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) | 4 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike, kompozicija i koreografija | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci plesnih elemenata | 3 |
| Metodika poučavanja i treninga elementarne taktike | 3 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Metodika poučavanja i treninga plesa | 6 |
| Učenje jednostavnijih tehničkih elemenata plesa | 6 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u plesu | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Učenje jednostavnijih tehničkih elemenata tijelom i spravama | 8 |
| Izbor vježbi za ispravljanje grešaka u plesu | 8 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. | |

Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,6 | Istraživanje | | Praktični rad | 2,8 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 0,6 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu

Završnaocjenana predmetuMetodika tehničko-taktičke pripreme u plesu1 određujesetemeljemprisustvovanja predavanjima i seminarima, vrednovanja rada na mlađim dobnim skupinama i iz usmenog ispita.

**Usmeni dioispita**

Usmenidioispitamogućejepolagatinaredovnimispitnimrokovimapozavršetkusemestraunutar ispitnih termina predmeta.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>- ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | 5. Srhoj Lj., Đ. Miletić (2000). Plesne strukture (udžbenik). Abelinternational, Split.<br>6. Miletić, Đ (2007). Estetska gibanja. Znanstveno športsko društvo Brže-Više-Jače (Citius-Altius-Fortius), Split.<br>7. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga. | 2 | Web |
| Dopunska literatura | 5. Bompa, T. (1994): Theory and Methodology of Training (Third Edition). Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa<br>6. Kassing, G., Jay M.D. (2003). Dance Teaching Methods and Curriculum Design. Champaign, IL. Human Kinetics.<br>7. Kostić, R., Miletić, Đ., Jocić, D., Uzunović, S. (2004). The influence of the dance structures on the motor abilities of preschool children. Facta Universitatis. Series; physical education and sport 1, 9, 2002; 83-90.<br>8. Miletić Đ. (2013). Motoričko učenje i transfer znanja. Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije/ Findak, Vladimir (ed.). – Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2013. 56-63<br>9. Miletić Đ., Jeličić M., Oreb, G. (2007). The effects of a visual model and knowledge of performance on dance skills. Kinesiologia Slovenica (1318-2269) 13 (2007), 1; 31-40<br>10. Miletić Đ., Miletić, A., Maleš, B. (2008) Do task and/or ego orientation influence better dance performance? 5th international Conference on Kinesiologi „Kinesiology research trends and applications“ /Milanović, Dragan; Prot, Franjo (ed.) – Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2008. 623-626.<br>11. Uzunović, S., Kostić, R., Miletić Đ. (2009) Motor status of competitive young sport dancers – gender differences. Acta Kinesiologica. 3, 1; 83-88. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U PLIVANJU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Zrinka Smoje, prof. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja i praktične vještine iz obuke neplivača i rada škole plivanja, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Studenti će steći i usvojiti teorijska znanja potrebna za rad u programima obuke neplivača i škole plivanja<br>• Stečena teorijska znanja moći će primijeniti u praksi<br>• Razlikovati će sadržaje koji se koriste u radu s predškolcima, osnovnoškolcima i odraslima te će moći usporediti i analizirati učinke različitih vrsta vježbi na usvajanje znanja plivanja<br>• Moći će uočiti pogreške u radu , pronaći im uzrok i primjerenim sklopom vježbi ukloniti iste<br>• Steći će uvid u važnost provođenja programa obuke neplivača i škole plivanja od najranije dobi |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvjeti provođenja obuke neplivača | 1 |
| Dobne karakteristike djece (predškolska dob) | 2 |
| Postupak privikavanja na vodu | 1 |
| Metodika poduke obuke neplivača | 3 |
| Metodički principi i načela | 1 |
| Primjena igara u obuci neplivača | 1 |
| Didaktička pomagala u obuci neplivača | 1 |
| Odabir djece za plivačku aktivnost i prva selekcija za školu p. pplplivanja | 2 |
| Metodika rada škole plivanja | 3 |
| Dobne karakteristike djece (školska dob) | 2 |
| Pomagala u radu škole plivanja | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Postupak privikavanja na vodu (uranjanje, gledanje, izdisanje) | 2 |
| Postupak privikavanja na vodu (plutanje, klizanje, skakanje) | 2 |
| Dobne karakteristike djece (predškolska dob) | 3 |
| Dobne karakteristike djece (školska dob) | 3 |
| Primjena igara u obuci neplivača | 3 |
| Didaktička pomagala u obuci neplivača | 3 |
| Pomagala u radu škole plivanja | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metodika poduke obuke neplivača | 12 |
| Metodika rada škole plivanja | 12 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja | Xsamostalni zadaci |

| | | |
|---|---|---|
| | X seminari i radionice<br>X vježbe<br>X *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **1,5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **1,5** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Uvjet za pristupanje ispitu je seminarski rad i sastavni je dio završne ocjene.<br><br>Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz ispita koji će se provesti u dogovoru sa studentima elektroničkim putem ili usmeno te usvojenog znanja iz vježbi. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | 1. Volčanšek, B.: Bit plivanja, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2002. | | |
| | 2. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. : 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi, Intergrafika, Zagreb, 2009. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1 .Šajber, D.: Plavanje od rojstva do šole, Didakta, Radovljica,2006.<br>3. Ivanović, M., Ivanović, U.: Obuka neplivača i spašavanje utopljenika, Datastatus, 2014. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Aktivnost na nastavi i vježbama<br>Pismeni ili usmeni ispit<br>Seminarski rad |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO - TAKTIČKE PRIPREME U RITMIČKOJ GIMNASTICI 1** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | 137739 | Godina studija | 2. |
| **Nositelj/i predmeta** | Iva Macan, predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodskih postupaka prilikom učenja i vježbanja tehničkih i taktičkih znanja respektirajući senzibilne faze mlađih uzrasta. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i demonstrirati metodičke postupke poučavanja i treninga elementarne tehnike mlađih dobnih skupina<br>• Protumačiti specifične zahtjeve u obuci elementarne tehnike mlađih dobnih skupina<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju mlađih dobnih skupina<br>• Identificirati pogreške u izvedbi elemenata tijelom i spravama mlađih dobnih skupina |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Energetsko i informacijsko opterećenje u treningu elementarne tehnike | 2 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja | 4 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) | 4 |
| Hijerarhijska struktura elemenata elementarne tehnike tijelom i spravama | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike tijelom i spravama | 3 |
| Metodika poučavanja i treninga elementarne taktike | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike tijelom i spravama | 6 |
| Učenje jednostavnijih tehničkih elemenata tijelom i spravama | 6 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u elementarnoj tehnici tijelom i spravama | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Učenje jednostavnijih tehničkih elemenata tijelom i spravama | 8 |
| Izbor vježbi za ispravljanje grešaka u elementarnoj tehnici tijelom i spravama | 8 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova* | Pohađanje nastave | 0,6 | Istraživanje | | Praktični rad | 2,8 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,6 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u ritmičkoj gimnastici 1 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima i seminarima, vrednovanja rada na mlađim dobnim skupinama i usmenog ispita.<br><br>Usmeni dio ispita<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split | 2 | web |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb<br>• Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.<br>• Jastrjembskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics<br>• Aparo, M.,S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). Gimnastica ritmica. Piccin – Padova |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIVPREDMETA** | METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U RUKOMETU 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.ptof..dr.sc.Marijana Čavala<br>Prof.dr.sc. Nenad Rogulj | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | | P | S | T | V |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 18 | 18 | 0 | 24 |
| Status predmeta | Obvezni na smjeru sportski trener rukometa | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu metodskih postupaka usvajanja i treninga motoričkih znanja u rukometu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Provesti metodske postupke za usvajanje tehničkih elemenata iz rukometa<br>• Odabrati trenažne operatore tehničke pripreme u rukometu<br>• Razlikovati metodske forme i organizacijske oblike treninga u rukometu<br>• Predlagati nove trenažne operatore tehničke pripreme u rukometu<br>• Organizirati procese motoričkog učenja u rukometu<br>• Izvoditi metodske vježbe za usvajanje elemenata tehnike rukometa | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Opći principi i pravila u konstrukciji trenažnih procesa | 2 |
| Specijalni principi i pravila u konstrukciji treninga za usavršavanje motoričkih znanja | 2 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje općih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte | 1 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje specijalnih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte u obrani | 1 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz rukometne igre s loptom | 1 |
| Trenažni operatori i opterećenja u treningu motoričkih znanja za seniore | 1 |
| Trenažni operatori i opterećenja u treningu motoričkih znanja za mlađe dobne skupine | 1 |
| Postupci identifikacije grešaka motoričkih znanja u rukometu bez lopte | 1 |
| Postupci identifikacije grešaka motoričkih znanja u rukometu s loptom | 1 |
| Metodski postupci za otklanjanje grešaka motoričkih znanja u rukometu bez lopte | 2 |
| Metodski postupci za otklanjanje grešaka motoričkih znanja u rukometu s loptom | 1 |
| Integralni metodski postupci i trenažni sadržaji za usvajanje motoričkih znanja iz rukometa | 1 |
| Situacijsko-natjecateljski metodski postupci i trenažni sadržaji za usvajanje motoričkih znanja iz rukometa | 1 |
| Metodičke forme, organizacijski oblici rada, trenažna pomagala, rekviziti i lokaliteti u treningu motoričkih znanja u rukometu | 1 |
| Informacijska tehnologija i suvremena tehnička pomagala u treningu motoričkih znanja u rukometu | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje općih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte | 3 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje specijalnih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte u obrani | 3 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz rukometne igre s loptom | 3 |
| Trenažni operatori i opterećenja u treningu motoričkih znanja za mlađe dobne skupine | 2 |
| Postupci identifikacije grešaka motoričkih znanja u rukometu bez lopte;Postupci identifikacije grešaka motoričkih znanja u rukometu s loptom | 2 |
| Metodski postupci za otklanjanje grešaka motoričkih znanja u rukometu bez lopte; Metodski postupci za otklanjanje grešaka motoričkih znanja u rukometu s loptom | 2 |
| Integralni metodski postupci i trenažni sadržaji za usvajanje motoričkih znanja iz rukometa | 2 |
| Situacijsko-natjecateljski metodski postupci i trenažni sadržaji za usvajanje motoričkih znanja iz rukometa | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Uvježbavanje općih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte | 3 |
| Uvježbavanje specijalnih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte u obrani | 3 |
| Uvježbavanje motoričkih znanja iz rukometne igre s loptom | 3 |
| Identifikacije grešaka u motoričkim znanjima | 3 |
| Provedba postupka otklanjanja grešaka motoričkih znanja bez lopte | 2 |
| Provedba postupka otklanjanja grešaka motoričkih znanja s loptom | 2 |
| Operatori integralnog treninga motoričkih znanja u rukometu | 2 |
| Operatori situacijsko-natjecateljskog treninga motoričkih znanja u rukometu | 1 |
| Artikulacija, organizacija i infrastruktura treninga motoričkih znanja | 2 |
| Rukovanje tehničkim pomagalima u treningu motoričkih znanja | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima0 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1,0 | Istraživanje | 0 | Praktični rad | 1,0 |
| | Eksperimentalni rad | 0 | Referat | 0 | Ostalo | 0 |
| | Esej | 0 | Seminarski rad | 2,0 | Ostalo | 0 |
| | Kolokviji | 1,0 | Usmeni ispit | 0 | Ostalo | 0 |
| | Pismeni ispit | 1,0 | Projekt | 0 | Ostalo | 0 |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Kolokvija**<br>→ **Završnog pismenog ispita**<br>**Kolokviji**<br>Kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva, unutar nastavne |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | satnice, a prema utvrđenom rasporedu.<br><br>U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje<br><br>kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.<br><br>**Pismeni dio ispita**<br>Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | *Naslov* | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Rogulj, N. Teorija i metodika rukometa (2021). Kineziološki fakultet Split. | 5 | 20 |
| | Milanović, D. (1997). Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. | | |
| | Rogulj, N. (2001). Modeliranje natjecateljskog mikrociklusa u rukometu. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 208-211. | 5 | 20 |
| | Rogulj, N., D. Vuleta, D. Milanović (2003). Modeliranje treninga brzinske izdržljivosti u vrhunskom rukometu. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, str. 511-513. | 5 | 20 |
| | Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split. | 5 | 20 |
| | Srhoj, V., N. Rogulj (2001). Utjecaj programiranog trenažnog procesa u pripremnom razdoblju na motoričku efikasnost vrhunskih rukometaša. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 80-82. | 5 | 20 |
| Dopunska literatura | • Milanović, D., S. Heimer, I. Jukić (2001). Programiranje opterećenja u sportu. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, str. 16-23.<br>• Milanović, D. (ur) (2002). Dopunski sadržaji sportske pripreme. Zbornik radova 11. zagrebačkog sajma sporta i nautike. Zagreb.<br>• Papić V., N. Rogulj, V. Srhoj, M. Čavala (2003). Game theory application for the 7-m throw in handball. Book of abstracts 8th Annual Congress European College of Sport Science, Salzburg, str. 123.<br>• Rogulj, N., V. Papić, V. Srhoj (2002). Proposal of a novel methodological approach to the t tactics analysis in sport games. Zbornik radova 3rd International scientific conference, Kinesiology new perspectives, Opatija, str. 628-631.<br>• Rogulj, N., V. Srhoj, M. Čavala (2004). The training programming during the competition microcycle in handball. Handball periodical, (1):65:71.<br>• Rogulj, N. (2002). Metodika obuke vratara i specifičnosti njihove selekcije i razvoja. Zbornik radova XXVI seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 167-171.<br>• Rogulj N., V. Srhoj (2003). Wie beeinflusst die Torwurfrichtung das Spielergebnis im Spitzenhandball. Laistungssport, (1):50-53. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA TEHNIČKO - TAKTIČKE PRIPREME U SINKRONIZIRANOM PLIVANJU 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izvr.prof.dr.sc Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 25 | 10 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente poučavanju osnovnih elemenata sinkro-plivanja, analiziranju i ispravljanju pogreršaka pri učenju položaja, prijelaza i tehnika kretanja kroz vodu. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Naučiti osnovne metode poučavanja zaveslaja, položaja, prijelaza i tehnika kretanja kroz vodu.<br>• Naučiti analizirati i ispravljati pogreške koje se javljaju prilikom izvedbe zaveslaja, položaja, prijelaza i tehnika kretanja kroz vodu. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodika poučavanja osnovnih zaveslaja održavanja na vodi | 5 |
| Metodika poučavanja osnovnih zaveslaja održavanja pod vodom | 5 |
| Metodika poučavanja osnovnih tehnika kretanja kroz vodu | 5 |
| Metodika poučavanja osnovnih položaja | 5 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka | 5 |
| Metodika poučavanja osnovnih prijelaza | 5 |
| Korištenje video-tehnike u analizi treninga | 5 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza položaja | 5 |
| Analiza prijelaza | 5 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Sudjelovanje na natjecanju | 10 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko - taktičkog treninga u sinkroniziranom plivanju 2. određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | FINA (2009). Synchronized swimming manual for judges, coaches and referees. FINA office, Switzerland | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U SPORTSKOJ GIMNASTICI 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine u poučavanju, analiziranju i korigiranju izvedbi elemenata sportske gimnastike iz programa predškolske gimnastike i „D“ natjecateljskog nacionalnog programa. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti povezanost zakonitosti rasta i razvoja s metodama rada na treninzima sportske gimnastike nenatjecateljske skupine djece predškolskog uzrasta i natjecatelja/ica „D“ nacionalnog natjecateljskog programa<br>• Poučavati različite bazične gimnastičke motoričke vještine na svim spravama gimnastičkog višeboja nenatjecateljske skupine djece predškolskog uzrasta i natjecatelje/ice nacionalnog „D“ programa<br>• Primjenjivati jednostavnije i složenije metodičke organizacijske oblike rada u različitim djelovima treninga sportske gimnastike s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i natjecateljima/icama nacionalnog „D“ programa<br>• Kreirati ogledni trening sportske gimnastike za nenatjecateljske skupine djece predškolskog uzrasta i za natjecatelje/ice nacionalnog „D“ programa | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnovne zakonitosti rasta i razvoja djece različitog predškolskog dobnog uzrasta | 2 |
| Proces učenja, metode učenja i vježbanja kod djece predškolskog uzrasta i mlađeg školskog uzrasta | 2 |
| Biotička motorička znanja | 1 |
| Karakteristike natjecateljskog nacionalnog „D“ programa | 2 |
| Tehnika, metodika i asistencija bazičnih gimnastičkih znanja na različitim spravama gimnastičkog višeboja | 2 |
| Metodičko oblikovanje treninga u različitim nenatjecateljskim programima sportske gimnastike | 2 |
| Metodičko oblikovanje treninga u različitim natjecateljskom nacionalnom osnovnom programu sportske gimnastike | 2 |
| Kreiranje i primjena poligona u različitim nenatjecateljskim programima sportske gimnastike | 2 |
| Utjecaj kineziološkog programa sportske gimnastike na antropološke karakteristike djece predškolskog i mlađeg školskog dobnog uzrasta | 1 |
| Organizacija oglednog treninga nenatjecateljskih skupina djece predškolske dobi i natjecatelja nacionalnog osnovnog programa | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Biotička motorička znanja za savladavanje prostora (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje i puzanje) i njihova primjena u sportskoj gimnastici u radu s nenatjecateljskim skupinama djece | 4 |
| Biotička motorička znanja za savladavanje prepreka (penjanje, skakanje, preskakivanje, silaženje i provlačenje) i njihova primjena u sportskoj gimnastici u radu s nenatjecateljskim skupinama djece | 4 |
| Tehnika, metodika i asistencija bazičnih gimnastičkih znanja na različitim spravama gimnastičkog višeboja | 4 |
| Metodičko oblikovanje treninga. Jednostavniji organizacijski oblici rada i njihova primjena u različitim nenatjecateljskim programima sportske gimnastike | 2 |
| Složeniji organizacijski oblici rada i njihova primjena u različitim nenatjecateljskim programima sportske gimnastike | 2 |
| Kreiranje i primjena poligona u različitim nenatjecateljskim programima sportske gimnastike | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Organizacija i provedba treninga sportske gimnastike s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i natjecateljica nacionalnog osnovnog programa | 18 |
| Organizacija oglednog treninga nenatjecateljskih skupina djece predškolske dobi | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | Organizacija oglednog treninga natjecatelja nacionalnog osnovnog programa | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | xsamostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost studenta na svim oblicima nastave.<br>Aktivno sudjelovanje na vježbama (demonstriranje, objašnjavanje, asistencija u provođenju predškolskih nenatjecateljskih i nacionalnih natjecateljskih osnovnih programa programa sportske gimnastike).<br>Aktivno sudjelovanje na treninzima sportske gimnastike nenatjecateljskih skupina djece predškolskog uzrasta i natjecateljica nacionalnog osnovnog programa.<br>Provedba oglednog treninga sportske gimnastike s jednom nenatjecateljskom skupinom djece predškolskog uzrasta ili s natjecateljima/icama nacionalnog osnovnog programa. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Ogledni trening | 2.5 |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | **Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija *metodika tehničko taktičke pripreme u sportskoj gimnastici 1* proizlazi iz kvalitete oglednog treninga sportske gimnastike provedenog s jednom nenatjecateljskom skupinom djece predškolskog ili s natjecateljima/icama nacionalnog „D“ programa.** | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Bala, G., & Katić, R. (1989). Eksperimentalna škola za sportsku gimnastiku. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture. | | 1 |
| | Carrasco, R. (1997). *Gymnastioue des 3 a 7 ans*. Paris: Ed.revue EPS. | | 1 |
| | Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., & Neljak, B. (2000). *Primijenjena kineziologija u školstvu – Motorička znanja*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. | x | |
| | Franulović, L. (2007). Metodski postupci elemenata iz programa početničke i popularne sportske gimnastike. Diplomski rad.Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu- Zavod za kineziologiju. | x | |
| | Hmjelovjec, I., Kalić, E., & Hmjelovjec, D. (2005). *Gimnastički poligoni kao sredstvo*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja. | x | |
| | Popović, B. (2010). Specifičnosti antropološkog statusa devojčica mlađeg školskog uzrasta pod uticajem programiranog vežbanja razvojne gimnastike. Doktorska disertacija. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. | | 1 |
| | Starc, B., Čudina Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Latica, M.(2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi – priručnik za odgojitelje, roditelje i sve one koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb: Golden Marketing | x | |
| Dopunska literatura | 1. Bala, G. (2007). Morfološke karakteristike dece predškolskog uzrasta. U: Bala G. (ur.): *Antropološke karakteristike i sposobnosti predškolske dece*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.<br>2. Bala, G., Kiš, M., & Popović, B. (1996). Trening u razvoju motoričkog ponašanja male dece (The coaching at the development of motor behaviour of small children). *Godišnjak Fakulteta fizičke kulture*, *8*, 83-87.<br>3. Delaš Kalinski, S. (2009). Dinamika procesa učenja motoričkih znanja iz sportske gimnastike. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu<br>4. Fédération Internationale de Gymnastique (2003) Age Group Development 'CD-ROM'. Moutier<br>5. Findak, V. (1992). *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i Sportskoj rekreaciji*. Zagreb: Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex.<br>6. Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (1998). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults* (4th ed.). Dubuque, Iowa: McGraw-Hill.<br>7. Gallahue, D.L., & Donelly, F.C. (2003). *Developmental physical education for all children* (4th ed.). Champaingn, IL: Human Kinetics.<br>8. Hraste, M., Đurović, N., Matas, J. (2008). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U: B. Neljak (ur.) Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije - Zbornik 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str.149-153). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.<br>9. http://www.skolski-sport.hr/simpozij2013/ppt/prirodni_oblici_kretanja.pdf<br>10. Kosinac, Z. (1999). *Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi.* Split: Udžbenici Sveučilišta u Splitu. | | |

| | |
|---|---|
| | 11. Neljak, B. (2009). *Kineziološka metodika - Skripta za studente 6. Semestra*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>12. Pejčić, A. (2002). *Igre za male i velike.* Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.<br>13. Pejčić, A. (2005) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci. Sveučilište u Rijeci.<br>14. Popović, B., Cvetković, M., & Grujičić, D. (2006) Trend razvoja motoričkih sposobnosti predškolske dece. U: Bala G. (ur.) Antropološki status i fizička aktivnost dece i omladine, *Zbornik radova interdisciplinarne naučne konferencije sa medunarodnim učešćem*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja<br>15. Popović, B., & Radanović, D. (2009). Relacije morfoloških karakteristika i koordinacije kod devojčica koje se bave gimnastičkim aktivnostima. *Glasnik Antropološkog društva Srbije, 45*,243-252, Novi Sad.<br>16. Wickstrom, R.L. (1983). *Fundamental motor patterns* (3rd ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.<br>**17. Zachopoulou, E., Bakle, I., Deli, E. (2006). Implementing intervention movement programs for kindergarten children. *Journal of early childhood research, 4*(1), 5-18. (www.sagepublications.com). doi: 10.1177/1476718X06059785** |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - **aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave**<br>- **dolazak na konzultacije**<br>- **kontinuirani mentorski nadzor nad provedbom treninga sportske gimnastke s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i s natjecateljima/icama nacionalnog osnovnog programa**<br>- **samostalna provedba oglednog treninga sportske gimnastke s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i s natjecateljima/icama nacionalnog osnovnog programa** |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=288 |

| NAZIV PREDMETA | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U SPORTSKOM PENJANJU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škugor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u sportskom penjanju, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Pokazati pravilnu tehniku kod bouldering penjačke discipline<br>• Identificirati pogreške u bouldering penjačkoj disciplini<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Predvidjeti diferencijalne karakteristike prilikom odabira kinezioloških operatora<br>• Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti<br>• Objasniti metode treninga mlađih dobnih kategorija u boulderingu<br>• Analizirati kondicijski trening penjača za bouldering disciplinu<br>• Objasniti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u bouldering disciplini | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodičko oblikovanje treninga u boulderingu. | 3 |
| Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike u boulderingu. | 3 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja. | 3 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) | 3 |
| Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala. | 3 |
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti | 3 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Metodičko oblikovanje treninga u boulderingu. | 3 |
| Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike u boulderingu. | 3 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja. | 3 |
| Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) | 3 |
| Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala. | 3 |
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Postupci usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja, odnosno tehnike boulderinga | 12 |
| Primjena elementa boulderinga kod studenata. | 12 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
x vježbe
☐ *on line* u cijelosti
x mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
x samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
x mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata:** Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 2.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u sportskom penjanju 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Metodičko oblikovanje treninga u boulderingu.<br>Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike boulderinga.<br>Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti<br>Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala.<br>Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br><br>Praktični ispit<br>Studenti demonstriraju znanje bouldering discipline.<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u sportskom penjanju 1 izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bisharat, A. (2009). Sport climbing: From top rope to redpoint, techniques for climbing success. The Mountaineers Books.<br>• Tomaszewski, P., Gajewski, J., & Lewandowska, J. (2011). Somatic profile of competitive sport climbers. Journal of human kinetics, 29(2011), 107-113.<br>• S. Hrestak, D. Janković, (2007) Sportski penjač - priručnik , Hrvatski planinarski savez, komisija za sportsko penjanje | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Giles, D., Barnes, K., Taylor, N., Chidley, C., Chidley, J., Mitchell, J., ... & España-Romero, V. (2021). Anthropometry and performance characteristics of recreational advanced to elite female rock climbers. Journal of Sports Sciences, 39(1), 48-56.<br>• Grant, S., Hynes, V., Whittaker, A., & Aitchison, T. (1996). Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of elite and recreational climbers. Journal of sports sciences, 14(4), 301-309.<br>• Gilic, B., Feldmann, A., Vrdoljak, D., & Sekulic, D. (2023). Forearm muscle oxygenation and blood volume parameters during sustained contraction performance in youth sport climbers. The Journal of sports medicine and physical fitness, 63(7), 819–827. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14806-7 | | |

| | |
|---|---|
| | • Gilic, B. & Vrdoljak,D. (2023).Sport-specific performances in elite youth sport climbers; gender, age, and maturity specifics. Biomedical Human Kinetics,15(1) 49-56. https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0007<br>• Vrdoljak, D., Gilic, B., Kontic, D. (2022). Fitness Profiling in Top-Level Youth Sport Climbing; Gender Differences. Sport Mont, 20(2), 111-116. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U STOLNOM TENISU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof. dr.sc. Goran Munivrana | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | prof. dr. sc. Miran Kondrič | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 30 | | 30 | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Usavršavanje metodičkih kompetencija studenata za rad s početnicima na usvajanju osnovnih elemenata stolnoteniske tehnike i taktike | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati hijerarhijsku strukturu elemenata osnovne tehnike<br>• Opisati i analizirati osnovne tehnike držanja reketa, osnovne stolnoteniske stavove te metodski redoslijed učenja tehnike stolnog tenisa<br>• Demonstrirati osnovne tehnike držanja reketa, osnovne stolnoteniske stavove<br>• Opisati metodiku obuke osnovne tehnike izvođenja udaraca u stolnom tenisu<br>• Demonstrirati osnovne tehnike izvođenja udaraca u stolnom tenisu<br>• Opisati metodiku obuke tehnika postavljanja i kretanja u stolnom tenisu i objasniti njihovu ulogu u različitim sustavima i zonama odvijanja igre<br>• Demonstrirati tehnike postavljanja i kretanja u stolnom tenisu<br>• Opisati metodske zahtjeve u procesu izobrazbe osnovne tehnike i taktike u radu s različitim dobnim kategorijama<br>• Opisati i analizirati karakteristike osnovnih sistema igre, osnovna taktička sredstva koja igraču stoje na raspolaganju te osnove tehničko-taktičkog djelovanja u stolnom tenisu u odnosu na igru protivnika<br>• Objasniti taktičku ulogu elemenata osnovne tehnike u osnovnim sistemima igre<br>• Primijeniti osnovna teorijska taktička znanja koja igraču stoje na raspolaganju | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Struktura i uloga motoričkih znanja i vještina u stolnom tenisu | 2 |
| Osnove metodike obuke početnika u stolnom tenisu | 4 |

| | |
|---|---|
| Metodika učenja osnovnih tehničko-taktičkih elemenata | 2 |
| Hijerarhijska struktura tehničko-taktičkih elemenata stolnog tenisa | 2 |
| Osnovni metodički zahtjevi u procesu izobrazbe osnovne tehnike i taktike | 2 |
| Metodika tehničke obuke početnika van stola (vježbe prilagođavanja) | 4 |
| Metodika obuke osnovnih stolnoteniskih tehnika izvođenja udaraca i kretanja (vježbe i sheme na stolu) | 6 |
| Uočavanje i ispravljanje grešaka u izvedbi osnovnih stolnoteniskih tehnika izvođenja udaraca i kretanja | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke i situacijske metode poučavanja osnovne tehnike | 2 |
| Izbor elementarnih taktičkih vježbi | 2 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski trening elementarne taktike | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Vježbe prilagođavanja (pripremne vježbe van stola) | 4 |
| Osnovne tehnike postavljanja i kretanja u stolnom tenisu | 2 |
| Metodika obuke i izvedba osnovnih tehnika izvođenja udaraca u stolnom tenisu (servis & osnovno vraćanje ) | 6 |
| Metodika obuke i izvedba osnovnih tehnika izvođenja udaraca u stolnom tenisu (napad bez rotacije – drajf, napad s rotacijom – topspin, blok) | 8 |
| Vježbe povezivanja (osnovnih tehnika izvođenja udaraca u stolnom tenisu s osnovnim tehnikama kretanja) | 5 |
| Osnovna taktika u odnosu na igru protivnika. | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara* | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | 2,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2,5 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u stolnom tenisu 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Praktične provjere stečenih znanja i vještina** iznosi 50 % od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita** nosi 50 % od konačne ocjene |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **1.** Hudetz, R. (2000). *Tehnika s Vladimirom Samsonovom.* Zagreb: Huno Sport. | | |
| | **2.** Hudetz, R. (2003). *Taktika u stolnom tenisu.* Zagreb: Huno Sport. | | |
| | **3.** Kondrič, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). *Osnove stolnog tenisa.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu | | |
| | **4.** Kondrič, M. & Munivrana, G. (2014). Nastavni sadržaji dostupni na on line kolegiju „Metodika tehničko-taktičke pripreme u stolnom tenisu 1“ na moodle sustavu učenja na daljinu | | Postavljeno na Loomen sučelju |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U TAEKWONDU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Lidija Katalinić-Špoljarić, prof,-predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

| OPIS PREDMETA | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u taekowndou, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati specifične metodičke postupke u taekwondou<br>• Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika<br>• Identificirati i ispraviti uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja u teaekwondou | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata taekwondo tehnike | 2 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja | 2 |
| Psihološka priprema natjecatelja | 3 |
| Teorijska priprema natjecatelja | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sati seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih taekowndo znanja | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata taekwondo tehnike | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – stavovi i kretanja | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – blokade | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – udarci | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| Nastavni sati vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Hijerarhijska struktura taekwondo elemenata | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka | 3 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih pogrešaka | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – stavovi i kretanja | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – blokade | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – udarci | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Praktični kolokvij | 4 |

| Vrste izvođenja nastave: | | |
|---|---|---|
| | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **kolokvija** (dva kolokvija; 1 iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)<br>→ **usmenog/pismenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .<br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja iz sljedećih poglavlja:<br>Teorijska i psihološka priprema<br>Sredstva i lokaliteti<br>Specifični metodički postupci<br>Metodologija učenja tehnike<br>Praktični ispit<br>Svaki student bira po jednu tehniku (stavovi/kretanja, blokade, udarci, kombinacije) koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje tehnike (desnom i lijevom nogom) , te da demonstrira dvije različite kombinacije i kontratehnike (u lijevu i desnu stranu) za zadane tehnike.<br>Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Sadržaji dostupni na online kolegiju na moodle sustavu učenja na daljinu | | 1 |
| | Rok,K.,J. Taekwondo basic techniques & taeguk poomse - Text book Vol.1 Seolim publishing co. (1986) | 1 | |
| | Pieter,W., Heijmans, J., Scientific Coaching for Olympic Taekwondo, Meyer &Meyer, (2000) | 1 | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U TENISU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. (4. semestar) | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc.dr.sc. Nikša Đurović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Specifičnosti izbora, doziranja, organizacije i provedbe trenažnih stimulansa koji proizvode kvantitativne i kvalitativne promjene stanja sportaša. Proučavanje zakonitosti metodičkog oblikovanja trenažnih sustava te modeliranje i procjenjivanje uspješnosti treninga i mjera za regeneraciju i oporavak. Složeni proces učenja i uvježbavanja, usavršavanja tehničko-taktičkih znanja, vještina i navika u teniskoj igri radi razvijanja sposobnosti i osobina koje mogu omogućiti prepoznavanje i predviđanje situacija te selektivno odlučivanje i reagiranje u meču. Te-Ta kriteriji i njihova hijerarhijska struktura. Akumulacijski tip TE-TA pripreme, repeticijski tip TE-TA pripreme, preparatorni tip TE-TA pripreme i supraintezivni tip TE-TA pripreme. Tri specifična razdoblja u kojima se koriste TE-TA programi. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Steći znanja o pojmovima i teoretskim osnovama metodike te-ta pripreme tenisača<br>• Steći znanja o tehničko – taktički kriterijima obrane i napada<br>• Upoznati i primjeniti tipove tehničko taktičke pripreme ( te-ta programi ) te način na koji ih se treba provoditi<br>• Upoznati i primjeniti metodičke aspekte te-ta treninga |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodika te-ta pripreme sportaša | 6 |
| Specifični tehničko – taktički kriteriji | 4 |
| Te-ta programi | 4 |
| Aspekti te-ta treninga u sportu | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Pojmovi i teoretske osnove metodike te-ta pripreme tenisača | 6 |
| Tehničko – taktički kriteriji obrane i napada | 4 |
| Tipovi tehničko taktičke pripreme ( te-ta programi ) i Njihovo provođenje | 4 |
| Metodički aspekti te-ta treninga u tenisu | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Tipovi tehničko taktičke pripreme tenisača u pripremnom periodu | 12 |
| Tipovi tehničko taktičke pripreme tenisača u natjecateljskom periodu | 12 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | | |

| | | |
|---|---|---|
| | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **2** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Đurović, N. (2013). Kombinirani model procjene stvarne kvalitete vrhunskih tenisača. Doktorska Disertacija. | | |
| | Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb, Vikta-Marko. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Advanced coaches manual,ITF, London, 1998.<br>United States Tennis Association (1996). Tennis Tactics-Winning Patterns of Play. Champaign, Illinois, U.S.A. Human Kinetics.<br>Antoun R. (2007). Women's Tennis Tactics. Human Kinetics Publisher. Champaign.<br>Bollettieri N. (2001). Nick Bollettieri's Tennis Handbook, Champaign, Illinois, U.S.A. Human Kinetics.<br>Bompa T.O. (2000). Periodization:Theory and Methodology of Training, 4th edition. Iillinois: Human Kinetics. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U VATERPOLU 1** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. |

| **Nositelj/i predmeta** | Neven Kovačević, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta Metodika tehničko-taktičke pripreme u vaterpolu 1 je procjenjivanje razine tehničko-taktičkih znanja i vještina kao i oblikovanje tehničko-taktičkih programa treninga na temelju navedenih izvora informacija. Predmet obuhvaća teorijska i praktična znanja iz vaterpola, o evoluciji igre kroz svoje razvojne povijesne faze koje su uslijedile izmjenama i dopunama pravila igre. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Analizirati antropološku i kineziološku strukture vaterpolske igre<br>• Primijeniti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i transformaciju morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te psiho-socijalnih vještina mlađih dobnih skupina u vaterpolu uvažavajući senzibilne razvojne faze sportaša<br>• Primijeniti odgovarajuće metode i postupke učenja, usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja i vještina obuke dominantnih za uspjeh u vaterpolu<br>• Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne tehnike vaterpolske igre<br>• Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne taktike vaterpolske igre<br>• Analizirati proces poučavanja/učenja i vježbanja tranzicijske i pozicijske obrane<br>• Usporediti tehničko-taktičke aktivnosti igrača na različitim pozicijama u različitim fazama igre<br>• Primijeniti odgovarajuće principe i pravila za izradu operativnih, kratkoročnih, srednjoročnih i dugoročnih razvojnih planova i programa za uspješnu primjenu trenažnih metodskih jedinica u svim uzrasnim natjecateljskim kategorijama u vaterpolu | | | | | |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Evolucija i razvojne etape vaterpola kroz povijest koje su nastale izmjenama i dopunama pravila vaterpolske igre | 1 |
| Pravila vaterpolske igre | 1 |
| Dinamika razvojnih, senzibilnih faza odrastanja sportaša<br>Odnos biološke i kalendarske dobi | 1 |
| Specifičnosti metodike treninga u vaterpolu u odnosu na druge kopnene sportove | 2 |
| Odgojne metode, organizacijski oblici rada i temeljna načela u procesu prenošenja znanja za polaznike škole vaterpola | 2 |
| Faze učenja, usvajanja i usavršavanja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kao i tehničko-taktičkih vještina u višegodišnjem ciklusu odrastanja – sazrijevanje organizma sportaša | 2 |
| Pristup i metodičko oblikovanje treninga za polaznike škole vaterpola u procesu učenja i prenošenja znanja i vještina | 1 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje specifičnih plivačkih tehnika i vaterpolskih kretnji | 2 |
| Osnove taktike igre u obrani i u napadu | 6 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kineziološka analiza strukture igre u vaterpolu | 2 |
| Temeljna načela treninga prve faze obuke – prednatjecatelji | 2 |
| Metodička obuka usvajanja tehnike manipulacije loptom po dobnim skupinama | 3 |
| Pristup i metodičko oblikovanje treninga za učenje, usvajanje i usavršavanje bazičnih tehničko-taktičkih elemenata igre u napadu i obrani.<br>Kolokvij – teorijska znanja | 3 |
| Razvoj igračke inicijative | 2 |
| Osnove pozicijskog napada i obrane | 2 |
| Kontranapad i brzi napad | 2 |
| Osnove taktike igre s igračem više i taktika igre s igračem manje u završnim godinama škole vaterpola | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Plivanje s promjenom stila plivanja i okretima po uzdužnoj osi | 3 |
| Specifične vaterpolske tehnike plivanja i kretnji s izmjenama pravca i smjera | 3 |
| Tehnike manipulacije loptom – podizanje, primanje, dodavanje, vođenje, šutiranje u mjestu i u kretanju po dobnim skupinama. | 3 |

| | |
|---|---|
| Specifične nožne tehnike po dobnim skupinama prilagođeno biološkoj zrelosti polaznika škole vaterpola. Kolokvij – praktični | 3 |
| Presing i igra u napadu protiv presinga | 3 |
| Tehnike oslobađanja u igri 1:1 | 3 |
| Napad rotacijama trupa za oduzimanje lopte, čuvanje lopte, borba za loptu | 3 |
| Tranzicija i različite vrste završnice. Kolokvij – praktični | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u košarci 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Kolokvija** - tri kolokvija (jedan iz nastavnih tema s predavanja i seminara te dva praktična kolokvija) koji nose ukupno 45% konačne ocjene (svaki po 15% od konačne ocjene)<br>→ **Pismenog ispita –** nosi 55% od konačne ocjene<br><br>**Kolokviji -** kolokviji s nastavnim temama iz predavanja, seminara i vježbi održati će se unutar satnice seminara i vježbi prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.<br>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača, 1 termin lipanj, 1 termin srpanj i 1 termin rujan)<br>**Pismeni dio ispita -** ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Pismeni ispit sadrži 60 pitanja.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%<br>→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%<br>→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%<br>→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100% | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Bompa TO. Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Zagreb: Stručna knjižara, 2000. | | |
| | Bompa TO. Periodizacija – Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Stručna knjižara, 2000. | | |
| | Kovačević N. Dinamika razvoja i specifičnosti sazrijevanja u dječjem i omladinskom uzrastu. Split: Zbornik radova – Prvi seminar Hrvatske škole vaterpola za trenere omladinskih kategorija; 2004. | | |
| | Hraste M. Vaterpolo. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, 2021. | | |
| | Lozovina V, Pavičić L, Lozovina M. Analiza razlika pet različitih igračkih uloga u vaterpolu obzirom na vrstu i intenzitet opterećenja na ligaškom natjecanju. Acta Kinesiologica. 2007;2:29-35. | | |
| | Kovačević N. Intenzifikacija energetskog treninga u vaterpolu. Poreč: Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske; 2012. | | |
| | Uljević O, Spasić M. Antropometrijske karakteristike i somatotip kadeta u vaterpolu. Naše more. 2007; 56(1-2):77-84. | | |
| Dopunska literatura | Jurko D, Čular D, Badrić M, Sporiš G. Osnove kineziologije. Zagreb: Sportska knjiga, 2015.<br>Milanović D. Teorija i metodika treninga: primijenjena kineziologija u sportu. Zagreb: Društveno veleučilište, Odjel za izobrazbu trenera; Kineziološki fakultet, 2010. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Pismeni ispit<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U KICKBOXINGU 1 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2. - preddiplomski | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 6 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u kickboxingu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje<br>• Analizirati specifične metodičke postupke u kickboxingu<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz kickboxinga (metode i organizacijski oblici rada) | 5 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike kickboxinga | 2 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 2 |
| Psihološka priprema boraca | 3 |
| Teorijska priprema boraca | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz kickboxinga | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike kickboxinga | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – direkt, kroše, aperkat, lowkick | 5 |
| Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 1 |
| Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnike kickboxinga | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka | 3 |
| | Metodologija učenja tehnike – direkt, kroše, aperkat | 5 |
| | Metodologija učenja tehnike – kontranapadi | 1 |
| | Metodologija učenja tehnike – kombinacije | 3 |
| | Praktični kolokvij | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u kickboxingu 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(33% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(33% od ukupne ocjene)
Praktičnog ispita
(33% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Teorijska i psihološka priprema u kickboxingu
Sredstva i lokaliteti u kickboxingu
Specifični metodički postupci u kickboxingu
Metodologija učenja tehnike direkt, kroše, aperkat

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5

Praktični ispit
Svaki student bira po jednu tehniku udarca koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje tehnike dominantnom stranom tijela, te da demonstrira jednu kombinaciju i kontra-tehniku kao i taktičku pripremu za zadanu tehniku na natjecanju.
Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika
Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u kickboxingu izračunava se na sljedeći način:
(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Belošević, D., (2021). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **MANUALNA TERAPIJA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Duje Radman, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Prof.dr.sc. Jelena Paušić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 10 | 0 | 20 | 30 |
| Status predmeta | Izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Upoznati studente s metodama manualne terapije, te ih osposobiti za izvođenje osnovnih tehnika manualne terapije, palpacije mišićno-koštanih segmenata. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Odslušan i položen predmet Funkcionalna anatomija. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Definirati i demonstrirati palpiranje bitnih mišićno-koštane segmente svih zglobova tijela<br>• Demonstrirati uporabu osnovnih manualnih metoda terapije za neuro-mišićno istezanje<br>• Demonstrirati i objasniti uporabu osnovnih tehnika distrakcije zglobova | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Anatatomija i palpacija zglobova donjih udova | 2 |
| Anatatomija i palpacija zglobova lumbo-zdjelične regije | 2 |
| Anatatomija i palpacija zglobova torakalne i cervikalne kralježnice | 2 |
| Anatatomija i palpacija zglobova ramenog obruča, lakta i ručnog zgloba i šake | 2 |
| Neuromišićne facilitacijske tehnike | 1 |
| Osnovne manualne tehnike distrakcije | 1 |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Anatatomija i palpacija zglobova donjih udova | 3 |
| Anatatomija i palpacija zglobova lumbo-zdjelične regije | 3 |
| Anatatomija i palpacija zglobova torakalne i cervikalne kralježnice | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | Anatatomija i palpacija zglobova ramenog obruča, lakta i ručnog zgloba i šake | 3 |
| | Neuromišićne facilitacijske tehnike | 3 |
| | Osnovne manualne tehnike distrakcije zglobova udova | 3 |
| | Osnovne manualne tehnike distrakcije zglobova kralježnice i zdjelice | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Praktični samostalni zadatak tijekom nastave - 20% od ukupne ocjene.<br>Usmeni ispit uz objašnjenje tehnike i demonstraciju iste sastoji se od tri pitanja koja student odabere slučajnim odabirom – 80% od ukupne ocjene. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Tixa, Serge (2009). Atlas palpaltorne anatomije, Datastatus | 6 | 0 |
| | Robert E. McAtee, Jeff Charland (2014). Facilitated stretching, Human Kinetics | 1 | 1 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Moodle stranica predmeta |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Studentska anketa |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=441 |

| **NAZIV PREDMETA** | **TRENING S GIRJAMA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 2 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Arsen Košta Alujević, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | | P | S | V | T |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 6 | 12 | 12 | 30 |
| Status predmeta | Izborni predmet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta da se upozna sa osnovnim stilovima rada sa girjama, savlada tehniku vježbi s girjama, regresije i progresije osnovnih vježbi, metode podučavanja vježbi s girjama i da nauči integrirati vježbe s girjama u trening sa različitim populacijama ovisno o cilju. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Poznavati povijesni razvoj treninga s girjama<br>• Razlikovati različite stilove i metode rada s girjama<br>• Poznavati bazične tehnike vježbi s girjama<br>• Poznavati regresije i progresije vježbi s girjama<br>• Poznavati metode podučavanja vježbi s girjama<br>• Poznavati primjenu vježbi s girjama u trening sa rekreativcima<br>• Poznavati primjenu vježbi s girjama u trening sa sportašima<br>• Poznavati rad s girjama u grupnim fitness programima<br>• Poznavati rad s girjama u individualnom radu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u trening s girjama: povijesni razvoj, stilovi i suvremeni oblici vježbanja sa girjama | 1 |
| Osnovni principi treninga s girjama | 1 |
| Osnovne vježbe sa girjama | 2 |
| Integracija vježbi s girjama u trening prema cilju | 2 |
| **Nastavni sat seminari** | **Broj sati** |
| Trening s girjama kod rekreativaca | 3 |
| Gyrevoj sport | 3 |
| Istraživanja o treningu s girjama | 3 |
| Upotreba girji u kondicijskoj pripremi sportaša | 3 |
| **Nastavni sat vježbe** | **Broj sati** |
| Osnove vježbanja sa girjama | 1 |
| Tursko ustajanje - Turkish Get-up | 2 |
| Čučanj s girjama – KB Squat | 1 |
| Mrtvo vučenje i zamas s girjama – KB Dead Lift i Swing | 2 |
| Nabačaj s girjama – KB Clean | 2 |
| Trzaj s girjama – KB Snatch (2 sata) | 2 |
| Korektivne vježbe s girjama (2 sat) | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, izrada i prezentacija seminarskog rada, polaganje praktičnog kolokvija i ispita. | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu **Trening s girjama** određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br><br>- Pismenog kolokvija koji nosi 25 % od ukupne ocjene<br>- Praktičnog kolokvija koji nosi 50% od ukupne ocjene<br>- Usmenog ispita koji nosi 25% od ukupne ocjene<br><br>SEMINARSKI RAD<br>Seminarski rad sastoji se od video prezentacije treninga s girjama. Seminarski rad je preduvjet za izlazak na pismeni i praktični kolokvij te usmeni ispit.<br><br>PISMENI KOLOKVIJ<br>Kolokvij s nastavnim tema predavanja održati će se u online preko Moodle sustava<br><br>PRAKTIČNI KOLOKVIJ<br>Kolokvij sa nastavnim temama sa vježbi na kojem će studenti demonstrirati svoje znanje izvođenja vježbi s girjama, poznavanje progresija i regresija i razumijevanje praktičnog sadržaja<br><br>USMENI DIO ISPITA<br>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno zadovoljeni svi uvjeti: predan seminarski rad i položeni kolokviji (pismeni i praktični)<br><br>Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.<br>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.<br><br>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način: | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 50 – 64%<br>OCJENA 3 (dobar) ) za ostvarenih 65%- 80%;<br>OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 81%- 90%;<br>OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 91%- 100%. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Sadržaji dostupni na online kolegiju na Moodle sustavu učenja na daljinu. | | Moodle |
| | Tsatsouline, P. (2001).*The Russian Kettlebell Challenge*. Dragon Door Publications. | | Moodle |
| | Tsatsouline, P. (2006). Enter the kettlebell. *Strength secret of the soviet supermen. St. Paul: Dragon door publications*. | | Moodle |
| | Tsatsouline, P. (2013). Kettlebell Simple&Sinister. Strongfirst. | | Moodle |
| | Jay K., Viking Warrior conditioning (2009.) | | Moodle |
| | Campbell, B. I., & Otto III, W. H. (2013). Should Kettlebells Be Used in Strength and Conditioning?. *Strength & Conditioning Journal*, *35*(5), 27-29. | | Moodle |
| | McGill, S. M., & Marshall, L. W. (2012). Kettlebell swing, snatch, and bottoms-up carry: back and hip muscle activation, motion, and low back loads. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *26*(1), 16-27. | | Moodle |
| | Lake, J. P., & Lauder, M. A. (2012). Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. *The Journal of Strength & Conditioning Research*,*26*(8), 2228-2233 | | Moodle |
| | Lake, J. P., & Lauder, M. A. (2012). Mechanical demands of kettlebell swing exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *26*(12), 3209-3216. | | Moodle |
| | Falatic, J. A. (2011). The effects of kettlebell training on aerobic capacity. | | Moodle |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | 1. Dolazak na konzultacije<br>2. Izrada samostalnih zadataka<br>3. Aktivnost na nastavi | | |

| | |
|---|---|
| | 4. Kolokvij<br>5. Pohađanje nastave<br>6. Ispit |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U SPORTU 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. Hrvoje Karninčić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 17 | 10 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju u sportu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Oblikovati planove i perodizaciju u različitim sportovima<br>• Oblikovati planove i programe za dugoročno razdoblje (karijera, dvoolimpijski ciklus)<br>• Oblikovati planove i programe za srednjoročno razdoblje (Olimpijski ciklus, dvogodišnji ciklus)<br>• Oblikovati planove i programe za kratkoročno razdoblje (godišnji ciklus)<br>• Strukturirati globalni sustav sportske pripreme sa svim svojim djelovima | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnove planiranja | 2 |
| Periodizacija pripreme sportaša | 2 |
| Osnove programiranja pripreme sportaša | 2 |
| Dugoročno planiranje i programiranje | 2 |
| Srednjeročno planiranje i programiranje | 2 |
| Kratkoročno planiranje i programiranje | 2 |
| Kontrola treniranosti | 2 |
| Programiranje metoda oporavka | 2 |
| Tapering | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Izrada i izlaganje seminara na temu planiranja i programiranja u sportu | 17 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Izrada kratkoročnog plana i programa | 3 |
| Izrada srednjeročnog plana i programa | 2 |
| Izrada dugoročnog plana i programa | 3 |
| Izrada plana oporavka | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

× predavanja
× seminari i radionice
× vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**: Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | 0,5 | Usmeni ispit | **2** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21. - 22. 02. 2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. | | |
| | Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. | | |
| | Bompa, T. O. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1.Beachle, T. R., Earle, R. W. (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.<br>2. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.<br>3. Bompa, T.O., Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | kolokviji<br>seminarski rad<br>usmeni ispit<br>vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U ATLETICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći detaljna specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u atletkim disciplinama skokva i bacanja, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Ustanoviti senzibilne faze pogodne za usvajanje tehnika pojedinih atletskih disciplina skokova i bacanja,<br>• Strukturirati metode treninga mlađih dobnih kategorija u disciplinama atletskih skokova i bacanja,<br>• Formulirati principe u konstrukciji treninga za usvajanje, usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja atletskih disciplina skokova i bacanja,<br>• Analizirati metodičko oblikovanje treninga u disciplinama skokova i bacanja,<br>• Objasniti metode učenja i razvoj pojedinih sposobnosti i osobina u atletskim disciplinama skokova i bacanja,<br>• Pokazati pravilnu tehniku kod atletskih disciplina skokova i bacanja<br>• Razložiti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u atletskim disciplinama skokova i bacanja,<br>• Programirati kondicijski trening atletičara u disciplinama skokova i bacanja.dobnih kategorija |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja u atletskim skokovima i bacanjima. | 12 |
| Doziranje opterećenja u treningu pojedinih atletskih disciplina skokova i bacanja s obzirom na dob, spol i kvalitetu atletičara. | 12 |
| Diferencijalne karakteristike metodike treninga skokova i bacanja s obzirom na zahtjevnost pojedine atletske discipline. | 12 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja u atletskim skokovima i bacanjima. | 10 |
| Doziranje opterećenja u treningu pojedinih atletskih disciplina skokova i bacanja s obzirom na dob, spol i kvalitetu atletičara. | 10 |
| Diferencijalne karakteristike metodike treninga skokova i bacanja s obzirom na zahtjevnost pojedine atletske discipline. | 10 |
| Strukturiranje seminarskog rada | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji transformacijskih postupaka pojedinih disciplina atletskih skokova i atletskih bacanja | 30 |
| Praksa u atletskom klubu | 18 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 4.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 4.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u atletici 2 u atletici određuje se prvenstveno temeljem kvalitete rada s atletičarima. Dakle, konačna ocjena formirati će se na temelju vrednovanja rada s atletičarima (90% konačne ocjene), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene). | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | 3 | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys. Kinesiology 42-1:56-64.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical education and sport. 7, 2; 197-205.<br>• Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 ( 1) 17-23.<br>• Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiologia slovenica. 14, 3; 44-49.<br>• Maleš, B. (2003): Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj.<br>• Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U BICIKLIZMU 2** | | | | | |
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | Nevenka Ćuk, prof. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | - |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko-taktičke primjene svih tehničko-taktičkih elemenata u biciklizmu, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Položen predmet Metodika tehničko – taktičke pripreme u biciklizmu 1 |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja<br>• Uspoređivati karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme<br>• Objasniti i protumačiti specifične zahtjeve u obuci napredne tehnike i taktike<br>• Analizirati proces poučavanja-učenja i vježbanja u različitim razvojnim razdobljima<br>• Kreirati biciklistički trening sa sportašima različitih dobnih kategorija |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodika poučavanja i treninga napredne tehnike. | 2 |
| Hijerarhijska struktura elemenata napredne tehnike. | 2 |
| Redoslijed učenja elemenata napredne tehnike. | 1 |
| Značaj i primjena napredne tehnike u biciklizmu. | 1 |
| Specifični zahtjevi u obuci napredne tehnike prema granama biciklizma. | 4 |
| Metodički zahtjevi u procesu izobrazbe napredne tehnike i taktike. | 2 |
| Učenje složenijih tehničkih elemenata. | 1 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke i situacijske metode poučavanja | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. | 1 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u naprednoj tehnici. | 2 |
| Metodika poučavanja i treninga napredne taktike. | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području napredne taktike. | 2 |
| Metodički zahtjevi u poučavanju napredne taktike - tehnička pravilnost, | 2 |
| Specifičnosti metoda poučavanja u fazi usvajanja, usavršavanja, stabilizacije i automatizacije napredne taktike u biciklizmu. | 2 |
| Izbor taktičkih vježbi. | 2 |
| Određivanje specifičnih trenažnih opterećenja u odnosu na obilježja | 1 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski trening napredne taktike. | 2 |
| Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi utrka. | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli u odnosu na protivnika. | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza položaja tijela na biciklu | 2 |
| Analiza napredne tehnike uzimanja hrane tijekom vožnje | 1 |
| Analiza napredne tehnike presvlačenja u vožnji | 1 |
| Analiza napredne tehnike bočnog skoka | 1 |
| Analiza napredne tehnike pada lanca | 1 |
| Analiza napredne tehnike čišćenja guma | 1 |
| Analiza napredne tehnike vožnje u otežanim uvjetima | 3 |
| Analiza napredne tehnike okreta za 180® | 1 |
| Analiza napredne tehnike balansiranja | 1 |
| Analiza napredne tehnike blokiranja | 1 |
| Analiza napredne tehnike penjanja | 1 |
| Analiza napredne tehnike spuštanja | 1 |

| | |
|---|---|
| Analiza napredne tehnike skokova | 1 |
| Detekcija i metode ispravljanja tehničkih grešaka | 3 |
| Taktička priprema biciklista | 3 |
| Psihološka priprema biciklista | 3 |
| Teorijska i integralna priprema biciklista | 3 |
| Analiza napredne taktike donošenja odluka | 2 |
| Analiza napredne taktike napada, blokiranja, razmaka i zavjetrine | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Napredna tehnika položaja tijela na biciklu | 4 |
| Napredna tehnika vožnje u grupi | 4 |
| Napredna tehnika skokova | 4 |
| Napredna tehnika vožnje u otežanim uvjetima | 4 |
| Napredna tehnika vožnje pri usponima i spuštanju | 4 |
| Napredna tehnika vožnje u zavojima | 4 |
| Napredna taktika vožnje u zavjetrini blokiranja | 4 |
| Napredna taktika blokiranja | 4 |
| Napredna taktika vožnje na smjenu | 4 |
| Napredna taktika vožnje uz bočni vjetar | 4 |
| Napredna taktika „priljepak“ ili flaster vožnje | 4 |
| Napredna taktika „skoka“ i pokušaja bijega | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **3(6)** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **3(6)** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad na jednu od pet ponuđenih tema. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.<br>Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način: (Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). |

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **ostalih medija** |
| | Friel, Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb | | 1 |
| Dopunska literatura | • SumnerJason (2016). Roadcyclingskills - complete book of road cycling skills. Rodale, Inc. NY.<br>• Baker, Arnie MD (2013). Strategy & Tacticsfor cyclists. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Pohađanje nastave<br>• Aktivnost na nastavi<br>• Usmeni ispit<br>• Seminarski rad<br>• Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U BODYBUILDINGU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. (5. semestar) | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Edo Blažević, prof. predavač. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | doc.dr.sc. Mateo Blažević | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | redovni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za metodičko tehničko – taktičku pripremu u bodybuildingu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju u bodybuildngu<br>• Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja u bodybuildingu<br>• Analizirati izvedbu tehnika izvođenja vježbi na naprednijoj razini<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja | | Broj sati | | | |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz bodybuildinga | | 10 | | | |
| | Hijerarhijska struktura vježbi u bodybuildingu | | 6 | | | |
| | Redoslijed učenja tehničkih elemenata izvođenja vježbi | | 8 | | | |
| | Psihološka priprema bodybuildera | | 4 | | | |
| | Teorijska priprema bodybuildera | | 4 | | | |
| | Teorijski ispit | | 4 | | | |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz bodybuildinga | 10 |
| Hijerarhijska struktura vježbi u bodybuildingu | 6 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja osnovnih vježbi | 6 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja izolirajućih vježbi | 6 |
| Metodologija učenja poziranja | 6 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Hijerarhijska struktura vježbi u bodybuildingu | 6 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka | 6 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka | 4 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja osnovnih vježbi | 10 |
| Metodologija učenja tehnike izvođenja izolirajućih vježbi | 10 |
| Metodologija učenja poziranja | 10 |
| Praktični kolokvij | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 4 | Istraživanje | | Praktični rad | 4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **seminarski rad** nosi 70 % od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita** nosi 30% od konačne ocjene |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Ispit se sastoji od obaveznog pismenog dijela ispita (seminarski rad), te po potrebi teoretskog dijela ispita koji se može provoditi direktnom metodom ili putem skype-a | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Power point prezentacija (nastavna predavanja) | | |
| | Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding, | | |
| | Frederic Delivier (2001) Strenght Training Anatomy, Human Kinetics | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black<br>Web stranice | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U BOKSU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći detaljna specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme svih skupina tehničkih elemenata u boksu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja<br>• Uspoređivati karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme<br>• Kreirati trening boksa sa sportašima različitih dobnih kategorija |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u udaračkim borilačkim sportovima | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 3 |
| Vođenje natjecanja | 4 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja | 5 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 2 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u napadu | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u obrani | 3 |
| Teorijski ispit | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u udaračkim borilačkim sportovima | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 3 |
| Vođenje natjecanja | 4 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u napadu | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u obrani | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 2 |
| Vođenje natjecanja | 4 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli | 4 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka | 4 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski taktički trening | 4 |
| Izbor taktičkih vježbi | 4 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u napadu | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u obrani | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 4 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike | 4 |
| Praktični kolokvij | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 2.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 4.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u boksu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Opći i specifični metodski postupci u boksu<br>Karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme u boksu<br>Izbor taktičkih vježbi u boksu<br>Vođenje natjecanja<br>Redoslijed učenja tehničkih elemenata<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br><br>Praktični ispit<br>Svaki student bira po jednu tehniku udarca koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje tehnike desnom i lijevom stranom, te da demonstrira tri različite kombinacije i kontratehnike (u lijevu i desnu stranu) kao i taktičku pripremu za zadane tehnike na natjecanju.<br>Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u boksu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 | | | | | |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Kuvačić, G. (2018). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | Blower, G. (2012) Boxing: Training, Skills and Techniques, THe Crowood press | | |
| Dopunska literatura | Wigle, C (2011) Boxing Science Skills Book: A Reference Guide for Boxing Beginners, Smashwords Edition | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U JEDRENJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | 120 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći detaljna specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u različitim jedriličarskim klasama, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Ustanoviti senzibilne faze pogodne za usvajanje tehnika pojedinih jedriličarskih klasa<br>• Strukturirati metode treninga mlađih dobnih kategorija<br>• Formulirati principe u konstrukciji treninga za usvajanje, usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja,<br>• Analizirati metodičko oblikovanje treninga<br>• Objasniti metode učenja i razvoj pojedinih sposobnosti i osobina u različitim jedriličarskim klasama<br>• Pokazati pravilnu tehniku kod različitih jedriličarskih pozicija i klasa<br>• Razložiti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u jedriličarskom treningu<br>• Programirati kondicijski trening jedriličara zavisno o dobnim kategorijama i tipu broda | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju | 12 |
| Doziranje opterećenja u treningu pojedinih jedriličarskih klasa s obzirom na dob, | 12 |
| Diferencijalne karakteristike metodike treninga jedrenja s obzirom na | 12 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju | 10 |
| Doziranje opterećenja u treningu pojedinih jedriličarskih klasa s obzirom na dob, | 10 |
| Diferencijalne karakteristike metodike treninga jedrenja s obzirom na | 10 |
| Strukturiranje seminarskog rada | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji transformacijskih postupaka pojedinih jedriličarskih klasa | 30 |
| Praksa u jedriličarskom klubu | 18 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
X mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**: Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 4 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | **3** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u jedrenju 2 određuje se prvenstveno temeljem kvalitete rada s jedriličarima. Dakle, konačna ocjena formirati će se na temelju vrednovanja rada s jedriličarima (90% konačne ocjene), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene).

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • Conner, D. (1997). Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb | | DA |
| | • Blackburn, M. (1997). Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia | | DA |
| | • Tan, B. (2000). The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council | | DA |
| | • Marinović, M., T. Antunović, V. Velimirović (2004). Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Marinović, M. (2001). Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20<br>• Marinović, M., M. Kvesić (2004). Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U KARATEU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći detaljna specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme svih skupina tehničkih elemenata u karateu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja<br>• Uspoređivati karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme<br>• Kreirati trening karate sa sportašima različitih dobnih kategorija | | | | | |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u borilačkim sportovima | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 3 |
| Vođenje natjecanja | 4 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u borbenom položaju | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u katama | 3 |
| Teorijski ispit | 4 |
| | |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u hvatačko-bacačkim sportovima | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 3 |
| Vođenje natjecanja | 4 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u borbenom položaju | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u katama | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 2 |
| Vođenje natjecanja | 4 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli | 4 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka (4 sata) | 4 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski taktički trening | 4 |
| Izbor taktičkih vježbi | 4 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u borbenom položaju | 5 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u katama | 5 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 4 |

| | |
|---|---|
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike | 4 |
| Praktični kolokvij | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 3 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u karateu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Teorijska i psihološka priprema u karateu<br>Sredstva i lokaliteti u karateu<br>Specifični metodički postupci u karateu<br>Metodologija učenja tehnike udaraca<br>Metodologija učenja tehnike blokada | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet | 1 | |
| | Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics ofkarate kumite. European Journal of Applied Physiology, 92 :518–523. akultet.<br>Hrvatski Karate Savez http://www.karate.hr/ | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Technical And Tactical Aspects That Differentiate Winning And Losing Performances In Elite Male Karate Fighters Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 95-102 Gender Differentiations Of Some Anthropolgical Characteristics Of Karate Players – Cadets Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 83-94 | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, pismeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| | |
|---|---|
| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U JUDU 2** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći detaljna specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme svih skupina tehničkih elemenata u judu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja<br>• Uspoređivati karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme<br>• Kreirati trening juda sa sportašima različitih dobnih kategorija |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u hvatačko-bacačkim sportovima (3 sata) | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli (3 sata) | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima (3 sata) | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata (3 sata) | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike (3 sata) | 3 |
| Vođenje natjecanja (4 sata) | 4 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja (5 sata) | 5 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka (2 sata) | 2 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u stojećem položaju (3 sata) | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u parteru (3 sata) | 3 |
| Teorijski ispit (4 sata) | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u hvatačko-bacačkim sportovima (3 sata) | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli (3 sata) | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima (3 sata) | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata (3 sata) | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike (3 sata) | 3 |
| Vođenje natjecanja (4 sata) | 4 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja (4 sata) | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka (3 sata) | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u stojećem položaju (3 sata) | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u parteru (3 sata) | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada (4 sata) | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata (2 sata) | 2 |
| Vođenje natjecanja (4 sata) | 4 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli (4 sata) | 4 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka (4 sata) | 4 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski taktički trening (4 sata) | 4 |
| Izbor taktičkih vježbi (4 sata) | 4 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u stojećem položaju (5 sati) | 5 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova u parteru (5 sati) | 5 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike (4 sata) | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka (4 sata) | 4 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike (4 sata) | 4 |
| Praktični kolokvij (4 sata) | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 2.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 4.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u judu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(33% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(33% od ukupne ocjene)
Praktičnog ispita
(33% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:
Opći i specifični metodski postupci u judu
Karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme u judu
Izbor taktičkih vježbi u judu
Vođenje natjecanja
Redoslijed učenja tehničkih elemenata

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4

| | |
|---|---|
| | 4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br><br>Praktični ispit<br>Svaki student bira po tri tehnike u stojećem položaju i parteru koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje tehnike u desnu i lijevu stranu, te da demonstrira tri različite kombinacije i kontratehnike (u lijevu i desnu stranu) kao i taktičku pripremu za zadane tehnike na natjecanju.<br>Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u judu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split | 3 | |
| | Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb. | | |
| Dopunska literatura | Nishioka, H. (2010). Training for competition judo coaching, strategy and the science for success. Black Belt Books, Valencia CA 91355.<br>Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U KOŠARCI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 91759 | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | - |
| Status predmeta | Stručni prijediplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta Metodika tehničko-taktičke pripreme u košarci 2 je osposobiti studenta da samostalno povezuje metode poučavanja/učenja i vježbanja tehničko-taktičkih znanja i vještina u sklopu različitih faza tijeka igre te u prekidima igre. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Položen predmet Metodika treninga košarke 1 | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Analizirati proces poučavanja/učenja i vježbanja u različitim razvojnim razdobljima<br>• Usporediti različite tipove igrača<br>• Opisati cjelovitu tehničko-taktičku pripremu košarkaša u godišnjem ciklusu<br>• Objasniti pripremu i vođenje utakmice<br>• Objasniti organizaciju stručnog rada u košarkaškom klubu i upravljanje razvojem igrača | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Teorija razvijanja tehničko-taktičke pripremljenosti košarkaša i momčadi u višegodišnjem ciklusu. Osnovne smjernice tehničko- taktičke pripreme u višegodišnjem ciklusu. | 6 sati |
| Programi tehničko-taktičke pripreme u pretpubertetnom razdoblju. Programi tehničko-taktičke pripreme u pubertetnom razdoblju. | 6sati |
| Programi tehničko-taktičke pripreme u postpubertetnom razdoblju. Programi tehničko-taktičke pripreme u ranoj odrasloj dobi (od 18-te do 25 godine). | 6 sati |
| Programi tehničko-taktičke pripreme u zreloj odrasloj dobi (od 25-te godine do kraja sportske karijere). Uloga trenera i roditelja u razvoju košarkaša. | 6 sati |
| Tipovi tehničko-taktičke pripreme | 3 sata |
| Tehničko-taktička priprema kao dio natjecateljske i integralne sportske pripreme | 3 sata |
| Tehničko-taktička priprema u uvodnoj, bazičnoj, specifično-situacijskoj i prednatjecateljskoj fazi pripremnog razdoblja | 3 sata |
| Tehničko-taktička priprema u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju. Kolokvij | 3 sata |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza akumulacijskog tipa tehničko-taktičke pripreme | 6 sati |
| Analiza repeticijskog tipa tehničko-taktičke pripreme | 6 sata |
| Analiza supraintenzivnog tipa tehničko-taktičke pripreme | 4 sata |
| Analiza preparatornog tipa tehničko-taktičke pripreme | 4 sata |
| Analiza natjecateljskog tipa tehničko-taktičke pripreme | 4 sata |
| Analiza omjera između tipova tehničko-taktičke pripreme u pripremnom razdoblju godišnjeg ciklusa | 4 sata |
| Analiza omjera između tipova tehničko-taktičke pripreme u natjecateljskom razdoblju godišnjeg ciklusa | 4 sata |
| Analiza omjera između tipova tehničko-taktičke pripreme u prijelaznom razdoblju godišnjeg ciklusa | 4 sata |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Usporedna analiza tipova igrača | 12 sati |
| Selekcija i razvoj igrača | 12 sati |
| Priprema i vođenje utakmice | 12 sati |
| Organizacija stručnog rada u košarkaškom klubu i upravljanje razvojem igrača | 12 sati |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
x vježbe
☐ *on line* u cijelosti
x mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
x samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
x mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 2.5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | 1.5 | Usmeni ispit | 3.5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 1.0 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika treninga tehničko-taktičke pripreme u košarci 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Kolokvija** - tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja i seminara te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)
→ **Seminara –** seminarski rad

| | | | |
|---|---|---|---|
| | nosi 10% od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita**<br>nosi 30% od konačne ocjene<br><br>**Preduvjeti za ispit**: pedagoška praksa (Metodičke jedinice za različite dobne skupine u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju, organizacija natjecanja)<br>**Kolokviji -** kolokviji s nastavnim temama iz predavanja seminara i vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.<br>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin lipanj, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)<br><br>**Usmeni dio ispita -** ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi – 3 kolokvija). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz područja razvoja organizacije igre, jedno pitanje iz primjene različitih tipova tehničko-taktičke pripreme u odnosu na dobne skupine te jedno pitanje iz upravljanja sportskom formom i razinom treniranosti igrača i cijele momčadi)<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%<br>→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%<br>→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%<br>→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100% | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Atkins, K. (2004.). Basketball offenses and plays. Human Kinetics. | 1 | |
| | Trninić, S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis). | | |
| | Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis). | 1 | |
| | | 1 | |
| Dopunska literatura | Dežman, B. (2000). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.<br>Jackson, P. i H. Delehanty (1995). Sacred hoops. New York: Hyperion.<br>Knight, R., Newell, P. (1986). Basketball. Volumes 1 and 2. Seymour, IN: Graessie-Mercer Company.<br>Knight, B. (1994). Conversion/transition. U: J. Krause (ur.) Coaching basketball. Indianapolis: Masters Press.<br>Krause, J.V. D Meyer. J. Meyer (1999) Basketball skills& drills. Champaign, IL: Human Kinetics.<br>Newell, P. (1994). Teaching the individual skills. U: J. Krause (ur.) Coaching Basketball, (str. 78-86). Indianapolis: Masters Press.<br>Trninić, S., D. Dizdar (2001). Znanstvena istraživanja košarkaške igre. Zagreb: Vikta.<br>Trninić, S., Marković, G., Heimer, S. (2001). Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realized in the Competitive Period. Collegium Antropologicum, 25(2):591-604.<br>Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). The Coaches Manual. Part of the Project Basketball Kit. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc.<br>Wooten, M. (1992). Coaching basketball successfully. Champaign, IL: Leisure Press. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća | | |

| | |
|---|---|
| | Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U NOGOMETU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof dr. sc. Marko Erceg<br>Doc. dr. sc. Ante Rađa | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | - |
| Status predmeta | Obavezni na usmjerenju nogomet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke primjene svih tehničko taktičkih elemenata u nogometu, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja<br>• Uspoređivati karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme<br>• Objasniti i protumačiti specifične pozicijske zahtjeve u obuci napredne tehnike i taktike<br>• Analizirati proces poučavanja-učenja i vježbanja u različitim razvojnim razdobljima<br>• Kreirati nogometni trening sa sportašima različitih dobnih kategorija | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnovna načela tehničke pripreme. Hijerarhijska struktura elemenata tehnike | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike. | 3 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz nogometa. | 3 |
| Osnovna načela taktičke primjene. Osnovni pojmovi iz taktike nogometa, sredstva | 3 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja. | 3 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka. | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike. | 3 |
| Taktika prekida igre i taktika vratara | 3 |
| Metodika obrade različitih sustava igre. Taktičke vjezbe za obradu sustava igre. | 3 |
| Taktičke vjezbe za obradu sustava igre. | 3 |
| Osnovni zahtjevi u metodici uvježbavanja i usavršavanja različitih sustava igre. | 3 |
| Priprema, analiza i statistika utakmica. | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Struktura taktike u nogometu | 3 |
| Analiza taktike u nogometu | 3 |
| Analiza taktike u situacijsko-natjecateljskim uvjetima | 3 |
| Analiza pojedinih faza igre i igračkih pozicija | 3 |
| Metodika pouke tehnike kretanja bez lopte | 3 |
| Metodika pouke tehnike kretanja s loptom | 3 |
| Metodika pouke tehnike kretanja vratara | 3 |
| Metodika pouke složenijih tehničkih elemenata | 3 |
| Trening individualne tehnike, trening tehnike u parovima, trening tehnike u trojkama | 3 |

| | |
|---|---|
| Metodika obrade različitih sustava igre | 3 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je ekipa u posjedu lopte | 3 |
| Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je protivnik u posjedu lopte | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Pomoćne igre s osvajanjem prostora | 4 |
| Igra 4:1, Igra 3:1 | 4 |
| Osnovne kombinacije 2:3, Osnovne kombinacije 3:3 | 4 |
| Pomoćna taktička igra 3:2, Pomoćna taktička igra 4:2 | 4 |
| Pomoćna taktička igra 4:3, Pomoćna taktička igra 5:2 | 4 |
| Igra za posjed lopte 7:7, 8:8, 9:9 na 1/2 igrališta | 4 |
| Igra u omeđenom koridoru, Igra 3 boje u prostoru | 4 |
| Igra na 4 vrata, Igra 11:11 | 4 |
| Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 4 |
| Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 4 |
| Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 4 |
| Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☒ predavanja<br>☒ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☒ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☒ samostalni zadaci<br>☒ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u nogometu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **praktičnog ispita**
nosi ukupno 30% konačne ocjene

→ **seminarskog rada**
nosi ukupno 30% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**
nosi 40% od konačne ocjene

**Praktični ispit**
Svaki student bira tri tehnike koje mora obraditi na način da demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje i usavršavanje tehnike.

**Seminarski rad**
Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit.

| | |
|---|---|
| | **Usmeni ispit**<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su pismeni i seminarski rad ocijenjeni pozitivno.<br><br>Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata praktičnog i usmenog ispita. |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, | | |
| | Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications. | | |
| | Reilly, T., Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second Edition), Routlege, Taylor&Francis. | | |
| | Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | 1 | |
| Dopunska literatura | Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša, Skripta za trenere nogometa, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.<br>Bompa, O. T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike; HKS i UKTH, Zagreb.<br>Bangsbo, J., Peitersen, B. (2000). Soccer Systems & Strategies, Human Kinetics.<br>Bangsbo, J., Peitersen, B. (2004). Offensive soccer tactics, Human Kinetics.<br>Bompa, O. T. (1999). Periodizacija: teorija i metodika treninga, HKS i UKTH, Zagreb.<br>Pavičić, I. (2001). Tehnika vratara, elementi tehnike nogometaša i metodika. Vlastita naklada. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U ODBOJCI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof. dr. sc. Mirjana Milić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | Prof.dr.sc. Zoran Grgantov | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Usavršavanje metodičkih kompetencija studenata za rad s odbojkašima seniorima | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne tehnike odbojkaške igre<br>• Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne taktike odbojkaške igre<br>• Primijeniti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i transformaciju morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te psiho-socijalnih vještina odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine<br>• Primijeniti odgovarajuće metodičke forme i organizacijske oblike rada u trenažnom | | | | | |

| | |
|---|---|
| | procesu odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavna tema predavanja: | Broj sati |
|---|---|
| Metodika poučavanja i treninga napredne tehnike..... | 2 |
| Hijerarhijska struktura elemenata napredne tehnike. | 2 |
| Redoslijed učenja elemenata napredne tehnike | 1 |
| Značaj i primjena napredne tehnike u odbojci. | 1 |
| Specifični pozicijski zahtjevi u obuci napredne tehnike | 2 |
| Metodički zahtjevi u procesu izobrazbe napredne tehnike i taktike | 2 |
| Učenje složenijih tehničkih elemenata | 2 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke i situacijske metode poučavanja napredne tehnike | 2 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. | 2 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u naprednoj tehnici | 2 |
| Metodika poučavanja i treninga napredne taktike. | 2 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području napredne taktike. | 2 |
| Metodički zahtjevi u poučavanju napredne taktike - tehnička pravilnost, dinamička kontrola i situacijsko reagiranje. | 2 |
| Specifičnosti metoda poučavanja u fazi usvajanja, usavršavanja, stabilizacije i automatizacije napredne taktike u odbojci. | 2 |
| Izbor taktičkih vježbi. | 1 |
| Određivanje specifičnih trenažnih opterećenja u odnosu na obilježja natjecateljske aktivnosti. | 1 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski trening napredne taktike. | 2 |
| Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi natjecanja | 2 |
| Vođenje natjecanja. | 2 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli u odnosu na protivnika | 2 |

| Nastavna tema seminari | Broj sati |
|---|---|
| Analiza napredne tehnike servisa | 3 |
| Analiza napredne tehnike prijema servisa | 3 |
| Analiza napredne tehnike dizanja za smeč | 3 |
| Analiza napredne tehnike smeča | 3 |
| Analiza napredne tehnike bloka | 3 |
| Analiza napredne tehnike obrane polja | 3 |
| Analiza napredne taktike servisa | 3 |
| Analiza napredne taktike prijema servisa | 3 |

| | |
|---|---|
| Analiza napredne taktike dizanja za smeč | 3 |
| Analiza napredne taktike smeča | 3 |
| Analiza napredne taktike bloka | 3 |
| Analiza napredne taktike obrane polja | 3 |

| Nastavna tema kineziološke vježbe: | Broj sati |
|---|---|
| Napredna tehnika servisa | 4 |
| Napredna tehnika prijema servisa | 4 |
| Napredna tehnika dizanja za smeč | 4 |
| Napredna tehnika smeča | 4 |
| Napredna tehnika bloka | 4 |
| Napredna tehnika obrane polja | 4 |
| Napredna taktika servisa | 4 |
| Napredna taktika prijema servisa | 4 |
| Napredna taktika dizanja za smeč | 4 |
| Napredna taktika smeča | 4 |
| Napredna taktika bloka | 4 |
| Napredna taktika obrane polja | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će razraditi 30 odbojkaških treninga za seniorsku dobnu skupinu.<br>Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5.<br>Studenti također imaju zadatak odraditi 3 pokazna treninga sa seniorskom ekipom. Kvaliteta provedenih treninga procjenjuje se na skali od 1 do 5.. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.<br>Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,3) + (ocjena iz provedenih treninga x 0,3 + (ocjena iz usmenog ispita x 0,4). |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Janković, V., T. Đurković, T. Rešetar (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga. Autorska naklada. Zagreb | 1 | |
| | Predavanja s nastave | | loomen |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1. Wise, M. (1999). Volleyball drills for champions. Human Kinetics Publishers, Inc<br>2. **FIVB Technical Evaluations Library** http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical_Library.asp<br>3. **FIVB Coaches Manual** http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/English<br>4. Papageorgiou, A., W. Spitzley (2003) Handbook for Competitive volleyball.. Meyer and Meyer sport (UK) Ltd.<br>5. Janković, V., N. Marelić (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska Naklada<br>6. Rešetar, D. (2011). Situacijska efikasnost odbojkašica različitih dobnih skupina (disertacija). Kineziološki fakultet Zagreb | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA TEHNIČKO - TAKTIČKE PRIPREME U PLESOVIMA 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Vedrana Grčić, mag. cin., predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | obvezno | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodskih postupaka prilikom učenja i vježbanja tehničkih i taktičkih znanja kod natjecateljskog uzrasta. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Položen predmet Metodika tehničko – taktičke pripreme u Plesovima 1 | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i demonstrirati metodičke postupke poučavanja i treninga naprednijih tehnika plesa<br>• Protumačiti specifične zahtjeve u obuci naprednije plesne tehnike pojedinih dobnih skupina<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju naprednijih plesnih tehnika<br>• Identificirati pogreške u izvedbi kompleksnijih plesnih elemenata | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Protumačiti situacijsko reagiranje kao specifičnu sposobnost |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Energetsko i informacijsko opterećenje u treningu naprednije plesne tehnike | 3 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja | 8 |
| Koreografija i kompozicija | 8 |
| Hijerarhijska struktura elemenata naprednije plesne tehnike, | 3 |
| Planiranje i programiranje plesnih treninga | 5 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u plesnoj tehnici | 4 |
| Metodika poučavanja i treninga naprednije taktike | 5 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Situacijsko reagiranje kao specifičan trening | 15 |
| Situacijsko reagiranje kao specifičan trening – primjeri | 10 |
| Situacijsko reagiranje kao specifičan trening - načini rješavanja | 11 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Učenje složenih tehničkih plesnih elemenata, kompozicija i koreografija | 20 |
| Redoslijed i metode učenja složenih tehničkih plesnih elemenata | 5 |
| Izbor vježbi za ispravljanje grešaka u naprednijoj tehnici | 10 |
| Organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u naprednijoj plesnoj tehnici | 5 |
| Metode u treningu starijih dobnih kategorija | 8 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

☐ samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.

**Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):***

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1,2 | Istraživanje | | Praktični rad | 5,6 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1,2 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 4 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u plesovima2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima i seminarima, vrednovanja rada na starijim dobnim skupinama i iz usmenog ispita.

**Usmeni dio ispita**
Usmenidioispitamogućejepolagatinaredovnimispitnimrokovimapozavršetkusemestraunutar ispitnih termina predmeta.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:
- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%.

**Obvezna literatura (dostupna u**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| knjižnici i putem ostalih medija) | 8. Miletić, Đ (2007). Estetska gibanja. Znanstveno športsko društvo Brže-Više-Jače (Citius-Altius-Fortius), Split.<br>9. Srhoj Lj., Đ. Miletić (2000). Plesne strukture (udžbenik). Abelinternational, Split. | 2 | web |
| Dopunska literatura | 12. Bompa, T. (1994): Theory and Methodology of Training (Third Edition). Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa<br>13. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb, Školska knjiga.<br>14. Horga. S. (2009). Psihologija Sporta.Zaprešić: Uvez d.o.o<br>15. Kassing, G., Jay M.D. (2003). Dance Teaching Methods and Curriculum Design. Champaign, IL. Human Kinetics.<br>16. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Intenzifikacija radnog opterećenja u sportu. Zbornik 21. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske<br>17. Miletić Đ. (2013). Motoričko učenje i transfer znanja. Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije/ Findak, Vladimir (ed.). – Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2013. 56-63<br>18. Miletić Đ., Jeličić M., Oreb, G. (2007). The effects of a visual model and knowledge of performance on dance skills. Kinesiologia Slovenica (1318-2269) 13 (2007), 1; 31-40<br>19. Sofras, P. (2006). Dance Composition Basics. Champaing, IL. Human Kinetics<br>20. Trninić, S., Kardum I., Mlačić, B. (2008). Hipotetski model specifičnih osobina vrhunskih sportaša u momčadskim sportskim igrama. Društvena istraživanja, 3, 463-485. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U PLIVANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Zrinka Smoje, prof. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja i praktične vještine plivačkih tehnika, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi. Pripremiti studente za provođenje taktičke, teorijske i psihološke pripreme u plivanju. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Studenti će steći i usvojiti teorijska znanja metodičkih vježbi tehnika sportskog plivanja koja su relevantni za sportsku uspješnost i pravilan razvoj sportaša<br>• Stečena teorijska znanja moći će primijeniti u praksi<br>• Razlikovati će sadržaje koji se koriste u usvajanju plivačkih tehnika<br>• Moći će usporediti i analizirati učinke različitih vrsta vježbi na transformaciju tehnike<br>• Moći će uočiti pogreške u radu ruku, nogu, koordinaciji i disanju, pronaći im uzrok i primjerenim sklopom vježbi ukloniti iste | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Upoznat će se sa taktičkom pripremom sportaša ovisno o tehnici i dužini dionice u kojoj je plivač specijalist<br>• Naučit će usmjeriti plivača na vlastite nedostatke i postupke nadogradnje kako bi zajedničkim djelovanjem ostvarili postavljeni cilj |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Postupci učenja kraul tehnike- vježbe za rad nogama | 1 |
| Postupci učenja kraul tehnike- vježbe za rad rukama | 1 |
| Postupci učenja kraul tehnike- vježbe za koordinaciju kraul tehnike | 1 |
| Postupci učenja kraul tehnike- pogreške u radu i ispravljanje | 2 |
| Start i okret kod kraul tehnike i kraul u štafetnom plivanju | 2 |
| Postupci učenja leđne tehnike- vježbe za rad nogama | 1 |
| Postupci učenja leđne tehnike- vježbe za rad rukama | 1 |
| Postupci učenja leđne tehnike- vježbe za koordinaciju leđne tehnike | 1 |
| Postupci učenja leđne tehnike- pogreške u radu i ispravljanje | 2 |
| Start i okret kod leđne tehnike i leđno u štafetnom plivanju | 2 |
| Postupci učenja prsne tehnike -vježbe za rad nogama | 2 |
| Postupci učenja prsne tehnike - vježbe za rad rukama | 2 |
| Postupci učenja prsne tehnike- vježbe za koordinaciju prsne tehnike | 2 |
| Postupci učenja prsne tehnike - pogreške u radu i ispravljanje | 2 |
| Start i okret kod prsno tehnike i prsno u štafetnom plivanju | 2 |
| Postupci učenja delfin tehnike -vježbe za rad nogama | 2 |
| Postupci učenja delfin tehnike -vježbe za rad rukama | 1 |
| Postupci učenja delfin tehnike- vježbe za koordinaciju delfin tehnike | 2 |
| Postupci učenja delfin tehnike - pogreške u radu i ispravljanje | 2 |
| Start i okret kod delfin tehnike i delfin u štafetnom plivanju | 2 |
| Taktička priprema plivača | 1 |
| Psihološka priprema plivača | 1 |
| Teorijska i integralna priprema plivača | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metodičke vježbe za učenje kraul tehnike | 4 |
| Metodičke vježbe za učenje leđne tehnike | 4 |
| Metodičke vježbe za učenje prsne tehnike | 4 |
| Metodičke vježbe za učenje delfin tehnike | 4 |
| Pogreške u radu i vježbe za ispravljanje ( kraul, leđno, prsno i delfin) | 4 |
| Štafetno plivanje (specifičnosti) | 4 |
| Startevi i okreti | 4 |
| Taktička, teoretska i integralna priprema plivača | 4 |
| Psihološka priprema plivača | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metodika plivačkih tehnika uz uočavanje pogrešaka i ispravljanje | 36 |
| Metodika startova i okreta uz uočavanje pogrešaka i ispravljanje | 12 |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>Xmješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | Xsamostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **3** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **3** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Uvjet za pristupanje ispitu je seminarski rad i sastavni je dio završne ocjene.<br><br>Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz ispita koji će se provesti u dogovoru sa studentima elektroničkim putem ili usmeno te usvojenog znanja iz vježbi. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | 1.Šiljeg, K.: Plivanje, Hrvatski plivački savez, 2018. | | |
| | 7. Volčanšek, B.: Bit plivanja, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2002. | | |
| | 8. Sweetenham, B., Atkinson, J.: Championship Swim Training, Human kinetics | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1. Colwin, C. M.: Plivanje za 21. stoljeće, Gopal d.o.o, Zagreb, 1998. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Aktivnost na nastavi i vježbama<br>Pismeni ili usmeni ispit<br>Seminarski rad | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO - TAKTIČKE PRIPREME U RITMIČKOJ GIMNASTICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 137740 | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Ana Kezić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | | P | S | V | T |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodskih postupaka prilikom učenja i vježbanja tehničkih i taktičkih znanja kod natjecateljskog uzrasta. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Položen predmet Metodika tehničko – taktičke pripreme u ritmičkoj gimnastici 1 |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i demonstrirati metodičke postupke poučavanja i treninga naprednije tehnike tijelom i spravama<br>• Protumačiti specifične zahtjeve u obuci naprednije tehnike pojedinih dobnih skupina<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju naprednijih tehnika<br>• Identificirati pogreške u izvedbi kompleksnijih elemenata tijelom i spravama<br>• Protumačiti situacijsko reagiranje kao specifičnu sposobnost |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Energetsko i informacijsko opterećenje u treningu naprednije tehnike | 3 |
| Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja | 8 |
| Metode u treningu starijih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti) | 8 |
| Hijerarhijska struktura elemenata naprednije tehnike tijelom i spravama | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci naprednije tehnike tijelom i spravama | 5 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u elementarnoj tehnici tijelom i spravama | 4 |
| Metodika poučavanja i treninga naprednije taktike | 5 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Situacijsko reagiranje kao specifičan trening | 15 |
| Situacijsko reagiranje kao specifičan trening – primjeri | 10 |
| Situacijsko reagiranje kao specifičan trening - načini rješavanja | 11 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Učenje složenih tehničkih elemenata spravama | 20 |
| Redoslijed učenja složenih tehničkih elemenata spravama | 5 |
| Izbor vježbi za ispravljanje grešaka u naprednijoj tehnici tijelom i spravama | 10 |
| Organizacija postupaka za ispravljanje grešaka u naprednijoj tehnici tijelom i spravama | 5 |
| Metode u treningu starijih dobnih kategorija | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1,2 | Istraživanje | | Praktični rad | 5,6 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1,2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 4 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u ritmičkoj gimnastici 2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima i seminarima, vrednovanja rada na starijim dobnim skupinama i usmenog ispita.<br><br>Usmeni dio ispita<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split | 2 | web |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb<br>• Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.<br>• Jastrjembskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics<br>• Aparo, M.,S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). Gimnastica ritmica. Piccin – Padova |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIVPREDMETA | METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U RUKOMETU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Nenad Rogulj<br>Izv.prof.dr.sc.Marijana Čavala | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | T | V |
| | | | 36 | 36 | 0 | 48 |
| Status predmeta | obvezni na smjeru sportski trener rukometa | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu metodskih postupaka u rukometnom treningu |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Provesti metodske postupke za usvajanje taktičkih elemenata iz rukometa<br>• Upotrijebiti metodske postupke za transformaciju antropoloških značajki rukometaša i rukometašica<br>• Odabrati trenažne operatore za pojedine vidove sportske pripreme u rukometu<br>• Integrirati trenažne operatore za rukomet<br>• Predlagati nove trenažne operatore u rukometu<br>• Organizirati trenažne procese u rukometu<br>• Izvoditi metodske vježbe za usvajanje elemenata taktike rukometa |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u napadu | 3 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u obrani | 3 |
| Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u napadu | 3 |
| Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u obrani | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki važnih za uspjeh u rukometu | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu | 2 |
| Metode i postupci za unapređenje psiho-sociioloških značajki dominantnih za uspjeh u rukometu | 2 |
| Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u rukometu u odnosu na spol i dobne kategorije | 2 |
| Metode za modeliranje i optimiziranje informacijske komponente opterećenja u trenažnom procesu | 2 |

| | |
|---|---|
| Metode za modeliranje i optimiziranje enetrgetske komponente opterećenja u trenažnom procesu | 2 |
| Metodika integralne sportske pripreme u rukometu | 2 |
| Metodika situacijsko-natjecateljskog treninga u rukometu | 2 |
| Metodičke forme, organizacijski oblici rada, trenažna pomagala i lokaliteti u trenažnom procesu | 2 |
| Suvremena informacijska tehnologija i primjena tehničkih uređaja u rukometnom treningu | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u napadu | 4 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u obrani | 4 |
| Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u napadu; Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u obrani | 4 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki važnih za uspjeh u rukometu | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu | 3 |
| Metode i postupci za unapređenje psiho-sociioloških značajki dominantnih za uspjeh u rukometu | 3 |
| Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u rukometu u odnosu na spol i dobne kategorije | 3 |
| Metode za modeliranje i optimiziranje informacijske komponente opterećenja u trenažnom procesu | 3 |
| Metode za modeliranje i optimiziranje energetske komponente opterećenja u trenažnom procesu; Metodika integralne sportske pripreme u rukometu | 3 |
| Metodika situacijsko-natjecateljskog treninga u rukometu; Metodičke forme, organizacijski oblici rada, trenažna pomagala i lokaliteti u trenažnom procesu | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Uvježbavanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u napadu | 6 |
| Uvježbavanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u obrani | 6 |
| Trenažni operatori i postupci za transformaciju morfoloških značajki u rukometu | 4 |
| Trenažni operatori i postupci za transformaciju motoričkih sposobnosti u rukometu | 4 |
| Trenažni operatori za transformaciju funkcionalnih sposobnosti u rukometu | 4 |

| | |
|---|---|
| Osnovni sadržaji psiho-sociološke pripreme u rukometu u odnosu na spol i dobne kategorije | 4 |
| Operatori integralne sportske pripreme u rukometu | 6 |
| Operatori situacijsko-natjecateljske sportske pripreme u rukometu | 4 |
| Artikulacija, organizacija i infrastruktura trenažnog procesa | 5 |
| Korištenje i rukovanje suvremenim tehnološkim i tehničkim pomagalima u rukometnom treningu | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 0 | Praktični rad | 2 |
| | Eksperimentalni rad | 0 | Referat | 0 | Ostalo | 0 |
| | Esej | 0 | Seminarski rad | 2 | Ostalo | 0 |
| | Kolokviji | 4 | Usmeni ispit | 0 | Ostalo | 0 |
| | Pismeni ispit | 2 | Projekt | 0 | Ostalo | 0 |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Kolokvija**

→ **Završnog pismenog ispita**

**Kolokviji**

Kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva, unutar nastavne satnice, a prema utvrđenom rasporedu.

U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.

**Pismeni dio ispita**

Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici | *Naslov* | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| i putem ostalih medija) | Milanović, D. (1997). Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. | 5 | 20 |
| | Rogulj, N. (2001). Modeliranje natjecateljskog mikrociklusa u rukometu. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 208-211. | 5 | 20 |
| | Rogulj, N., D. Vuleta, D. Milanović (2003). Modeliranje treninga brzinske izdržljivosti u vrhunskom rukometu. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, str. 511-513. | 5 | 20 |
| | Rogulj, N. Teorija i metodika rukometa (2021). Kineziološki fakultet Split. | 5 | 20 |
| | Srhoj, V., N. Rogulj (2001). Utjecaj programiranog trenažnog procesa u pripremnom razdoblju na motoričku efikasnost vrhunskih rukometaša. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 80-82. | 5 | 20 |
| | Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split. | 5 | 20 |
| Dopunska literatura | • Milanović, D., S. Heimer, I. Jukić (2001). Programiranje opterećenja u sportu. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, str. 16-23.<br>• Milanović, D. (ur) (2002). Dopunski sadržaji sportske pripreme. Zbornik radova 11. zagrebačkog sajma sporta i nautike. Zagreb.<br>• Papić V., N. Rogulj, V. Srhoj, M. Čavala (2003). Game theory application for the 7-m throw in handball. Book of abstracts 8th Annual Congress European College of Sport Science, Salzburg, str. 123.<br>• Rogulj, N., V. Papić, V. Srhoj (2002). Proposal of a novel methodological approach to the t tactics analysis in sport games. Zbornik radova 3rd International scientific conference, Kinesiology new perspectives, Opatija, str. 628-631.<br>• Rogulj, N., V. Srhoj, M. Čavala (2004). The training programming during the competition microcycle in handball. Handball periodical, (1):65:71.<br>• Rogulj, N. (2002). Metodika obuke vratara i specifičnosti njihove selekcije i razvoja. Zbornik radova XXVI seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 167-171.<br>• Rogulj N., V. Srhoj (2003). Wie beeinflusst die Torwurfrichtung das Spielergebnis im Spitzenhandball. Laistungssport, (1):50-53. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO - TAKTIČKE PRIPREME U SINKRONIZIRANOM PLIVANJU 2.** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izvr.prof.dr.sc Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 53 | 42 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente primjeni specifične TE-TA pripreme u različitim disciplinama i periodima natjecateljske sezone | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Naučiti osnovne principe koreografiranja u svim natjecateljskim disciplinama | | | | | |

- Naučiti metode poučavanja koreografija
- Savladati metode ispravljanja koreografskih i motoričkih grešaka
- Naučiti koristiti trenažne operatore u različitim periodima natjecateljske sezone

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodika poučavanja naprednih tehnika u sinkro plivanju | 5 |
| Redoslijed učenja elemenata u koreografiji | 5 |
| Učenje složenijih tehničkih elemenata | 5 |
| Uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka | 5 |
| Uočavanje i ispravljanje koreografskih grešaka | 5 |
| Metodika sastavljanja koreografije | 5 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području koreografiranja | 3 |
| Metodika izbora glazbe | 3 |
| Metode poučavanja u fazi usvajanja, usavršavanja, stabilizacije i automatizacije novih koreografskih pokreta. | 5 |
| Određivanje specifičnih trenažnih opterećenja u odnosu na obilježja natjecateljske aktivnosti. | 5 |
| Učenje, ispravljanje grešaka u koreografiji | 3 |
| Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi treninga i natjecanja | 5 |
| Vođenje natjecanja. | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Koreografiranje discipline solo | 2 |
| Koreografiranje discipline duo | 3 |
| Koreografiranje discipline tim | 5 |
| Koreografiranje discipline combo | 5 |
| Koreografiranje discipline tehničke rutine | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Koreografiranje discipline solo | 5 |
| Koreografiranje discipline duo | 7 |
| Koreografiranje discipline tim | 10 |
| Koreografiranje discipline combo | 10 |
| Koreografiranje discipline tehničke rutine | 10 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ☐ predavanja
- ☐ seminari i radionice
- ☐ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ☐ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☐ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (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 | 2 | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko - taktičkog treninga u sinkroniziranom plivanju 2. određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita.

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Sekulić, D., Metikoš, D., (2007.) Uvod u osnovne kineziološke transformacije, Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Sveučilište u Splitu. | | |
| | FINA (2009). Synchronized swimming manual for judges, coaches and referees. FINA office, Switzerland | | |
| | | | |
| | • Davies, B.N., Joels, N., Udoh, F.I. (1993) Hypoxia: A potential danger in synchronized swimming. Journal of Physiology, 467, pp. 118P.<br>• Yamamura, C., O. Miyagi, et al. (1998). "Exercise intensity during a free routine in well trained synchronized swimmers." Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine **47**(2): 199-207.<br>• Mountjoy, M. (1999). "The basics of synchronized swimming and its injuries."<br>• Moffat, R., V. L. Katch, et al. (1980). "Body composition of synchronized swimmers."<br>• Homma, M. (2005). "Coaching points for the technique of the eggbeater kick in synchronized swimming based on three-dimensional motion analysis." Sports Biomech **4**(1): 73-87.<br>• Davies, B. N., G. C. Donaldson, et al. (1995). "Do the Competition Rules of Synchronized Swimming Encourage Undesirable Levels of Hypoxia." Br J Sports Med **29**(1): 16-19. | | |
| | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U SPORTSKOJ GIMNASTICI 2** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna znanja i praktične vještine u poučavanju, analiziranju i korigiranju izvedbi elemenata sportske gimnastike iz obaveznog i slobodnog natjecateljskog nacionalnog programa. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Poučavati, analizirati i korigirati izvedbe gimnastičkih znanja iz različitih dobnih kategorija obaveznog natjecateljskog programa<br>• Poučavati, analizirati i korigirati izvedbe gimnastičkih znanja iz različitih dobnih kategorija slobodnog natjecateljskog programa<br>• Kreirati trening sportske gimnastike za natjecateljske grupe obaveznog i slobodnog programa |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnovne zakonitosti rasta, razvoja i senzibilnih faza za razvoj motoričkih sposobnosti djece različitog školskog uzrasta | 2 |
| Karakteristike obaveznog natjecateljskog nacionalnog“ programa | 2 |
| Tehnika, metodika i asistencija gimnastičkih elemenata iz različitih dobnih uzrasta obaveznog natjecateljskog programa | 12 |
| Karakteristike natjecateljskog nacionalnog slobodnog programa | 2 |
| Tehnika, metodika i asistencija gimnastičkih elemenata iz različitih dobnih uzrasta slobodnog natjecateljskog programa | 18 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Tehnika, metodika i asistencija gimnastičkih elemenata iz različitih dobnih uzrasta obaveznog natjecateljskog programa | 16 |
| Tehnika, metodika i asistencija gimnastičkih elemenata iz različitih dobnih uzrasta slobodnog natjecateljskog programa | 20 |
| | |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Organizacija i provedba treninga sportske gimnastike s natjecateljskim skupinama natjecateljica/natjecatelja nacionalnog obaveznog programa | 20 |
| Organizacija i provedba treninga sportske gimnastike s natjecateljskim skupinama natjecateljica/natjecatelja nacionalnog slobodnog programa | 20 |
| Organizacija oglednog treninga sportske gimnastike s jednom natjecateljskom skupinom natjecateljica/natjecatelja nacionalnog obaveznog programa | 3 |
| Organizacija oglednog treninga sportske gimnastike s jednom natjecateljskom skupinom natjecateljica/natjecatelja nacionalnog slobodnog programa | 3 |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja | X samostalni zadaci |

| | | |
|---|---|---|
| | x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost studenta na svim oblicima nastave.<br>Aktivno sudjelovanje na vježbama (demonstriranje, objašnjavanje, asistencija u provođenju nacionalnih natjecateljskih „programa programa sportske gimnastike).<br>Organizacija i provedba treninga sportske gimnastike s natjecateljskim skupinama iz nacionalnog obaveznog programa i iz nacionalnog slobodnog programa.<br>Provedba oglednog treninga sportske gimnastike s jednom natjecateljskom skupinom iz nacionalnog obaveznog programa i iz nacionalnog slobodnog programa. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 3 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Realizacija oglednog sata | 3 |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **4** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija *Metodika tehničko taktičke pripreme u sportskoj gimnastici 2* proizlazi iz:<br>• Teorijskog dijela ispita (33% od ukupne ocjene)<br>• kvalitete oglednog sata s jednom kategorijom obaveznog natjecateljskog programa (33% od ukupne ocjene)<br>• kvalitete oglednog sata s jednom kategorijom slobodnog natjecateljskog programa (33% od ukupne ocjene)<br><br>Teorijski (usmeni) dio ispita sastoji se od 5 pitanja iz tehnike, metodike i asistencije nekog od elemenata iz obaveznog i slobodnog natjecateljskog programa. Provedba usmenog dijela ispita održava se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Franulović, L. (2007). Metodski postupci elemenata iz programa početničke i popularne sportske gimnastike. Diplomski rad. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu - Zavod za kineziologiju.** | 1 | |
| | **Bugarin, I. (2009). Metodika B nebonificirajućeg obaveznog programa kod gimnastičarki (preskok i dvovisinske ruče). Seminarski rad. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu** | 1 | |
| | Visković, M. (2013). Tehnika i metodika elemenata iz C programa. Magistarski rad. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu | 1 | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 18. Fédération Internationale de Gymnastique (2003) Age Group Development 'CD-ROM'. Moutier<br>19. Popović, B., & Radanović, D. (2009). Relacije morfoloških karakteristika i koordinacije kod devojčica koje se bave gimnastičkim aktivnostima. *Glasnik Antropološkog društva Srbije,* |

| | |
|---|---|
| | *45*,243-252, Novi Sad. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - **aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave**<br>- **dolazak na konzultacije**<br>- **teorijski dio ispita**<br>- **povremeni mentorski nadzor nad provedbom treninga sportske gimnastke s natjecateljskim skupinama djece „C“ i „B“ nacionalnih programa**<br>- **samostalna provedba treninga sportske gimnastke s natjecateljskim skupinama djece „C“ i „B“ nacionalnih programa**<br>- **organizacija i provedba oglednog treninga s natjecateljskim „C“ i „B“ skupinama djece** |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=378 |

| NAZIV PREDMETA | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U SPORTSKOM PENJANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škugor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći detaljna specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u atletkim disciplinama skokva i bacanja, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Ustanoviti senzibilne faze pogodne za usvajanje tehnika disciplina težinsko i brzinsko<br>• Strukturirati metode treninga mlađih dobnih kategorija u disciplinama težinsko i brzinsko<br>• Formulirati principe u konstrukciji treninga za usvajanje, usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja u disciplinama težinsko i brzinsko,<br>• Analizirati metodičko oblikovanje treninga u disciplinama težinsko i brzinsko a,<br>• Objasniti metode učenja i razvoj pojedinih sposobnosti i osobina u disciplinama težinsko i brzinsko<br>• Pokazati pravilnu tehniku u disciplinama težinsko i brzinsko<br>• Razložiti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u disciplinama težinsko i brzinsko,<br>• Programirati kondicijski trening penjača u disciplinama težinsko i brzinsko | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja u disciplinama težinsko i brzinsko. | 12 |
| Doziranje opterećenja u treningu u disciplinama težinsko i brzinsko s obzirom na dob, spol i kvalitetu atletičara. | 12 |
| Diferencijalne karakteristike metodike u disciplinama težinsko i brzinsko obzirom na zahtjevnost pojedine discipline. | 12 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja u disciplinama težinsko i brzinsko. | 10 |
| Doziranje opterećenja u treningu u disciplinama težinsko i brzinsko s obzirom na dob, spol i kvalitetu penjača. | 10 |

| | |
|---|---|
| Diferencijalne karakteristike metodike treninga težinskog i brzinskog penjanja s obzirom na zahtjevnost pojedine discipline. | 10 |
| Strukturiranje seminarskog rada | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u konstrukciji transformacijskih postupaka u disciplinama težinsko i brzinsko | 30 |
| Praksa u penjačkom klubu | 18 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 4.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 4.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u sportskom penjanju 2 određuje se prvenstveno temeljem kvalitete rada s penjačima. Dakle, konačna ocjena formirati će se na temelju vrednovanja rada s penjačima (90% konačne ocjene), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene). |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | • Bisharat, A. (2009). Sport climbing: From top rope to redpoint, techniques for climbing success. The Mountaineers Books.<br>• Tomaszewski, P., Gajewski, J., & Lewandowska, J. (2011). Somatic profile of competitive sport climbers. Journal of human kinetics, 29(2011), 107-113.<br>• S. Hrestak, D. Janković, (2007) Sportski penjač - priručnik , Hrvatski planinarski savez, komisija za sportsko penjanje | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Gilic, B., Feldmann, A., Vrdoljak, D., & Sekulic, D. (2023). Forearm muscle oxygenation and blood volume parameters during sustained contraction performance in youth sport climbers. The Journal of sports medicine and physical fitness, 63(7), 819–827.<br>• Giles, D., Barnes, K., Taylor, N., Chidley, C., Chidley, J., Mitchell, J., ... & España-Romero, V. (2021). Anthropometry and performance characteristics of recreational advanced to elite female rock climbers. Journal of Sports Sciences, 39(1), 48-56.<br>• Grant, S., Hynes, V., Whittaker, A., & Aitchison, T. (1996). Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of elite and recreational climbers. Journal of sports sciences, 14(4), 301-309.<br>• https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14806-7 |

| | |
|---|---|
| | • Gilic, B. & Vrdoljak,D. (2023).Sport-specific performances in elite youth sport climbers; gender, age, and maturity specifics. Biomedical Human Kinetics,15(1) 49-56. https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0007<br>• Vrdoljak, D., Gilic, B., Kontic, D. (2022). Fitness Profiling in Top-Level Youth Sport Climbing; Gender Differences. Sport Mont, 20(2), 111-116. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U STOLNOM TENISU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof. dr. sc. Goran Munivrana | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | prof. dr. sc. Miran Kondrič | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 60 | | 60 | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Usavršavanje metodičkih kompetencija studenata za rad s igračima naprednim igračima na usvajanju naprednih elemenata stolnoteniske tehnike i taktike | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati metodiku obuke napredne tehnike izvođenja udaraca u stolnom tenisu<br>• Demonstrirati sve napredne tehnike izvođenja udaraca u stolnom tenisu<br>• Objasniti taktičku ulogu naprednih stolnoteniskih tehnika u odnosu na vlastiti taktički koncept igre<br>• Objasniti taktičku ulogu naprednih stolnoteniskih tehnika u odnosu na igru protivnika<br>• Demonstrirati i praktično primijeniti osnovna taktička znanja koja karakteriziraju stolnoteniski sport<br>• Poznavati osnovne tehničko-taktičke zakonitost igre parova u stolnom tenisu<br>• Izabrati vježbe i organizirati postupke za ispravljanje grešaka u naprednoj tehnici i taktici<br>• Koristiti video-tehnike u registraciji i analizi natjecanja<br>• Demonstrirati tehnike „multiball traininga“ te razumjeti njegove ciljeve i ulogu u treningu | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Značaj i primjena napredne tehnike u stolnom tenisu | 4 |
| Metodika poučavanja i treninga napredne tehnike u stolnom tenisu | 4 |
| Teorijska taktička obuka u stolnom tenisu | 4 |
| Uloga i značaj „multiball traininga“ u metodici obuke napredne stolnoteniske tehnike | 4 |
| Metodika usvajanja i usavršavanja naprednih tehnika izvođenja udaraca u stolnom tenisu | 4 |
| Specifični zahtjevi u području napredne tehnike i taktike s aspekta različitih dobnih kategorija | 6 |

| | |
|---|---|
| Povezivanje naprednih tehnika izvođenja udaraca s osnovnim tehnikama kretanja | 4 |
| Osnovne shematske, polu-shematske i situacijske vježbe napredne tehnike | 6 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski trening napredne tehnike. | 2 |
| Taktika igre protiv različitih stilova držanja reketa | 2 |
| Taktika igre protiv različitih materijala | 2 |
| Taktika igre protiv različitih sistema igre | 4 |
| Osnovne tehničko-taktičke karakteristike igre u parovima | 6 |
| Metodika korištenja „multiball traininga“ u stolnoteniskom treningu | 4 |
| Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi natjecanja | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metodika napredne tehničko-taktičke obuke - Bekhand napad s rotacijom (topspin) | 4 |
| Metodika napredne tehničko-taktičke obuke - Servisi s gornjim, donjim i postraničnim rotacijama | 4 |
| Metodika napredne tehničko-taktičke obuke - Napad nad stolom „flip“ | 4 |
| Metodika napredne tehničko-taktičke obuke - Preuzimanje rotacije prema naprijed s topspinom („spin na spin“) | 4 |
| Metodika napredne tehničko-taktičke obuke - Balon i rezana obrana („lov“) | 4 |
| Osnovne shematske vježbe napredne tehnike | 4 |
| Vježbe povezivanja tehničko-taktičkih elemenata | 4 |
| Vježbe rada nogu | 4 |
| Vježbe u polu-shemi | 4 |
| Vježbe bez sheme | 6 |
| Vježbe sa servisom | 6 |
| Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi natjecanja | 6 |
| Simulacija vođenja igrača u situacijskim uvjetima natjecanja („coaching“) | 6 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima* | Pohađanje nastave | 2 | Istraživanje | | Praktični rad | 4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 2 | Usmeni ispit | 4 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **provjere praktičnih i teoretskih znanja na praktičnom ispitu** iznosi 50 % od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita** nosi 50 % od konačne ocjene | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | **5.** Hudetz, R. (2000). *Tehnika s Vladimirom Samsonovom.* Zagreb: Huno Sport. | | | | | |
| | **6.** Hudetz, R. (2003). *Taktika u stolnom tenisu.* Zagreb: Huno Sport. | | | | | |
| | **7.** Kondrič, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). *Osnove stolnog tenisa.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu | | | | | |
| | **8.** Kondrič, M. & Munivrana, G. (2014). Nastavni sadržaji dostupni na on line kolegiju „Metodika tehničko-taktičke pripreme u stolnom tenisu 1“ na moodle sustavu učenja na daljinu | | | | | Postavljeno na Loomen sučelju |
| Dopunska literatura | 1. Lukman, L. (1985). *Biomehaničke osnove stolnog tenisa.* Spin, br. 38.<br>2. Munivrana, G. (2011). *Strukturna analiza tehničko-taktičkih elemenata stolnoteniske igre.* (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu<br>3. Osmanagić, D. (1980). *Analiza servisa i njegovi elementi.* Spin, br. 26.<br>4. Seemiller, D., Holowchak, M. (2000). *Winning table tennis – Skills, drills and strategies.* Zagreb: GOPAL | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U TAEKWONDU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Lidija Katalinić-Špoljarić, prof. predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

| OPIS PREDMETA | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći detaljna specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme svih skupina tehničkih elemenata u taekwondou, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju<br>• Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja<br>• Uspoređivati karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme<br>• Kreirati taekwondo trening sa sportašima različitih dobnih kategorija |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sati predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u udaračko-bacačkim sporotvima sportovima | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike | 3 |
| Vođenje na natjecanju | 3 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja | 5 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka | 4 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova - kretanja/udarci | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova kretanja/blokade | 3 |
| Teorijski ispit | 3 |

| Nastavni sati seminara | Broj sati |
|---|---|
| Višestrana, bazična, specijalna i situacijska priprema u udaračkim borilačkim sportovima (3 sata) | 3 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli (3 sata) | 3 |
| Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima (3 sata) | 3 |
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata (3 sata) | 3 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike (3 sata) | 3 |
| Vođenje na natjecanju (4 sata) | 3 |
| Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja (4 sata) | 5 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih pogrešaka (3 sata) | 4 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova - kretanja/udarci/(3 sata) | 3 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova kretanja/blokade(3 sata) | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada (4 sata) | 3 |

| Nastavni sati vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Redoslijed učenja tehničkih elemenata (2 sata) | 2 |
| Vođenje natjecanja (4 sata) | 4 |
| Taktički koncept, plan i situacijski modeli (4 sata) | 4 |
| Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka (4 sata) | 4 |
| Učenje, ispravljanje grešaka i dopunski taktički trening (4 sata) | 4 |
| Izbor taktičkih vježbi (4 sata) | 4 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova kretanja/blokade (5 sati) | 5 |
| Metodika obuke tehničko-taktičkih sklopova kretanja/udarci (5 sati) | 5 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike (4 sata) | 4 |
| Detekcija i metode ispravljanja taktičkih grešaka (4 sata) | 4 |
| Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike (4 sata) | 4 |
| Praktični kolokvij (4 sata) | 4 |

| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja | x samostalni zadaci |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 2.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 4.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **kolokvija** (dva kolokvija; 1 iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)<br>→ **usmenog/pismenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .<br>**Seminar:** Svaki student bira temu seminara između ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br>**Teorijski (usmeni) ispit** sastoji se od 5 pitanja iz sljedećih poglavlja:Opći i specifični metodski postupci u taekwondou, Karakteristike višestrane, bazične, specijalne i situacijske pripreme u taekwondou; Izbor taktičkih vježbi u taekwondou; Vođenje na natjecanju; Redoslijed učenja tehničkih elemenata<br>**Praktični ispit:** Svaki student bira po jednu tehniku (stavovi/kretanja, blokade, udarci, kombinacije) koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbe i metodičke postupke za usvajanje tehnike (desnom i lijevom nogom) , te da demonstrira dvije različite kombinacije i kontra-tehnike (u lijevu i desnu stranu) za zadane tehnike.Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Sadržaji dostupni na online kolegiju na moodle sustavu učenja na daljinu | | 1 |
| | Rok,K.,J. Taekwondo basic techniques & taeguk poomse - Text book Vol.1 Seolim publishing co. (1986) | 1 | |
| | Pieter,W., Heijmans, J., Scientific Coaching for Olympic Taekwondo, Meyer &Meyer, (2000) | 1 | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO- TAKTIČKE PRIPREME U TENISU 2** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. |

| **Nositelj/i predmeta** | Dr. sc. Sanja Milat Kožul | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | U |
| | | | 36 | 36 | 48 | 120 |
| Status predmeta | obavezan | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente metodama podučavanja i učenja u tenisu, metodičkim postupcima učenja teniskih udaraca i kretanja. Osposobiti ih za taktičku pripremu tenisača i razvoj natjeccateljske tehnike. Osposobiti studente za organizacija teniskog treninga (individualnog i grupnog). |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Za upis odslušati, a za pristup ispitu položiti Metodiku tehničko- taktičke pripreme u tenisu 1 |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Steći znanja o metodama podučavanja i učenja teniskih udaraca i kretanja<br>• Steći znanja o organizacijskim oblicima rada na teniskom treningu<br>• Steći znanja o organizaciji individualnog i grupnog treninga<br>• Upoznati ciljeve i principe taktičke pripreme tenisača i taktiku igre parova<br>• Moći izvršiti kinematičke analize udaraca<br>• Steći znanja o metodama razvoja teniske tehnike<br>• Moći vršiti korekcije tehničke izvedbe<br>• Moći izvršiti taktičku analizu meča<br>• Moći primijeniti stečena znanja prilikom priprema igrača za meč<br>• Moći primijeniti stečena znanja prilikom podučavanja teniske tehnike i taktike |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Definicija, značaj, ciljevi i načela teniskog treninga | 2 |
| Metodički postupci učenja teniskih udaraca i kretanja | 3 |
| Sintetička, analitička i kombinirana metoda učenja tenisa | 2 |
| Izbor metode podučavanja | 2 |
| Organizacija rada u klubu i teniskoj školi | 3 |
| Organizacijski oblici treniranja različitih pogona | 2 |
| Anticipacija | 2 |
| Taktički aspekti postotnog tenisa | 3 |
| Tijek meča i momentum | 2 |
| Ciljevi i principi taktičke pripreme natjecatelja | 3 |
| Kinematička analiza udaraca | 4 |
| Modeli tenisača različite dobi (10, 12, 14.god) | 3 |
| Postavljanje ciljeva za natjecatelje | 2 |
| Moderne i konvencionalne metode treninga | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Podučavanje i učenje (vrste, faze i tipovi učenika) | 3 |
| Metode podučavanja primjenjene u tenisu | 2 |
| Okolinski utjecaj na taktičku izvedbu | 2 |
| Analiza tehnike tenisača | 3 |
| Analiza tenisača: 10 god. | 3 |
| Analiza tenisača: 12 god. | 3 |
| Analiza tenisača: 14 god. | 3 |
| Analiza profesionalnog igrača | 3 |
| Tjedni plan za grupni trening | 3 |
| Godišnji plan za individualni trening | 3 |
| Mišićna aktivnost pri udarcima | 3 |
| Linearni i angularni moment u izvedbi udarca | 2 |
| Taktička analiza meča | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Organizacija teniskog treninga | 3 |
| Podučavanje teniske tehnike | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | Metode razvoja natjecateljske tehnike | 3 |
| | Metode korigiranja tehnike | 3 |
| | Podučavanje teniske tehnike: individualni trening | 3 |
| | Podučavanje teniske tehnike: grupni trening | 3 |
| | Taktička analiza meča | 3 |
| | Analiza taktičke situacije i stilova igre | 3 |
| | Podučavanje teniske taktike: individualni trening | 3 |
| | Podučavanje teniske taktike: grupni trening | 3 |
| | Vježbe za igrače do 14 god. | 3 |
| | Poboljšavanje anticipacije | 3 |
| | Taktički trening: taktički uzorci i vježbe | 3 |
| | Priprema igrača za meč | 3 |
| | Izrađivanje lista za analize i analiza igrača u meču | 3 |
| | Taktika igre parova | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 3 | Istraživanje | | Praktični rad | 4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 2 | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu „Metodika tehničko taktičke pripreme u tenisu 2 " određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Praktičnog kolokvija/ ispita**
→ **Usmenog ispita**
→ **Seminarskog rada**

**Praktični kolokvij/ispit**
Provesti će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će gradivo pređeno do dana održavanja kolokvija. Nose ukupno 60% od konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene).
**Usmeni ispit**
Usmeno ispitivanje će se provesti u redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Pitanja će se odnositi na gradivo iz predavanja, vježbi i seminara. Nosi 30% od konačne ocjene.
**Seminarski rad**
Seminarski rad obuhvaća znanja iz teoretskih predavanja i vježbi. Ocjenjuje se korektnost, kompleksnost, originalnost i sistematičnost rada. Nosi 10% od konačne ocjene.

**„Online studenti"**
Studenti koji studiraju „online" metodom dužni su osigurati pristup Skypeu s kamerom pri polaganju ispita.
**Usmeno** ispitivanje će se provesti u redovnim ispitnim rokovima. Pitanja ce se odnositi na gradivo iz predavanja, vježbi i seminara. Nosi 30% od konačne ocjene.
**Praktični kolokvij/ispit**
Provesti će se putem skypa prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će gradivo pređeno do dana održavanja kolokvija. Nose ukupno 60% od konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene).

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Seminarski rad**<br>Seminarski rad obuhvaća znanja iz teoretskih predavanja i vježbi. Ocjenjuje se korektnost, kompleksnost, originalnost i sistematičnost rada. Nosi 10% od konačne ocjene.<br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100%. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Materijali sa predavanja, vježbi i seminara | | |
| | Crespo, M., Miley, D. *Advanced coaches manual*, London, 1998. | | |
| | Zmajic, H., *Biomehanika tenisa*, Zagreb, 2004. | | |
| | Crespo,M., Granitto, G., Miley, M. *Razvoj mladih tenisera*, ITF, London, 2002. | | |
| Dopunska literatura | ITF *Coaches manual*, Canada, 2001.<br>Friščić, V., *Tenis tehnika*, Zagreb,1990.<br>Eliot, B., Reid, M., Crespo, M. *Biomechanics of advanced tennis*, ITF, 2003. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Ne | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO-TAKTIČKE PRIPREME U VATERPOLU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Neven Kovačević, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta Metodika tehničko-taktičke pripreme u vaterpolu 2 je osposobiti studenta da samostalno povezuje metode poučavanja/učenja i vježbanja tehničko-taktičkih znanja i vještina u sklopu različitih faza tijeka igre te u prekidima igre. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Analizirati proces poučavanja/učenja i vježbanja u različitim razvojnim fazama sportaša<br>• Usporediti tipove igrača na različitim igračkim pozicijama<br>• Opisati cjelovitu tehničko-taktičku pripremu vaterpolista i izradu plana i programa rada u godišnjem ciklusu<br>• Objasniti pripremu i vođenje vaterpolske utakmice<br>• Objasniti organizaciju stručnog rada u vaterpolskom klubu i upravljanje razvojem igrača | | | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja | Broj sati |
| | Strukturalna analiza igre | 2 |
| | Analiza igračkih pozicija u vaterpolu | 2 |
| | Energetska i informacijska analiza igre | 2 |
| | Specifičnost muškog vaterpola u odnosu na medij gdje se odvija cjelokupna aktivnost i antropološki status igrača | 2 |
| | Specifična vaterpolska tehnika plivanja i kretanja bez lopte | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz tehnike igre bez lopte u napadu i obrani po dobnim kategorijama | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja i praktičnih vještina rukovanja s loptom po dobnim kategorijama | 2 |
| | Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti u vaterpolu | 2 |
| | Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i podizanje funkcionalnih sposobnosti u vaterpolu | 2 |
| | Analiza i metodika tehničko-taktičke obuke igrača na različitim igračkim pozicijama po dobnim kategorijama | 2 |
| | Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja i praktičnih vještina tehnike i taktike igre u obrani i napadu za pojedine tipove igrača sa i bez lopte – individualni pristup | 2 |
| | Metodička obuka ekipne tehnike igre, usvajanje i usavršavanje osnovnih i naprednih elemenata u svim fazama igre po dobnim kategorijama | 2 |
| | Metodička obuka individualne tehnike igre, usvajanje i usavršavanje osnovnih i naprednih elemenata u svim fazama igre po dobnim kategorijama | 2 |
| | Metodička obuka taktike igre u pozicijskoj obrani i taktika igre u pozicijskom napadu podijeljeno po dobnim kategorijama | 2 |
| | Taktika igre u tranziciji obrana – napad i napad – obrana | 2 |
| | Metodička obuka taktika igre u tranziciji obrana – napad i taktika igre u tranziciji napad – obrana po dobnim kategorijama | 2 |
| | Metodika obuke kontranapada po dobnim kategorijama | 2 |

| | |
|---|---|
| Taktika igre s igračem više i taktika igre s igračem manje po dobnim kategorijama | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Individualna i ekipna taktika igre u pozicijskoj obrani i taktika igre u pozicijskom napadu kao odgovor na postavljenu obranu - napad | 4 |
| Metodika obuke povezivanja više faza igre u situacijskom kondicijskom treningu koristeći individualne, grupne i ekipne specifične vježbe i trenažne operatore | 4 |
| Metodski postupci usvajanja i usavršavanja temeljnih i složenih individualnih elemenata igre | 4 |
| Metodski postupci usvajanja i usavršavanja temeljnih i složenih ekipnih elemenata igre | 4 |
| Pristup i metodičko oblikovanje treninga za učenje, usvajanje i usavršavanje bazičnih tehničko-taktičkih elemenata igre u napadu i obrani.<br>Kolokvij – teorijska znanja | 4 |
| Analiza tehničko-taktičkih modaliteta vaterpolske igre na posljednjim europskim i svjetskim prvenstvima te Olimpijskim igrama | 4 |
| Analiza i utjecaj pravila, trenažnih operatora, sprava i pomagala u integralnom i situacijskom treningu na evoluciju treninga i igre | 4 |
| Praćenje i provjera dostignutog nivoa i efekata metodske obuke tehnike i taktike te procjena mogućeg napredovanja igrača | 4 |
| Analiza sadašnjeg stanja i predviđanje razvojnih pravaca vaterpolske igre s energetskog i informacijskog aspekta | 4 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Tehnike igre bez lopte u napadu i obrani: kretanja, zaustavljanja, otvaranja, blokovi prebacivanjem tijela u prostoru bez lopte, prolazi, startevi, blokovi prijelazi iz nestabilnih u stabilne položaje | 8 |
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja i praktičnih vještina rukovanja s loptom, podizanja, primanja, dodavanja, vođenja i šutiranja podijeljeno po dobnim kategorijama | 8 |
| Organizacija brzog napada nakon centra | 8 |
| Napad s vratarom 7 : 6 | 8 |
| Kontranapad i brzi napad | |
| Kontranapad u situacijama od 1:0 do 6:5, brzi napad. Zatvaranje kontranapada | 8 |

| | |
|---|---|
| Osnove pozicijskog napada i obrane | |
| Osnove taktike igre s igračem više | |
| Osnove taktike igre s igračem manje | |
| Tranzicija i različite vrste završnice. Kolokvij – praktični | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 4 | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko-taktičke pripreme u vaterpolu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Kolokvija** - dva kolokvija (jedan iz nastavnih tema s predavanja i seminara te jedan praktični kolokvij) koji nose ukupno 50% konačne ocjene (svaki po 25% od konačne ocjene)<br>→ **Pismenog ispita –** nosi 50% od konačne ocjene<br><br>**Kolokviji -** kolokviji s nastavnim temama iz predavanja, seminara i vježbi održati će se unutar satnice seminara i vježbi prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.<br>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača, 1 termin lipanj, 1 termin srpanj i 1 termin rujan)<br>**Pismeni dio ispita -** ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 2 kolokvija. Pismeni ispit sadrži 60 pitanja.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br><br>→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%<br>→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%<br>→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%<br>→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100% |

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| | Bompa TO. Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Zagreb: Stručna knjižara, 2000. | | |
| | Bompa TO. Periodizacija – Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Stručna knjižara, 2000. | | |
| | Kovačević N. Situacijska kondicijska priprema za kontranapad u vaterpolu. Zagreb: 11. godišnja međunarodna konferencija KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA; 2013 | | |
| | Kovačević N. Specifične vježbe jakosti i snage vaterpolista u parovima. Kondicijski trening. 2013;11(2):33-42. | | |
| | Kovačević N. Intenzifikacija energetskog treninga u vaterpolu. Poreč: Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske; 2012. | | |
| | Kovačević N. Dinamika razvoja i specifičnosti sazrijevanja u dječjem i omladinskom uzrastu. Split: Zbornik radova – Prvi seminar Hrvatske škole vaterpola za trenere omladinskih kategorija; 2004. | | |
| | Kovačević N. Programiranje treninga jakosti i snage u vaterpolu. Kondicijski trening. 2012;10(1):40-54. | | |
| | Hraste M. Vaterpolo. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, 2021. | | |
| | Jukić I, Bok D, Milanović D. Klasični i modificirani (specifični-situacijski) energetski trening u sportskim igrama: stvarni zahtjevi i trenažna opterećenja.7 godišnja međunarodna konferencija kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova kondicijska priprema sportaša, 2009. | | |
| | Lozovina V, Pavičić L, Lozovina M. Analiza razlika pet različitih igračkih uloga u vaterpolu obzirom na vrstu i intenzitet opterećenja na ligaškom natjecanju. Acta Kinesiologica. 2007;2:29-35. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | FINA Water Polo Rules. https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations | | |
| | Uljević O, Spasić M. Antropometrijske karakteristike i somatotip kadeta u vaterpolu. Naše more. 2007; 56(1-2):77-84. | | |
| Dopunska literatura | Jurko D, Čular D, Badrić M, Sporiš G. Osnove kineziologije. Zagreb: Sportska knjiga, 2015.<br>Milanović D. Teorija i metodika treninga: primijenjena kineziologija u sportu. Zagreb: Društveno veleučilište, Odjel za izobrazbu trenera; Kineziološki fakultet, 2010. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi<br>Kolokviji (teorijski i praktični)<br>Pismeni ispit<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME U KICKBOXINGU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 12 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 36 | 36 | 48 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko taktičke pripreme u kickboxingu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teorijsku i praktičnu pripremu za trening i natjecanje<br>• Analizirati specifične metodičke postupke u kickboxingu<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Teorijsko i praktično usvajanje udaraca rukom | 8 |
| Teorijsko i praktično usvajanje udaraca nogom | 8 |
| Teorijsko i praktično usvajanje udaraca koljenom | 6 |
| Teorijsko i praktično usvajanje ručnih blokada udaraca | 4 |
| Teorijsko i praktično usvajanje nožnih blokada udaraca | 4 |
| Teorijsko i praktično usvajanje eskivaža | 2 |
| Teorijsko i praktično usvajanje otklona | 2 |
| Teorijsko i praktično usvajanje hvatova i čišćenja | 2 |
| | |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje te-ta struktura iz kickboxinga | 3 |
| Korištenje rekvizita za razvoj te-ta struktura | 2 |
| Metodologija učenja tehnike – direkt | 3 |
| Metodologija učenja tehnike –aperkat | 3 |
| Metodologija učenja tehnike – kroše | 3 |
| Metodologija učenja tehnike- lowkick | 2 |
| Metodologija učenja tehnike- midle kick | 2 |
| Metodologija učenja tehnike-highkick | 2 |
| Metodologija učenja ručnih obrana od kroše udarca | 2 |
| Metodologija učenja ručnih obrana od aperkat udarca | 2 |
| Metodologija učenja ručnih obrana od direkt udarca | 2 |
| Korištenje serija (sekvenci) udaraca kao dio taktičkog djelovanja | 4 |
| Korištenje različitih udaraca s obzirom na antropometrijske karakteristike boraca | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 3 |

| Nastavni sat vježbi (broj sati) | Broj sati |
|---|---|
| Učenje garda-stava u kickboxingu | 2 |
| Učenje osnovnih kretanja | 3 |
| Učenje direkata u svim smjerovima kretanja | 3 |
| Učenje aperkata u svim smjerovima kretanja | 3 |
| Učenje krošea u svim smjerovima kretanja | 3 |
| Učenje obrana rukama | 2 |
| Učenje obrana nogama | 3 |
| Učenje eskivaža | 2 |
| Učenje otklona | 2 |
| Učenje korištenja kombinacija (sekvenci) udaraca | 8 |
| Oblici standardnog kickboxing specifičnog treninga te-ta struktura | 6 |
| Oblici taktičkih treninga u kickboxingu | 5 |
| Korištenje kretanja kao taktičke varijante | 2 |
| Praktični kolokvij | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika tehničko taktičke pripreme u kickboxingu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje te-ta struktura iz kickboxinga<br>Korištenje rekvizita za razvoj te-ta struktura<br>Metodologija učenja tehnike – direkt<br>Metodologija učenja tehnike –aperkat<br>Metodologija učenja tehnike – kroše<br>Metodologija učenja tehnike- lowkick<br>Metodologija učenja tehnike- midle kick<br>Metodologija učenja tehnike-highkick<br>Metodologija učenja ručnih obrana od kroše udarca<br>Metodologija učenja ručnih obrana od aperkat udarca<br>Metodologija učenja ručnih obrana od direkt udarca<br>Korištenje serija (sekvenci) udaraca kao dio taktičkog djelovanja<br>Korištenje različitih udaraca s obzirom na antropometrijske karakteristike boraca<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom.<br>Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br><br>Praktični ispit<br>Svaki student dobije zadatak iz te-ta struktura koju mora obraditi na način da: demonstrira izvedbu i metodičke postupke za usvajanje kao i da objasni taktičku pripremu za zadanu tehniku na natjecanju. Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe tehnika | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Konačna ocjena iz kolegija Metodika tehničko taktičke pripreme u kickboxingu 2 izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Belošević, D., (2021). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U ATLETICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u atletici, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u atletici<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u atletici<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u atltici<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u atletici | | | | | |

| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|---|
| | Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u atletici | 2 |
| | Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| | Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u atletici | 2 |
| | Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u atltetici | 2 |
| | Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi | 2 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u atletici | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u atletici | 3 |
| Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u atletici | 3 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 3 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u atletici | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u atletici 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(50% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(50% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:
Općenito pojmovi i zakonitosti kondicijske pripreme u atletici
Metode za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u atletici
Operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u atletici
Specifičnosti kondicijske pripreme u atletici
Senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u atletici

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika kondicijske pripreme u atletici 2 izračunava se na sljedeći način: (seminar) + (teorija) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | 3 | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys. Kinesiology 42-1:56-64.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical education and sport. 7, 2; 197-205.<br>• Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 ( 1) 17-23.<br>• Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiologia slovenica. 14, 3; 44-49.<br>• Maleš, B. (2003): Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj.<br>• Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U BICIKLIZMU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | Nevenka Ćuk, prof. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | - |

| Status predmeta | Izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% |
|---|---|---|---|
| **OPIS PREDMETA** | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje kompetencija za provedbu kondicijskog treninga u biciklizmu | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti u biciklizmu<br>• Objasniti i demonstrirati metodičke postupke za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti biciklista<br>• Klasificirati metode kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada i opterećenje<br>• Objasniti posebnosti metodike razvoja motoričkih sposobnosti u biciklizmu<br>• Objasniti posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u biciklizmu<br>• Primjenjivati različite metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje višestrane, bazične, specijalne i situacijske kondicijske pripremljenosti natjecateljica različitih dobnih uzrasta i različitih natjecateljskih programa<br>• Odabirati vježbe, metode i opterećenja u situacijskom kondicijskom treningu biciklista | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti biciklista | 1 |
| Razvojna stanja specifičnih kondicijskih sposobnosti. | 1 |
| Specifična motoričko - funkcionalna priprema, situacijska motoričko - | 1 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: | 1 |
| Specifičnosti standardnih, varijabilnih i prepokrivajućih opterećenja biciklista. | 1 |
| Posebnosti metodike razvoja motoričkih sposobnosti u biciklizmu. | 1 |
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi. | 1 |
| Posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u | 1 |
| Izbor i primjena lokaliteta i trenažnih pomagala. | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kondicijske sposobnosti biciklista različitih dobnih skupina | 4 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme u biciklizmu | 5 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metodički postupci za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti u | 4 |
| Posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u biciklizmu | 4 |
| Primjena specifičnih kondicijskih vježbi u radu s natjecateljima različitog | 2 |
| Izbor vježbi, metoda i opterećenja situacijskog kondicijskog treninga (fizička priprema kroz taktičke vježbe) | 2 |

| Vrste izvođenja nastave: | | |
|---|---|---|
| | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **2** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **1** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad na jednu od pet ponuđenih tema. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.<br>Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način: (Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). | | | | | |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Friel, Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb | | 1 |
| Dopunska literatura | • SumnerJason (2016). Roadcyclingskills - complete book of road cycling skills. Rodale, Inc. NY.<br>• Baker, Arnie MD (2013). Strategy & Tacticsfor cyclists. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Pohađanje nastave<br>• Aktivnost na nastavi<br>• Usmeni ispit<br>• Seminarski rad<br>• Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U BODYBUILDINGU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 (5 semestar) | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | doc.dr.sc. Mateo Blažević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Edo Blažević, prof. predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | redovni | Postotak primjene e-učenja | 80% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje kompetencija za provedbu kondicijskog treninga u bodybuildingu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Znati metodičke pristupe za razvoj funkcionalnih sposobnosti bodybuildera<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u bodybuildingu<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u bodybuildingu<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u bodybuildingu | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti u bodybuildingu (3 sata) | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti u bodybuildingu (3 sata)) | 3 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme u bodybuildingu – senzibilne faze (3 sata) | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti u bodybuildingu | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti u bodybuildingu | 3 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme u bodybuildingu – senzibilne faze | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kondicijski trening u bodybuildingu u svrhu unaprjeđenja motoričkih sposobnosti | 4 |
| Kondicijski trening u bodybuildingu u svrhu unaprjeđenja funkcionalnih sposobnosti | 4 |
| Kondicijski trening u bodybuildingu u svrhu unaprjeđenja antropološkog statusa | 4 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
x vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

☐ samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**: Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita

**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 | 1 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Ispit se sastoji od obaveznog praktičnog i pismenog (usmenog) dijela, te po potrebi usmenog dijela ispita. Praktični dio ispita se može položiti i putem kolokvija koji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu.

**Kolokvij:** kolokviji će se održavati unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu**,** Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja dijelova praktičnog dijela ispita (tehnička izvedba vježbi sa vlastitim

| | | | |
|---|---|---|---|
| | i vanjskim opterećenjem, vježbe snage i istezanja). Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen praktični dio ispita.<br>***Praktični dio***: U praktičnom dijelu ispita studenti su dužni pravilno demonstrirati pojedine vježbe s vanjskim opterećenjem i vlastitom težinom te znati ciljnu usmjerenost vježbe te mišiće koji sudjeluju u radu. Praktični dio ispita se može položiti i tijekom nastavnog procesa kroz kolokvije (on-line studenti trebaju snimiti tražene materijale).<br>***Pismeni ispit*** sastoji se od 12 pitanja. Svaki točan odgovor iznosi 1 bod, a polovičan 0,5 bod tako da je ukupan broj bodova na ispitu 12. Po potrebi pismeni ispit se može zamijeniti usmenim ispitom.<br>KONAČNA OCJENA:<br>Temeljem navedenog konačna ocjena odredit će se na slijedeći način:<br>-ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 6 bodova<br>-ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 7-8 bodova<br>-ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 8,5 - 10 bodova<br>-ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 10,5 - 12 bodova.<br>Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz pismenog dijela (seminar ili pisani ispit) mogu zajedno biti konačna ocjena ukoliko je student s njom zadovoljan. U protivnom polaže još i usmeni dio ispita.<br>Ispit se može polagati i putem seminarskog rada. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding, | | |
| | Blažević M. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta. | | |
| | Delavier F. (2009) Strenght training anatomy. Human kinetics III. | | |
| | Howley E. T., Franks D. B., Health Fitness Instructors's Handbook, Human Kinetics | | |
| Dopunska literatura | • Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>• Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>• Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black,<br>• Gambeta , Vern(2007). Athletic development: the art & science of functional sports conditioning. Human Kinetics<br>• Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA<br>• Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics<br>• Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2010). Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts<br>• Kurz, Thomas (2001). Science of sports training, how to plan and control training for peak performance? Stadion Publishing Co<br>• Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics<br>• Bompa, T. (1994). Theory and Methodology of Traning. The Key to Athletic Performance. Kendal/Hunt Publishing Company. USA.<br>• Bompa, T. (2000). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera<br>• Web stranice | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U BOKSU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u boksu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u boksu<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u boksu<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u boksu<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u boksu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u boksu | 2 |
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u boksu | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u boksu | 2 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi | 2 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u boksu | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u boksu | 3 |
| Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u boksu | 3 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 3 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u boksu | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u boksu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:<br>Općenito pojmovi i zakonitosti kondicijske pripreme u boksu<br>Metode za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u boksu<br>Operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u boksu<br>Specifičnosti kondicijske pripreme u boksu<br>Senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u boksu<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika kondicijske pripreme u boksu izračunava se na sljedeći način:<br>(seminar) + (teorija) / 2 |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Kuvačić, G. (2018). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | 3 | |
| | Oliver, I. (2004) Boxing fitness: A guide to get fighting fit, Showbooks | | |
| Dopunska literatura | Enamait, R. (2004) Punching with power | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U JEDRENJU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | 30 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za kreiranje i provođenje programa kondicijske pripreme u jedrenju |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Navesti specifičnosti kondicijske pripreme u jedrenju kao i značajne antropološke karakteristike po klasama u jedrenju<br>• Navesti specifična obilježja određenih dobnih skupina , a time i specifičnosti u fizičkoj pripremi istih skupina<br>• Navesti najvažnije trenažne operatore, korisna pomagala i metode rada za razvoj dominantnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Navesti opće i specifične testove jedriličara po klasama<br>• Opisati i primijeniti metodičke organizacijske oblike rada u kondicijskoj pripremi jedriličara i za što su pojedini primjereni<br>• Sastaviti karakteristične primjere treninga u različitim godišnjim periodima<br>• Sastaviti program rada kondicijske pripreme |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u metodiku kondicijske pripreme jedriličara | 1 |
| Posebnosti kondicijske pripreme ovisno o klasama i ovisno | 1 |
| Trenažna jedinica- (sastav, ciljevi, zadaci i sadržaj po dijelovima) | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj fleksibilnosti u jedrenju | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj snage u jedrenju | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj izdržljivosti u jedrenju | 3 |
| Planiranje i programiranje kondicijske pripreme u jedrenju | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Opći i specifični testovi jedriličara | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj fleksibilnosti | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj mišićne izdržljivosti | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj maksimalne snage | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Metodika specifične kondicijske pripreme jedriličara | 2 |
| Planiranje i programiranje kondicijske pripreme u jedrenju | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u metodiku kondicijske pripreme jedriličara | 1 |
| Posebnosti kondicijske pripreme ovisno o klasama i ovisno o dobi jedriličara | 1 |
| Trenažna jedinica-(sastav, ciljevi, zadaci i sadržaj po dijelovima) | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj fleksibilnosti u jedrenju | 2 |

| | |
|---|---|
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj snage u jedrenju | 3 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj izdržljivosti u jedrenju | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **1** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Kao preduvjet za izlazak na usmeni ispit studenti moraju napisati seminarski rad u kojima će kreirati razvojni kondicijski program u jedrenju . Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Ocjena iz usmenog ispita također se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5..<br>Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • Bompa, T. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics. | | DA |
| | • Bompa, T. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, Ill:Human Kinetics. | | DA |
| | • Beachle, T. Earl, R. (2000). Essentials of Strenght Training and Conditioning. National Strenght and Conditioning Assosiation | | DA |
| | • Gore, Christoper J. (2000). Pysiological Tests of Elite Athlets. Australian Sport Commission | | DA |
| | • Milanović, D (1997). Priručnik za Sportske Trenere: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu | | DA |
| | • Jukić, I., i sur. (ur.) (2012). Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova 10. međunarodne godišnje konferencije. Zagreb, 17.-18. | | DA |
| | | | |
| Dopunska literatura | • **Appleton**http, B. Stretching and Flexibility- Types of Stretching. Dostupno na http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching_4.html#SEC28<br>• Blackburn M (2011). Sailing Fitness and Training<br>• Findak V. (2001). Metodika Tjelesne i zdravstvene Kulture: Školska knjiga, Zagreb<br>• Dan, J. Pavel T. (2011). Easy Strenght<br>• Jamieson, J. (2009). Ultimate MMA Conditioning | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U KARATEU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u karateu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u karateu<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u karateu<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u karateu<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u karateu | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u karateu | 2 |
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u karateu | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u karateu | 2 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi | 2 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u karateu | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u karateu | 3 |
| Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u karateu | 3 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 3 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u karateu | 3 |
| | |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
x vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

x samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
X mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**: Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 1 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u karateu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Teorijska i psihološka priprema u karateu<br>Sredstva i lokaliteti u karateu<br>Specifični metodički postupci u karateu<br>Metodologija učenja tehnike udaraca<br>Metodologija učenja tehnike blokada | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet | 1 | |
| | Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics ofkarate kumite. European Journal of Applied Physiology, 92 :518–523. akultet.<br>Hrvatski Karate Savez http://www.karate.hr/ | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Technical And Tactical Aspects That Differentiate Winning And Losing Performances In Elite Male Karate Fighters Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 95-102 Gender Differentiations Of Some Anthropolgical Characteristics Of Karate Players – Cadets Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 83-94 | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, pismeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U JUDU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u judu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u judu<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u judu<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u judu<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u judu |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u judu (2 sata) | 2 |
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (2 sata) | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u judu (2 sata) | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u judu (2 sata) | 2 |
| Teorijski ispit (1 sat) | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi (2 sata) | 2 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga (2 sata) | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u judu (2 sata) | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje (2 sata) | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada (1 sat) | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u judu (3 sata) | 3 |
| Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u judu (3 sata) | 3 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga (3 sata) | 3 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u judu (3 sata) | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u judu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:<br>Općenito pojmovi i zakonitosti kondicijske pripreme u judu<br>Metode za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u judu<br>Operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u judu<br>Specifičnosti kondicijske pripreme u judu<br>Senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u judu<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika kondicijske pripreme u judu izračunava se na sljedeći način:<br>(seminar) + (teorija) / 2 |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split | 3 | |
| | Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb. | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Nishioka, H. (2010). Training for competition judo coaching, strategy and the science for success. Black Belt Books, Valencia CA 91355.<br>Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U KOŠARCI 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 91760 | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | - |
| Status predmeta | Stručni prijediplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta Metodika kondicijske pripreme u košarci 2 je osposobiti studenta da samostalno povezuje metode poučavanja, učenja i vježbanja pojedinačnih i kombiniranih trenažnih sustava, usmjerenih na razvoj kondicijske pripreme košarkaša. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Analizirati strukturu i obilježja kondicijskog treninga u košarci<br>• Definirati i opisati višestranu, osnovnu, specifičnu i situacijsku kondicijsku pripremu<br>• Objasniti metode trenažnog rada za razvoj specifičnih energetskih sustava odgovornih za kontrolu intenziteta igre<br>• Objasniti anaerobno i aerobno treniranje u košarci<br>• Definirati i opisati metodiku treninga za razvoj intenziteta motoričke aktivnosti košarkaša<br>• Kreirati i objasniti okvirne i izvedbene programe košarkaša za razvoj kvantitativnih motoričkih sposobnosti<br>• Kreirati i objasniti okvirne i izvedbene programe košarkaša za razvoj kvalitativnih motoričkih sposobnosti<br>• Objasniti metodiku razvoja kvantitativnih motoričkih sposobnosti košarkaša<br>• Objasniti razvoj kvalitativnih motoričkih sposobnosti košarkaša |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodika treninga motoričkih sposobnosti | 2 sata |
| Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti | 2 sata |
| Metodika treninga promjenjivih morfooških osobina | 1 sat |
| Trening sustava za aktivnu stabilizaciju | 2 sata |
| Sustav pravilnog izvođenja različitih trenažnih sistema (odabir i redoslijed kondicijskih vježbi te doziranje i distribucija trenažnog opterećenja). Kolokvij | 2 sata |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kako kombinirati različite programe kondicijske pripreme u odnosu na dobne skupine i u odnosu na pozicije u iri | 1 sat |
| Metodika treninga motoričkih sposobnosti usmjerenih na razvoj intenziteta motoričke aktivnosti u košarci | 2 sata |
| Metodika kondicijske pripreme usmjerena na razvoj kontrole i intenziteta igr | 1 sat |
| Metodika kondicijske pripreme usmjerena na strukturalne promjene | 1 sat |
| Metodika kondicijske pripreme usmjerena na neuralne promjene | 1 sat |
| Najvažnija načela u oblikovanjuposturalne stabilnost | 1 sat |
| Cikličnost i postupnost progresije u trenažnom opterećenju. | 1 sat |
| Valovitost dinamike opterećenja i rasterećenja kao uvjet za oporavak i učinkovitost adaptacijskih promjena u organizmu košarkša. Kolokvij | 1 sat |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Dijagnostika zdravstvenog stanja | 1 sat |
| Optimalna raspodjela opterećenja i oporavka u radu s različitim dobnim skupinama | 1 sat |
| Model opterećenja i oporavka kao način poticanja adaptacijskih sposobnosti i poželjnih reakcija organizma sportaša | 3 sata |

| | | |
|---|---|---|
| | Kako postići kronične učinke u stabilizaciji zglobova i razvoju fleksibilnosti.Kako rješavati uzroke problema kod košarkaša | 2 sata |
| | Razvoj snage trupa i primjena proprioceptivnih programa treninga | 2 sata |
| | Kako razviti čvrstoću u rotacijskim pokretima trupa i primjeniti je na izedbu u kontakt igri | 1 sat |
| | Kako postići kronične funkcionalne promjene u tjelesnoj građi | 1 sat |
| | Trening funkcionalne ravnoteže i zglobne stabilizacije. Kolokvij | 1 sat |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0.5 | Usmeni ispit | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | - | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u košarci 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Kolokvija** - tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja i seminara te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)

→ **Seminara –** seminarski rad
nosi 10% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**
nosi 30% od konačne ocjene

**Kolokviji**
Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača – 1 termin lipanj, 1 termin srpanj te rujan – 1 termin)

**Usmeni dio ispita** – ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz metoda trenažnog rada za razvoj specifičnih energetskih sustava odgovornih za kontrolu intenziteta igre, te po jedno pitanje iz metodike razvoja kvantitativnih odnosno kvalitativnih motoričkih sposobnosti košarkaša).

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%
→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%
→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%
→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Bompa, T. (2000). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera. | 1 | |
| | Jeličić, M. (2001.). Definiranje parametara volumena opterećenja u juniorskoj košarci. U: Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, ur. V. Findak. | | DA |
| | Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis). | 1 | |
| | Šango, J., Jeličić, M. (2009). Trening specifične izdržljivosti košarkaša. Ul. Jukić I D. Milanović (ur) Kondicijska priprema sportaša 2009 – trening izdržljivosti. Zbornik radova 7. Međunarodne konferencije, str. 488 – 490. Zagreb, Kineziološki fakultet | | DA |
| | Sisic N, Jelicic M, Pehar M, Spasic M, Sekulic D. (2016) Agility performance in high-level junior basketball players; the predictive value of anthropometrics and power qualities. The Journal of Sports Medicine and PhysicalFitness. 56 (7-8): 884-93. | | DA |
| Dopunska literatura | Bompa, T. (1994). Theory and Methodology of Traning. The Key to Athletic Performance. Kendal/Hunt Publishing Company. USA.<br><br>Dežman, B., F. Erčulj (2000). Kondicijska priprava v košarki. Inštitut za šport, Ljubljana.<br><br>Komi, P. (1998). Power in Sport. Blackwell Scientific Publications.<br><br>Malacko, J. (2000). Osnove sportskog treninga. Sportska akademija, Beograd.<br><br>Mandir, M., Knežević, A., Jeličić, M. (2014). Utjecaj kombiniranog trenažnog programa na transformaciju antropoloških obilježja vrhunskih košarkaša pretkadetskog i kadetskog uzrasta. Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša 2014" (str. 254-256). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.<br><br>Milanović, D. (1997). Osnove teorije treninga. U: Milanović, D. (ur.): Priručnik za sportske trenere (str. 483-599). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br><br>Milanović, D., M. Milanović (1992). Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša. Kineziologija, 24, 1-2: 15-20.<br><br>Milanović, D. (1993). Modeliranje procesa sportske pripreme u atletskom desetoboju. Kineziologija, 25, 1-2:75-98.<br><br>Milanović, D. i sur. (2004). Teorija treninga – priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br><br>Siff, M.C., Y.V. Verhoshansky (1999). Supertraining. 4th edition Denver: Supertraining International.<br><br>Watson, A.W.S. (1984). Metode treninga. Suvremeni trening, 2:1-24.<br><br>Weineck, J. (2004). Optimales Training. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični), | | |

| | |
|---|---|
| osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U NOGOMETU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Marko Erceg<br>Doc. dr. sc. Ante Rađa | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Obavezni na usmjerenju nogomet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u nogometu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Upotrebljavati nove dijagnostičke postupke u procjeni treniranosti sportaša u nogometu<br>• Upotrebljavati nove spoznaje o mogućnostima razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti dobivene primijenjenim istraživanjima u nogometu<br>• Provoditi principe i pravila u konstrukciji trenažnih operatora za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti u nogometu<br>• Analizirati karakteristike kondicijske pripreme obzirom na spol, dob i kvalitetnu razinu sportaša u nogometu<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u judu<br>• Usporediti različite metode poučavanja u nogometu<br>• Koristiti trenažere i tehnička pomagala u procesu poučavanja u nogometu | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u nogometu | 2 |
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u nogometu | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u nogometu | 2 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminara (broj sati) | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi | 2 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u nogometu | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u nogometu | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u nogometu | 3 |
| | Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 3 |
| | Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u nogometu | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u nogometu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:<br>Općenito pojmovi i zakonitosti kondicijske pripreme u nogometu<br>Metode za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u nogometu<br>Operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u nogometu<br>Specifičnosti kondicijske pripreme u nogometu<br>Senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u nogometu<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika kondicijske pripreme u nogometu izračunava se na sljedeći način:<br>(seminar) + (teorija) / 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša, ZNS, Zagreb. | 3 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Dujmović, P. (2000). Škola nogometa, Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | | |
| Dopunska literatura | - Ekblom, B. (1994). Fotball (Soccer). Blackwell Scientific Publications.<br>- Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša, skripta za trenere nogometa, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.<br>- Gabrijelić, M. i sur. (1991). Modeliranje i programiranje treninga specijalne izdržljivosti vrhunskih nogometaša, Kineziologija 23 (1-2): 45-58.<br>Verheijen, R. (1998). Conditioning for soccer., Reedswain.<br>- Bangsbo, J. (1994). Fitness Training in Fotball, Stormtryk, Bagsværd.<br>- Bangsbo, J. (2007). Aerobic and Anaerobic Training in Soccer, Stormtryk, Bagsværd.<br>- Reilly, T., Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second Edition), Routlege, Taylor&Francis Group. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U ODBOJCI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Zoran Grgantov | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje kompetencija za provedbu kondicijskog treninga u odbojci | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti u odbojci<br>• Objasniti i demonstrirati metodičke postupke za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti u odbojci:<br>• Klasificirati metode kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada i opterećenje<br>• Objasniti posebnosti metodike razvoja motoričkih sposobnosti u odbojci<br>• Demonstrirati strukturu, i metode poučavanja specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi u odbojci<br>• Objasniti posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u odbojci<br>• Odabirati adekvatne lokalitete i trenažna pomagala u kondicijskom treningu u odbojci<br>• Odabirati vježbe, metode i opterećenja u situacijskom kondicijskom treningu (fizička priprema kroz taktičke vježbe) | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavna tema predavanja: | | | | | Broj sati |
| | Specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti odbojkaša. | | | | | 1 |
| | Razvojna stanja specifičnih kondicijskih sposobnosti. | | | | | 1 |
| | Specifična funkcionalno motorička priprema, situacijska funkcionalno motorička priprema | | | | | 1 |

| | |
|---|---|
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog i intervalnog treninga u odbojci. | 1 |
| Specifičnosti standardnih, varijabilnih i prepokrivajućih opterećenja u odbojci. | 1 |
| Posebnosti metodike razvoja motoričkih sposobnosti u odbojci. | 1 |
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi. | 1 |
| Posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u odbojci. | 1 |
| Izbor i primjena lokaliteta i trenažnih pomagala. | 1 |

| Nastavna tema seminari: | Broj sati |
|---|---|
| Kondicijske sposobnosti odbojkaša različitih dobnih skupina | 4 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme u odbojci na pijesku | 5 |

| Nastavna tema kineziološke vježbe: | Broj sati |
|---|---|
| Metodički postupci za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti u odbojci | 4 |
| Posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u odbojci | 4 |
| Izbor vježbi, metoda i opterećenja situacijskog kondicijskog treninga (fizička priprema kroz taktičke vježbe) | 4 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ■ predavanja
- ■ seminari i radionice
- ■ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ■ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ■ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (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 | 1 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će razraditi program kondicijske pripreme za određenu dobnu skupinu u odbojci
Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5.
Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:
(Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6).

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Grgantov, Z. (2003). Kondicijska priprema odbojkaša. U: D. Milanović, I. Jukić (ur.). Zbornik radova međunarodnog znanstveno - stručnog skupa "Kondicijska priprema sportaša". (str. 41. - 46.), Zagreb 2003., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez | | |
| Grgantov Zoran (2013). Motoričke i funkcionalne sposobnosti u odbojci i metodika njihovog razvoja (Skripta za studente) | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Nastavna predavanja | | loomen |
| Dopunska literatura | Grgantov, Z. (2004). Prevencija ozljeda u odbojci, Odbojkaški trener 1 (1): 18-29<br><br>Grgantov, Z.. (2013). Izbor stručnih i znanstvenih radova iz područja kondicijskih sposobnosti u odbojci-elektronski materijal, Kineziološki fakultet u Split | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U PLESOVIMA 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.sc.dr. Alen Miletić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | obvezno | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u plesu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u plesu<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u plesu<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u plesu<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u plesu | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u plesu | 2 |
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u plesu | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u plesu | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi | 3 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u plesu | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u plesu | 3 |
| | Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u plesu | 3 |
| | Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 3 |
| | Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u plesu | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.<br>U sklopu nastave iz seminara student je obvezan osmisliti zadatak specifičnog treninga razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u plesovima 2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama, konstruiranog zadatka specifičnog treninga iz usmenog ispita.<br><br>**Usmeni dio ispita**<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>- ocjena 1 (nedovoljan) za ostvarenih 50% i manje točnih odgovora;<br>- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% točnih odgovora;<br>- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% točnih odgovora;<br>- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% točnih odgovora;<br>- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% točnih odgovora. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | 10. Conditioning for Dance, 2004, Eric Franklin | 2 | web |
| Dopunska literatura | 1. Vrhunski kondicijski trening , Bill Foran | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U PLIVANJU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Godina studija | Godina studija | 5. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Radmila Kitanović Krstić,predavač,prof. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4. | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | - |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Kroz kolegij studenti će steći temeljna teorijska znanja o specifičnosti sporta i kondicijske pripreme u plivanju a kroz praktične vježbe cilj je osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi ( izborom optimalnih kinezioloških stimulusa za razvoj kondicijske pripremljenosti plivača) | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | Nakon predavanja, seminara i vježbi student-ica će znati:<br>• Planirati i programirati trenažni proces u plivanju ( periodizacija, doziranje volumena i intenziteta opterećenja u dnevnom trenažnom postupku te po mikro ciklusu, mezo ciklusu i makro ciklusu ),<br>• Važnost i podjelu energetskih zona, kineziološke stimuluse za razvoj kondicijske pripremljenosti unutar svake zone,<br>• Zakonitosti oporavka za pojedine zone<br>• Postupke za razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti kod plivača<br>• Planirati, programirati te pravilno dozirati volumen i intenzitet za mlade plivače ( karakteristike i preporučeni režimi treninga) | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| | |
| Uvod u metodiku kondicijske pripreme plivača | 1 |
| Periodizacija treninga | 1 |
| Metodika treninga kod razvoja funkcionalnih sposobnosti plivača | 2 |
| Postupci za razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti kod plivača | 1 |
| Izbor i primjena trenažera u kondicijskoj pripremi plivača | 2 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme mladih plivača | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Periodizacija plivačke sezone | 2 |
| Energetske zone u plivanju | 2 |
| Izbor plivačkih setova ( testova ) za svaku energetsku zonu | 3 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme mladih plivača | 2 |
| Periodizacija plivačke sezone | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Periodizacija u trajanju od 12 tjedana | 3 |
| Periodizacija u trajanju od 16 tjedna | 3 |
| Periodizacija u trajanju od 24 tjedna | 3 |
| Određivanje energetskih zona prema | 3 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x☐predavanja
x☐seminari i radionice
x☐vježbe
☐*on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

x☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**: Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | **1.0** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | **1.5** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u plivanju 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **seminara**<br>( nastavne teme iz seminara) nose ukupno30 % konačne ocjene (30 bodova)<br>→ **pismenog ispita**<br>nosi 40 % od konačne ocjene ( max 40 bodova)<br>→ **usmenog ispita**<br>nosi 30 % od konačne ocjene ( max 30 bodova)<br>**Pismeni dio ispita**<br>Pismeni dio ispita s nastavnim temama iz predavanja održati će se prema utvrđenom rasporedu (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin) i sadržavati će prijeđeno gradivo s predavanja. Student dobiva 10 pitanja od kojih se svako boduje sa 4 boda.<br>Uvjet za izlazak na pismeni dio ispita je položena nastavna tema seminara.<br><br>**Usmeni dio ispita**<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je student položio nastavnu temu seminara i da je na pismenom dijelu ispita ostvario minimalno 25 bodova. Usmeni dio ispita je obavezan. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 5 pitanja, od čega se 3 pitanja odnose na teme obrađene kroz predavanja, 1 pitanje iz teme seminarskog rada i 1 pitanje iz nastavnih tema vježbi koje je student provodio. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | • Maglischo, E. (2003.). Swimming Fastest. Human Kinetics, UK | | |
| | • Sweetenham, B. and Atkinson, J.( 2003). Championship Swim Training. Human Kinetics, UK. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Volčanšek, B. ( 2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>• Hannula, D. (2003.). Coaching swimming successfully. Human Kinetics. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Pismeni ispit<br>Seminarski rad<br>Usmeni ispit<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U RITMIČKOJ GIMNASTICI 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 137741 | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Ana Kezić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za poznavanje metodike razvoja specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti potrebnih u ritmičkoj gimnastici, kao i osnovnu baletnu metodiku. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i demonstrirati metodičke postupke razvoja motoričkih sposobnosti<br>• Objasniti i demonstrirati metodičke postupke razvoja funkcionalnih sposobnosti<br>• Primijeniti prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju tehnika baleta<br>• Kreirati kompleksan specifični trening |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodika treninga brzine | 2 |
| Metodika treninga agilnosti | 2 |
| Metodika treninga izdržljivosti | 3 |
| Baletni trening | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metodika treninga snage | 3 |
| Metodika treninga fleksibilnosti | 4 |
| Specifični trening | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metodički postupci za razvoj snage i brzine | 4 |
| Metodički postupci za razvoj fleksibilnosti | 3 |
| Metodički postupci za razvoj izdržljivosti | 3 |
| Tehnike baleta | 2 |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.<br>U sklopu nastave iz seminara student je obvezan osmisliti zadatak specifičnog treninga razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku* | Pohađanje nastave | 0,3 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,4 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Esej | | Seminarski rad | 0,3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | 1 | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u ritmičkoj gimnastici 2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama, konstruiranog zadatka specifičnog treninga i usmenog ispita.<br><br>Usmeni dio ispita<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split | 2 | web |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb<br>• Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.<br>• Jastrjembskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics<br>• Aparo, M.,S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). Gimnastica ritmica. Piccin – Padova |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U RUKOMETU 2** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | KFMKPR2 | Godina studija | 3 |

<table>
<tr><td>Nositelj/i predmeta</td><td>Doc.dr.sc. Nikola Foretić</td><td>Bodovna vrijednost (ECTS)</td><td colspan="4">4</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Suradnici</td><td rowspan="2">-</td><td rowspan="2">Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)</td><td>P</td><td>S</td><td>V</td><td>T</td></tr>
<tr><td>9</td><td>9</td><td>12</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Status predmeta</td><td>Obavezni</td><td>Postotak primjene e-učenja</td><td colspan="4">20%</td></tr>
<tr><td colspan="7">OPIS PREDMETA</td></tr>
<tr><td>Ciljevi predmeta</td><td colspan="6">Osposobiti studenta za kreiranje kondicijskog treninga u rukometu obzirom na metodičke specifičnosti rukometnog sporta i rukometnog treninga.</td></tr>
<tr><td>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet</td><td colspan="6">-</td></tr>
<tr><td>Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)</td><td colspan="6">• Organizacija i primjena treninga pokretljivosti u rukometu.<br>• Organizacija i primjena treninga ravnoteže u rukometu.<br>• Organizacija i primjena treninga jakosti u rukometu.<br>• Organizacija i primjena treninga snage u rukometu.<br>• Organizacija i primjena treninga brzine u rukometu.<br>• Organizacija i primjena treninga agilnosti u rukometu.<br>• Organizacija i primjena treninga izdržljivosti u rukometu.</td></tr>
</table>

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Zahtjevi rukometne igre | 1 |
| Metodika treninga pokretljivosti i ravnoteže u rukometu | 1 |
| Metodika treninga jakosti i snage u rukometu | 2 |
| Metodika treninga brzine i agilnosti u rukometu | 2 |
| Metodika treninga izdržljivosti u rukometu | 2 |
| Metodičke specifičnosti kondicijskog treninga u rukometu obzirom na dob | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kondicijski trening u rukometu – specifičnosti pred-pubertetske dobi | 2 |
| Kondicijski trening u rukometu – specifičnosti pubertetske dobi | 2 |
| Kondicijski trening u rukometu – specifičnosti adolescentske dobi | 2 |
| Kondicijski trening u rukometu – specifičnosti muškog rukometa | 2 |
| Kondicijski trening u rukometu – specifičnosti ženskog rukometa | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Bazični kondicijski trening u rukometu | 2 |
| Specifični kondicijski trening u rukometu | 4 |
| Situacijski kondicijski trening u rukometu | 4 |
| Specifičnosti treninga prevencije i redukcije ozljeda u rukometu | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

**X** predavanja
**X** seminari i radionice
**X** vježbe
**X** *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

☐samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 2,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 2,0 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **Pohađanja nastave**<br>→ **Seminarskog rada**<br>→ **Usmeni ispit**<br>→<br>**Usmeni dio ispita**<br><br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru. Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br><br>→ Pohađanje nastave 10%<br>→ Seminarski rad 50%<br>→ Usmeni teorijski dio ispita 40% |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split. | 5 | 20 |
| | Rogulj, N., V. Srhoj (1998). Rukomet (skripta). Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split. | 5 | 20 |
| | Foretić, N., N. Rogulj (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Grifon, Split. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Rogulj, N. (2000).Tehnika, taktika i trening vratara u rukometu. Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.<br>• Rogulj, N., V. Srhoj (2001). Neke mogućnosti primjene rukometa u školi. Zbornik radova Društva športskih pedagoga Splita, Split, str. 1-13.<br>• Rogulj, N.. (2003). Učinkovitost taktičkih modela u rukometu (Disertacija), Kinezološki fakultet u Zagrebu, Zagreb.<br>• Srhoj, V., M. Marinović, N. Rogulj (2002). Position specific morphological characteristics of top-level male handball players. Collegium Antropologicum 26 (1):219-227.<br>• Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije «Kineziologija – sadašnjost i budućnost», Dubrovnik, 25.-28. rujna, str. 180-182. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: wwww.kifst.hr/rukomet |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKOG TRENINGA U SINKRO-PLIVANJU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izvr.prof.dr.sc Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 14 | 4 | 12 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente primjeni različitih oblika vježbanja u cilju poboljšanja kondicijske pripreme sinkro-plivačica |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Znati metodičke pristupe za razvoj funkcionalnih sposobnosti sinkro-plivačica<br>• Naučiti primijeniti specifične vježbe za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti<br>• Naučiti primjenjivati različita trenažna pomagala<br>• Naučiti primjenivati različite kondicijske treninge ovisno o uzrasnim kategorijama |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti sinkro-plivačica | 2 |
| Razvojna stanja specifičnih kondicijskih sposobnosti. | 2 |
| Specifična funkcionalno motorička priprema, | 2 |
| Fizička priprema plivačica kroz specifične vježbe | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja motoričkih sposobnosti u sinkro-plivanju | 2 |
| Struktura, analiza i učenje specifičnih kondicijskih vježbi | 2 |
| Izbor i primjena trenažnih pomagala. | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kondicijske sposobnosti sinkro-plivačica različitih dobnih skupina | 5 |
| Kondicijske sposobnosti sinkro-plivačica različitih dobnih skupina | 5 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metodički postupci za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti u sinkro-plivanju | 4 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme po disciplinama | 4 |
| Fizička priprema plivačica kroz specifične vježbe | 4 |
| Metodički postupci za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti u sinkro-plivanju | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pismeni ispit | 0,5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijskog treninga u sinkroniziranom plivanju 2 određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | | | | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | FINA (2017). Synchronized swimming manual for judges, coaches and referees. FINA office, Switzerland | | | | | |
| | Perić, M. (2012) Morfološki, fiziološki i specifični terenski testovi u predikciji uspješnosti u sinkro plivanju ,Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet Split | | | | | |
| | Sekulić, D., Metikoš, D., (2007.) Uvod u osnovne kineziološke transformacije, Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Sveučilište u Splitu | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Perić M., Petrić S., Žižić K., (2007). Utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje osnovnih elemenata sinkroniziranog plivanja. U Maleš B., Miletić Đ., Rausavljević N., Kondrič M., (Ur.) Zbornik radova 2. Međunarodne konferencije Suvremena kineziologija, (209-214)<br><br>Pezelj, L. ,Veršić, Š., Benić, J., (2011). Konstrukcija i validacija testova specifične koordinacije u sinkroniziranom plivanju. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić (Ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova 9.međunarodne konferencije Zagreb, 25.i 26. veljače 2011., (291-293), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske<br><br>Perić M., Spasić M., (2010). Utjecaj trenažnih operatora na snagu i fleksibilnost sinkro-plivačica u različitim periodima natjecateljske sezone. U A. Biberović, (Ur.), Zbornik radova 3. Međunarodnog simpozijuma „sport i zdravlje“ (Fakultet za tjelesni odgoj; univerzitet u Tuzli (159-163)<br><br>Perić, M., (2011). Koliko je koordinacija u sinkroniziranom plivanju ovisna o specifičnoj snazi i brzini? U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj,L. Milanović, T. Trošt-Bobić (Ur.) Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova 9. Međunarodne konferencije Zagreb, 25. i 26. Veljače 2011., (212-215) | | | | | |
| Dopunska literatura | Pohađanje nastave | | | | | |

| | |
|---|---|
| | Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U SPORTSKOJ GIMNASTICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u sportskoj gimnastici te osposobiti studente za primjenu istih u praksi. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti zakonitosti rasta, razvoja i senzibilnih faza za razvoj pojedinih bazičnih motoričkih sposobnosti i specifičnih sposobnosti u sportskoj gimnastici<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici<br>• Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici<br>• Primjenjivati različite metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje višestrane, bazične, specijalne i situacijske kondicijske pripremljenosti natjecateljica različitih dobnih uzrasta i različitih natjecateljskih programa | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u sportskoj gimnastici | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici s obzirom na režim trenažnog rada | 2 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje različitih kondicijskih sposobnosti u sportskoj gimnastici | 2 |
| Teorijski dio ispita | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u sportskoj gimnastici | 2 |
| Struktura, analiza i učenje bazičnih kondicijskih vježbi | 2 |
| Struktura, analiza i učenje specifičnih kondicijskih vježbi | 2 |
| Struktura, analiza i učenje situacijskih kondicijskih vježbi | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Primjena bazičnih kondicijskih vježbi u radu s natjecateljima različitog dobnog uzrasta | 4 |
| Primjena specifičnih kondicijskih vježbi u radu s natjecateljima različitog dobnog uzrasta | 4 |
| Primjena situacijskih kondicijskih vježbi u radu s natjecateljima različitog dobnog uzrasta | 4 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
x vježbe
☐ *on line* u cijelosti
x mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
x mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave.
Izrada seminarskog rada na jednu od tema propisanih programom

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1,0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | Realizacija oglednog sata) | 1,0 |
| Esej | | Seminarski rad | 1,0 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1,0 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija *Metodika kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici 2* proizlazi iz:

- Seminarskog rada (33% ukupne ocjene)
- Teorijskog ispita (33% ukupne ocjene)

- Oglednog sata (33% ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:

- Senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u sportskoj gimnastici
- Specifičnosti kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici
- Klasifikacija metoda kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici s obzirom na režim trenažnog rada
- Metode i postupci za razvoj i održavanje različitih kondicijskih sposobnosti u sportskoj gimnastici za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u judu
- Trenažni operatori za razvoj i održavanje različitih kondicijskih sposobnosti u sportskoj gimnastici

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog dijela ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:

- Manje od 3 boda – ocjena nedovoljan (1)
- 3 boda – ocjena dovoljan (2)
- 3,25 bodova – ocjena dovoljan/dobar (2/3)
- 3,5 bodova – ocjena dobar (3)
- 3,75 bodova – ocjena dobar/vrlodobar (3/4)
- 4 boda - ocjena vrlodobar (4)
- 4,25 i 4,5 bodova – ocjena vrlodobar/odličan (4/5)
- 4,75 i 5 bodova – ocjena odličan (5)

Teorijski dio ispita održat će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu.

Ogledni sat
Svaki student samostalno organizira i provodi određeni oblik kondicijske pripreme s natjecateljskom skupinom po svom izboru. Kvaliteta oglednog sata ogleda se u primjeni sadržaja, opterećenja i kontrole nad provedbom ovog dijela treninga.

Konačna ocjena iz kolegija *Metodika kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici 2* izračunava se na sljedeći način:

(seminar) + (teorija) + (ogledni sat) / 3

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Arkaiev, L.I., & Suchilin, N.G. (2009). *Gymnastics: How to create champions* (2nd ed.). Oxford: Meyer & Meyer Sport Ltd | 1 | |
| | Jemni, M. (2011). *The Science of Gymnastics*. Lndon and New York: Routledge Taylor&Francis Group | | x |
| | | | |

Dopunska literatura

1. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). *VAULT: Methods, Ideas, Curiosities, History*. Ljubljan: ŠTD Sangvinčki.
2. Karacsony, I., & Čuk, I. (1996). *POMMEL HORSE EXERCISES: Methods, Ideas, Curiosities, History*.Ljubljan: Faculty of Sport, University of Ljubljana and Hungarian Gymnastics Federation.
3. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). *RINGS - Methods, Ideas, Curiosities, History.* Ljubljana: Tiskarna Ljubljana.
4. Karacsony, I., & Čuk, I. (2005). *Floor Execises - Methods, Ideas, Curiosities, History*. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
5. Hamza, I., & Karacsony, I. (2000). *TORNA 1x1*. Budapest.

| | |
|---|---|
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave<br>- dolazak na konzultacije<br>- izrada seminarskog rada<br>- teorijski dio ispita<br>- povremeni mentorski nadzor nad provedbom treninga sportske gimnastke s natjecateljskim skupinama djece „C“ i „B“ nacionalnih programa<br>- samostalna organizacija i provedba nekog oblika kondicijskog treninga u sportskoj gimnastici s natjecateljskim skupinama djece „C“ i „B“ nacionalnih programa<br>- organizacija i provedba oglednog kondicijskog treninga u sportskoj gimnastici s natjecateljskim skupinama djece „C“ ili „B“ nacionalnih programa |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=379 |

| NAZIV PREDMETA | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U SPORTSKOM PENJANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škugor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u sportskom penjanju, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u sportskom penjanju<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u sportskom penjanju<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u sportskom penjanju<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u sportskom penjanju | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u sportskom penjanju | 2 |
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u sportskom penjanju | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u sportskom penjanju | 2 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi | 2 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u sportskom penjanju | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje | 2 |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u sportskom penjanju | 3 |
| Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u sportskom penjanju | 3 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 3 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u sportskom penjanju | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u sportskom penjanju 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(50% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(50% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:
Općenito pojmovi i zakonitosti kondicijske pripreme u sportskom penjanju
Metode za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u sportskom penjanju
Operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u sportskom penjanju
Specifičnosti kondicijske pripreme u sportskom penjanju
Senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u sportskom penjanju

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5
Konačna ocjena iz kolegija Metodika kondicijske pripreme u sportskom penjanju 2 izračunava se na sljedeći način:

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (seminar) + (teorija) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bisharat, A. (2009). Sport climbing: From top rope to redpoint, techniques for climbing success. The Mountaineers Books.<br>• Tomaszewski, P., Gajewski, J., & Lewandowska, J. (2011). Somatic profile of competitive sport climbers. Journal of human kinetics, 29(2011), 107-113.<br>• S. Hrestak, D. Janković, (2007) Sportski penjač - priručnik , Hrvatski planinarski savez, komisija za sportsko penjanje | 3 | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Grant, S., Hynes, V., Whittaker, A., & Aitchison, T. (1996). Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of elite and recreational climbers. Journal of sports sciences, 14(4), 301-309.<br>• Gilic, B., Feldmann, A., Vrdoljak, D., & Sekulic, D. (2023). Forearm muscle oxygenation and blood volume parameters during sustained contraction performance in youth sport climbers. The Journal of sports medicine and physical fitness, 63(7), 819–827. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14806-7<br>• Gilic, B. & Vrdoljak,D. (2023).Sport-specific performances in elite youth sport climbers; gender, age, and maturity specifics. Biomedical Human Kinetics,15(1) 49-56. https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0007<br>• Vrdoljak, D., Gilic, B., Kontic, D. (2022). Fitness Profiling in Top-Level Youth Sport Climbing; Gender Differences. Sport Mont, 20(2), 111-116. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U STOLNOM TENISU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Miran Kondrič | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | izv. prof.dr. sc. Goran Munivrana | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 18 | 6 | 6 | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje kompetencija za provedbu kondicijskog treninga u stolnom tenisu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Nabrojati specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti u stolnom tenisu<br>• Objasniti i demonstrirati metodičke postupke za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti u stolnom tenisu<br>• Objasniti specifičnu i situacijsku funkcionalno-motoričku pripremu | | | | | |

- Klasificirati metode kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada i opterećenje
- Protumačiti specifičnosti standardnih i varijabilnih opterećenja u stolnom tenisu
- Objasniti posebnosti razvoja motoričkih sposobnosti i njihov utjecaj na igranje stolnog tenisa
- Demonstrirati strukturu, i metode poučavanja specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi u stolnom tenisu
- Objasniti posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u stolnom tenisu
- Odabirati adekvatna trenažna pomagala u kondicijskom treningu u stolnom tenisu
- Odabirati vježbe, metode i opterećenja u situacijskom kondicijskom treningu (fizička priprema kroz taktičke vježbe – many balls trening).

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti stolnotenisača. | 2 |
| Razvojna stanja specifičnih kondicijskih sposobnosti. | 2 |
| Specifična funkcionalno motorička priprema, situacijska funkcionalno motorička priprema | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: many balls trening i rad u shemi i polushemi | 2 |
| Specifičnosti standardnih i varijabilnih opterećenja u stolnom tenisu. | 2 |
| Posebnosti metodike razvoja motoričkih sposobnosti u stolnom tenisu. | 2 |
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi. | 2 |
| Posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga u stolnom tenisu. | 2 |
| Izbor i primjena trenažnih pomagala. | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kondicijske sposobnosti igrača različitih dobnih skupina | 3 |
| Specifičnosti vježbana u sistemu many balls treninga | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metodički postupci za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti u stolnom tenisu | 2 |
| Posebnosti u određivanju metodičkih formi i oblika kondicijskog treninga | 2 |
| Izbor vježbi, metoda i opterećenja situacijskog kondicijskog treninga (fizička priprema kroz taktičke vježbe) | 2 |

| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja | ■ samostalni zadaci |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | ■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| 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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | 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 kondicijskog treninga u stolnom tenisu određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | 1. KONDRIČ, Miran, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Fizička priprema stolnotenisača*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 24). Zagreb: Zagrebački športski savez: Kineziološki fakultet Sveučilišta, 2002. 117 str., ilustr. ISBN 953-6378-35- | | |
| | 2. KONDRIČ, Miran, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. *Stolni tenis, Fizička priprema*. Radenci: samoizd. M. Kondrič; Zagreb: samoizd. G. Furjan-Mandić, 2005. 1 DVD (18 min), barve, zvok. ISBN 961-236-993-3. | | |
| | 3. KONDRIČ, Miran, FURJAN-MANDIĆ, Gordana, ŠTIHEC, Jože, VIDEMŠEK, Mateja, KARPLJUK, Damir. Fizička priprema mlađih kategorija stolnotenisača. V: Međuraodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 533-538 | | |
| | 4. KONDRIČ, Miran, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. Testiranje motoričkih sposobnosti u stolnom tenisu. *Stolni tenis*, svi. 2003, br. 1, str. 10-12 | | |
| | 5. KONDRIČ, Miran, FURJAN-MANDIĆ, Gordana. Zakonitosti kondicijskih programov v treningu namiznoteniškega igralca = Rules for designing physical preparation in table tennis. *Top spin*, ISSN 1580-8580, 2003, letn. 2, št. 5, str. 3-6 | | |
| Dopunska literatura | 1. Izbor stručnih i znanstvenih radova iz područja kondicijskih sposobnosti u stolnom tenisu – prema izabranim seminarskim temama. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |

| | |
|---|---|
| utvrđenih ishoda učenja | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U TAEKWONDOU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof. dr. sc. Dražen Čular<br>Goran Orlov, prof. predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kondicijskoj pripremi u taekwondu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Diskutirati pojmove i zakonitosti kondicijske pripreme u taekwondu<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u taekwondou<br>• Objasniti specifičnosti kondicijske pripreme u taekwondou<br>• Objasniti senzibilne faze za razvoj pojedinih bazičnih i specifičnih sposobnosti u taekwondou | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sati predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u TKD | 2 |
| Senzibilne faze za razvoj pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Klasifikacija metoda kondicijske pripreme s obzirom na režim trenažnog rada: specifičnosti kontinuiranog, diskontinuiranog i intervalnog treninga u TKD | 2 |
| Specifičnosti metodike razvoja kondicijskih sposobnosti u TKD | 2 |
| Teorijski ispit (1 sat) | 1 |

| Nastavni sati seminara | Broj sati |
|---|---|
| Struktura, analiza i učenje specifičnih i situacijskih kondicijskih vježbi (2 sata) | 2 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga (2 sata) | 2 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u TKD (2 sata) | 2 |
| Klasifikacija metoda s obzirom na opterećenje (2 sata) | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada (1 sat) | 1 |

| Nastavni sati vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Principi i pravila u razvoju i održavanju bazičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u TKD | 3 |
| Principi i pravila u razvoju i održavanju specifičnih kondicijskih sposobnosti djece i mladih sportaša u TKD | 3 |
| Karakteristike situacijskog kondicijskog treninga | 3 |
| Specifičnosti organizacijskih oblika rada kondicijskog treninga u TKD | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja | x samostalni zadaci |

| | | |
|---|---|---|
| | x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 1.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u taekwondou 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija** (dva kolokvija; 1 iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)

→ **usmenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;

→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;

→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;

ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100%

Seminar

Svaki student bira temu seminara između ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:
Općenito pojmovi i zakonitosti kondicijske pripreme u TKD
Metode za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u TKD
Operatori za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u TKD
Specifičnosti kondicijske pripreme u TKD

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | 1 | |
| Pieter,W., Heijmans, J., Scientific Coaching for Olympic Taekwondo, Meyer &Meyer, (2000) | 1 | |
| Sadržaji dostupni na online kolegiju na moodle sustavu učenja na daljin | | 1 |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Taekwondo fizička priprema, Jesam li spreman za ovaj sport ? Draganov, G,., P., Hrvatski taekwondo savez, 2010, Urednik: Lidija Katalinić-Špoljarić |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U TENISU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Marino Krespi | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 18 | 18 | 24 | |
| Status predmeta | obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Metodičko oblikovanje treninga za razvoj i održavanje bazičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Metodičko oblikovanje treninga za razvoj i održavanje specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Uspješno metodski prolaziti različite oblike i vrste opterećenja u treningu tenisača.<br>• Izbor i primjena kompleksa trenažnih operatora za razvoj i održavanje bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Suvremene metode kondicijskog treninga u tenisu | 6 |
| Kompleksnosti kondicijskog treninga tenisača | 6 |
| Suvremeni pristup modeliranju i programiranju treninga izdržljivosti u tenisu | 6 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metodika razvoja koordinacije tenisača | 6 |
| Metodika treninga tenisača na balans daskama u prevenciji ozljede ramena | 6 |
| Metodika bazičnih i funkcionalnih sposobnosti u tenisu | 6 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Osnovne metodske vježbe za razvoj koordinacije tenisača izvan teniskog terena | 8 |
| Metodika razvoja snage kod djece tenisača | 8 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme tenisača | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.5 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Student je obavezan napisati seminarski rad iz teme koju odabere u dogovoru sa predmetnim nastavnikom, te da seminarski bude kompetentno napisan i prihvaćen od strane nastavnika šta ga čini uvjetom izlaska na usmeni dio ispita. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Neljak, B. (1998). Priručnik iz osnova planiranja, programiranja i kontrole treninga tenisa. Skriptirani materijal za studente. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| | Stručni časopis «Kondicijski trening», izdavač UKTH Zagreb – svi brojevi | | |
| | Zbornik radova stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša», izdavač UKTH i Kineziološki fakultet Zagreb – svi brojevi | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U VATERPOLU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Dean Kontić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | 30 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za kreiranje i provođenje programa kondicijske pripreme u vaterpolu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Navesti specifičnosti kondicijske pripreme u vaterpolu kao i značajne antropološke karakteristike u mlađim dobnim skupinama<br>• Navesti specifična obilježja određenih dobnih skupina , a time i specifičnosti u fizičkoj pripremi istih skupina | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Navesti najvažnije trenažne operatore, korisna pomagala i metode rada za razvoj dominantnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti<br>• Navesti opće i specifične testove vaterpolista<br>• Opisati i primijeniti metodičke organizacijske oblike rada u kondicijskoj pripremi vaterpolista i za što su pojedini primjereni<br>• Sastaviti karakteristične primjere treninga u različitim godišnjim periodima<br>• Sastaviti program rada kondicijske pripreme |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u metodiku kondicijske pripreme vaterpolista | 1 |
| Posebnosti kondicijske pripreme ovisno o igračkim pozicijama | 1 |
| Trenažna jedinica- (sastav, ciljevi, zadaci i sadržaj po dijelovima) | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj fleksibilnosti u vaterpolu | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj snage u vaterpolu | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj izdržljivosti u vaterpolu | 3 |
| Planiranje i programiranje kondicijske pripreme u vaterpolu | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Opći i specifični testovi vaterpolista | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj fleksibilnosti | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj mišićne izdržljivosti | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj maksimalne snage | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Metodika specifične kondicijske pripreme vaterpolista | 2 |
| Planiranje i programiranje kondicijske pripreme u vaterpolu | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u metodiku kondicijske pripreme vaterpolista | 1 |
| Posebnosti kondicijske pripreme ovisno o igračkim pozicijama | 1 |
| Trenažna jedinica-(sastav, ciljevi, zadaci i sadržaj po dijelovima) | 1 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj fleksibilnosti u vaterpolu | 2 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj snage u vaterpolu | 3 |
| Metodika kondicijske pripreme za razvoj izdržljivosti u vaterpolu | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **1** | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Kao preduvjet za izlazak na usmeni ispit studenti moraju napisati seminarski rad u kojima će kreirati razvojni kondicijski program u vaterpolu . Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Ocjena iz usmenog ispita također se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5..<br>Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,4) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,6). | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Dettamanti, D., (2012). Water Polo Coaching Series- Book 2 Fundamentals Of Playing Water Polo, WeBuyBooks, Rossendale, LANCS, United Kingdom | | | | | DA |
| | Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo | | | | | DA |
| | Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2010): Empirical Verification of the Weighted System of Criteria for the Elite Water Polo Players Quality | | | | | DA |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Dopunska literatura | • Uljevic, O., Esco, M. R., & Sekulic, D. (2014). Reliability, validity, and applicability of isolated and combined sport-specific tests of conditioning capacities in top-level junior water polo athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(6), 1595-1605.<br>• Kondrič, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., & Sekulić, D. (2012). General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. Journal of human kinetics, 32(2012), 157-165.<br>• Uljevic, O., Spasic, M., & Sekulic, D. (2013). Sport-specific motor fitness tests in water polo: reliability, validity and playing position differences. Journal of sports science & medicine, 12(4), 646.<br>• Uljević, O., & Spasić, M. (2009). Anthropometric characteristics and somatotype of young water polo players. NAŠE MORE: znanstveni časopis za more i pomorstvo, 56(1-2), 77-84. | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME U KICKBOXINGU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o metodici tehničko kondicijske pripreme u kickboxingu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teoriju i praksu kondicijskog treninga<br>• Analizirati specifične metodičke postupke za razvoj kondicijskih sposobnosti u kickboxingu<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja<br>• Analizirati izvedbu specifičnih metoda za razvoj kondicijskih sposobnosti i njihovu primjenu<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u upotrebi određenih metoda pojedinih metoda za razvoj kondicijskih sposobnosti |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Metodika kondicijske pripreme i prevencija ozljeda u kickboxingu | 1 |
| Metodika anaerobnog (alaktatnog i glikolitičkog) treninga u kickboxingu | 1 |
| Metodika aerobnog treninga u kickboxingu | 1 |
| Metodika razvoja jakosti i snage u kickboxingu | 3 |
| Metodika razvoja mobilnosti i fleksibilnosti u kickboxingu | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za razvoj kondicijskih parametara iz kickboxinga | 2 |
| Hijerarhijska struktura kondicijskih sposobnosti u kickboxingu | 2 |
| Specifični kondicijski trening u kickboxingu | 2 |
| Povezanost kondicijske i te-ta pripreme u kickboxingu | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Primjer razvoja anaerobnih kapaciteta u kickboxingu | 3 |
| Primjer razvoja aerobnih kapacitetau kickboxingu | 3 |
| Primjer razvoja jakost i snage u kickboxingu | 3 |
| Primjer razvoja fleksibilnosti i mobilnosti u kickboxingu | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 2.0 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme u kickboxingu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Metodika kondicijske pripreme i prevencija ozljeda u kickboxingu<br>Metodika anaerobnog (alaktatnog i glikolitičkog) treninga u kickboxingu<br>Metodika aerobnog treninga u kickboxingu<br>Metodika razvoja jakosti i snage u kickboxingu<br>Metodika razvoja mobilnosti i fleksibilnosti u kickboxingu<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br><br>Praktični ispit<br>Svaki dobije jednu metodu za razvoj kondicijskih sposobnosti koju mora obraditi na način da: demonstrira, objasni i izvede trening iste.<br>Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe treninga<br>Konačna ocjena iz kolegija Metodika kondicijske pripreme u kickboxingu 2 izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Belošević, D., (2021). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | TJELESNA AKTIVNOST, FITNES I ZDRAVLJE | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | KFBKAFZ | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 15 | | 30 |
| Status predmeta | Izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Prikazati studentima učinke kineziološke aktivnosti na generalni zdravstveni status u različitim populacijskim skupinama | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Prepoznati pozitivne učinke vježbanja,<br>• Prepoznati negativne učinke vježbanja,<br>• Savjetovati vježbače o primjerenim vježbama obzirom na dob/spol,<br>• Primjeniti različite kineziološke operatore s ciljem poboljšanja zdravlja vježbača,<br>• Poznavati osnovne smjernice pravilne prehrane,<br>• Mjeriti antropološki status vježbača | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Predavanja | Broj sati |
|---|---|
| 1. Sjedilački način života | 2 |
| 2. Vježbe u uredu | 1 |
| 3. Vježbe na otvorenom | 1 |
| 4. Vježbe u fitnesu/teretani (zatvorenom prostoru) | 2 |
| 5. Pshihosocijalno zdravlje | 1 |
| 6. Bolesti srca i krvnih žila | 1 |
| 7. Bolesti mišićno koštanog sustava | 2 |
| 8. Funkcionalni status | 1 |
| 9. Ponuda različitih fitnes programa primjerenih dobi vježbača | 1 |
| 10. Zdravlje i “well-being” u različitim životnim razdobljima | 1 |
| 11. Analiza znanstvenih istraživanja | 2 |

| Seminari | Broj sati |
|---|---|
| 1. Sjedilački način života | 2 |
| 2. Vježbe u uredu | 1 |
| 3. Vježbe na otvorenom | 1 |
| 4. Vježbe u fitnesu/teretani (zatvorenom prostoru) | 2 |
| 5. Pshihosocijalno zdravlje | 1 |
| 6. Bolesti srca i krvnih žila | 1 |
| 7. Bolesti mišićno koštanog sustava | 2 |
| 8. Funkcionalni status | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 9. | Ponuda različitih fitnes programa primjerenih dobi vježbača | 1 |
| 10. | Zdravlje i “well-being” u različitim životnim razdobljima | 1 |
| 11. | Analiza znanstvenih istraživanja | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ **predavanja**<br>☐ **seminari i radionice**<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje predavanja i vježbi, izrada seminara,polaganje pismenog/usmenog ispita | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Ocjene od 1-5<br>1 (ispod 62%) Nedovoljan<br>2 (63%-74%) Dovoljan<br>3 (75%-84%) Dobar<br>4 (85%-93%) Vrlo dobar<br>5 (94%-100%) Izvrstan<br><br>Ispit se polaže pismenim putem. Na pismenom ispitu se ostvaruje pravo na ocjenu dovoljan (2) ili dobar (3) - ovisno o broju bodova. Studenti koji na pismenom ispitu sakupe maksimalan broj bodova mogu usmeno odgovarati za ocjenu vrlo dobar i odličan. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Physical Activity and Health-*Claude Bouchard,Steven Blair,William Haskel* | 1 | Web stranica predmeta |
| | Fitness&Health- *Brian Sharkey, Steven Gaskill* | 1 | Web stranica predmeta |
| | Fitness NUtrition for Special Dietary Needs- *Stella Volpe,Sara Sabelawski, Christopher Mohr* | 1 | Web stranica predmeta |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | O prehrani - što, kada i zašto jesti- *Donatella Verbanac* | | |

| | |
|---|---|
| | Istine i laži o hrani-*Anita Šupe* |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pismeni ispit, usmeni ispit, seminar te procjena kvalitete praktičnog rada na navedenim područjima predmeta. Anketa. |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **MOTORIČKI RAZVOJ** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 20 | 10 | 0 | |
| Status predmeta | Izborni predmet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o motoričkoj progresiji i motoričkoj regresiji kroz cijeli životni vijek, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Razlikovati osnovne pojmove, terminologiju i teorije motoričkog razvoja čovjeka<br>• Staviti u odnos motorički, kognitivni i emocionalni razvoj čovjeka<br>• Analizirati faze motoričke progresije i motoričke regresije tijekom cijelog životnog vijeka<br>• Primijeniti optimalne kineziološke operatore u svim fazama motoričkog razvoja čovjeka<br>• Procijeniti razinu temeljnih lokomotornih i manipulativnih motoričkih znanja<br>• Primijeniti adekvatne testove za procjenu motoričke kompetencije za sve dobne skupine ljudi | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o motoričkom razvoju | 2 |
| Povezanost kognitivnog i motoričkog razvoja | 2 |
| Povezanost emocionalnog i motoričkog razvoja | 2 |
| Predporođajni razvoj | 1 |
| Efekti rane stimulacije i deprivacije | 1 |
| Kolokvij – pismeni test | 1 |
| Rast i sazrijevanje | 1 |
| Refleksi i spontana stereotipna gibanja | 1 |
| Dobrovoljni pokreti u djetinjstvu | 1 |
| Razvoj fine motorike | 1 |
| Kolokvij – pismeni test | 1 |
| Fundamentalna-temeljna lokomotorna znanja | 1 |
| Fundamentalna-temeljna znanja kontrole i manipulacije predmetima | 1 |
| Motorička regresija | 1 |
| Pokret i promjena osjetila | 1 |
| Testiranje u motoričkom razvoju | 1 |
| Kolokvij – pismeni test | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Razvoj „grube“ motorike (0-6 godina) | 2 |
| Razvoj „fine“ motorike | 2 |
| Principi procjenjivanja temeljnih lokomotornih motoričkog znanja | 2 |
| Principi procjenjivanja temeljnih manipulativnih motoričkog znanja | 2 |
| Testiranje u motoričkom razvoju | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 2.0 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Teorijski test sastoji se od 20 pitanja.<br>Ocjena iz pismenog testa dobiva se na sljedeći način:<br>10-12 točnih – ocjena 2<br>13-15 točnih – ocjena 3<br>16-18 točnih – ocjena 4<br>19-20 točnih – ocjena 5 |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Krstulović, S. (2018). Motorički razvoj čovjeka, Redak, Split. | 3 | |
| | Haywood, K, Getchell, N. (2014). Life Span Motor Development With Web Resource-6th Edition, Human Kinetisc. | 1 | |
| | Gallahue, D., Ozmun, J., Goodway, J. (2012). Understanding motor development 7th edition, McGraw Hill Education. | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Smith, J. (2003). Activities for Gross Motor Skills Development Early Childhood, Mary D. Smith<br>Smith, J. (2004). Activities for Fine Motor Skills Development , Mary D. Smith |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, teorijski kolokvij (pismeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U ATLETICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

| OPIS PREDMETA | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u atletici, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Razjasniti osnovne pojmove planiranja i programiranja<br>• Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu<br>• Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga<br>• Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u atletici | 3 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 3 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u atletici | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u atletici | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u atletici | 2 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 2 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u atletici | 2 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 2 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 2 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u atletici | 2 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 2 |
| | Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.5 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u atletici 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:
Seminara
(50% od ukupne ocjene)
Teorijskog ispita
(50% od ukupne ocjene)

Seminar
Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:
Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u atletici
Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u atletici
Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga
Modeliranje sportske forme
Periodizacija u atletici

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz pismenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:
Manje od 3 boda – ocjena 1
3 boda – ocjena 2
3,25 bodova – ocjena 2/3
3,5 bodova – ocjena 3
3,75 bodova – ocjena 3/4
4 boda - ocjena 4
4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5
4,75 i 5 bodova – ocjena 5
Konačna ocjena iz kolegija Programiranje treninga u atletici 2 izračunava se na sljedeći način:
(seminar) + (teorija) / 2

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana, | 3 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | • Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys. Kinesiology 42-1:56-64.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical education and sport. 7, 2; 197-205.<br>• Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 ( 1) 17-23.<br>• Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiologia slovenica. 14, 3; 44-49.<br>• Maleš, B. (2003): Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj.<br>• Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U BICIKLIZMU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Nevenka Ćuk, prof. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | - | - |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno oblikuje i provodi integralnu ili cjelovitu sportsku pripremu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Definirati specifičnosti planiranja i programiranja treninga u biciklizmu<br>• Objasniti periodizaciju pripreme u biciklizmu<br>• Definirati i objasniti vrste planiranja i programiranja<br>• Objasniti raspodjelu programa integralne sportske pripreme u biciklizmu<br>• Objasniti proporcije tehničko-taktičke, kondicijske, teorijske i psihološke pripreme u pojedinim biološkim razvojnim razdobljima<br>• Definirati i objasniti jednociklusnu i dvociklusnu periodizaciju godišnjeg ciklusa treninga u biciklizmu | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Objasniti strukturu plana i programa pripremnog, natjecateljskog i prijelaznog razdoblja godišnjeg ciklusa treninga<br>• Objasniti načela treninga u fazi integralne pripreme za glavno natjecanje<br>• Definirati mikrocikluse (ordinarni, udarni i relaksacijski mikrociklus)<br>• Objasniti modeliranje plana i programa treninga u mikrociklusu<br>• Objasniti oblikovanje trenažnih dana i pojedinačnih treninga<br>• Konstruirati planove i programe trenažnoga dana i pojedinačnog treninga u biciklizmu<br>• Objasniti multidimenzionalne i višesmjerne promjene pod utjecajem integralne pripreme u biciklizmu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u programiranje treninga u biciklizmu | 2 |
| Racionalno upravljanje procesom sportske pripreme u biciklizmu | 2 |
| Dugoročno planiranje i programiranje biciklističke karijere | 4 |
| Srednjoročno planiranje i programiranje treninga u biciklizmu | 3 |
| Kratkoročno planiranje i programiranje treninga u biciklizmu | 3 |
| Tekuće planiranje i programiranje treninga u biciklizmu | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa trenažnog dana i | 4 |
| Specifičnosti integralnog treninga u biciklizmu. Kolokvij | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Planiranje i programiranje treninga u mikrociklusu | 3 |
| Struktura pojedinačnog treninga u biciklizmu | 3 |
| Operativni plan i program pojedinačnog treninga u biciklizmu | 3 |
| Specifičnost treninga u pretpubertetnoj dobi kod biciklista | 2 |
| Specifičnost treninga u pubertetnoj dobi kod biciklista | 2 |
| Specifičnost treninga u postpubertetnoj dobi kod biciklista | 2 |
| Specifičnost treninga u ranoj odrasloj dobi kod biciklista | 2 |
| Specifičnost treninga u zreloj odrasloj dobi kod biciklista. Kolokvij | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>■ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **0,5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u biciklizmu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **kolokvija** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| nastave i na završnom ispitu | dva kolokvija (jedan iz nastavnih tema s predavanja te 1 kolokvij iz seminara) koji nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)<br>→ **seminarski rad** nosi 20 % od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene<br>**Preduvjeti za ispit**: pedagoška praksa - seminar iz područja procjene stanja pripremljenosti, planiranja, programiranja, organizacije stručnog rada te analiza i interpretacija stvarnih promjena u procesu sportske pripreme<br>**Kolokviji -** kolokviji s nastavnim temama iz predavanja i seminara održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.<br>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin lipanj, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)<br>**Usmeni dio ispita -** ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%<br>→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%<br>→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%<br>→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100% | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Friel, Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb | | 1 |
| Dopunska literatura | • Hoffman, S.J. i J.C. Harris (ur.) (2000). Introduction to kinesiology: studying physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.<br>• Milanović, D. (2004). Teorija treninga: priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>• Weineck, J. (2000). Optimales Training. Balingen: Spitta Verlag.<br>• Sumner Jason (2016).Road cycling skills- complete book of road cycling skills. Rodale, Inc. NY.<br>• Baker, Arnie MD (2013). Strategy & Tactics for cyclists. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Pohađanje nastave<br>• Aktivnost na nastavi<br>• Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>• Seminarski rad<br>• Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U BODYBUILDINGU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 (6 semestar) | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Edo Blažević, prof. predavač. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | doc.dr.sc. Mateo Blažević | | P | S | KV | LV |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 25 | 20 | 0 | 0 |
| Status predmeta | Redovni - stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za programiranje treninga u bodybuildingu |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati temeljne principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u bodybuildingu<br>• Provoditi kontrolu trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa te pokazatelje situacijske učinkovitosti u bodybuildingu<br>• Korigirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga u bodybuildingu<br>• Analizirati mogućnosti upravljanja sportskom formom u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju u bodybuildingu |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u bodybuildingu | 5 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme | 5 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u bodybuildingu | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu u bodybuildingu | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u bodybuildingu | 2 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme | 2 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u bodybuildingu | 2 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu u bodybuildingu | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | 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 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **seminarski rad** nosi 70 % od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita** nosi 30% od konačne ocjene<br>Ispit se sastoji od obaveznog pismenog dijela ispita (seminarski rad), te po potrebi teoretskog dijela ispita koji se može provoditi direktnom metodom ili putem skype-a |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Power point prezentacija (nastavna predavanja) | | |
| | Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding, | | |
| | Frederic Delivier (2001) Strenght Training Anatomy, Human Kinetics | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black<br>Web stranice<br>Bompa, T. (1994). Theory and Methodology of Traning. The Key to Athletic Performance. Kendal/Hunt Publishing Company. USA. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | PROGRAMIRANJE TRENINGA U BOKSU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u boksu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati temeljne principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u boksu<br>• Diskutirati pojmove i zakonitosti u programiranju treninga u boksu<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u boksu | 3 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 3 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u boksu | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga (3 sata) | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u boksu | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u boksu | 2 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 2 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u boksu | 2 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 2 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 2 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u boksu | 2 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja | x samostalni zadaci |

| | | |
|---|---|---|
| | x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u boksu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:<br>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u boksu<br>Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u boksu<br>Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga<br>Modeliranje sportske forme<br>Periodizacija u boksu<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz pismenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Programiranje treninga u boksu 2 izračunava se na sljedeći način:<br>(seminar) + (teorija) / 2 |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Kuvačić, G. (2018). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | Bompa, T (2006) Periodizacija – teoija i metodologija treninga | | |
| Dopunska literatura | Oliver, I. (2004) Boxing fitness: A guide to get fighting fit, Showbooks | | |
| Načini praćenja kvalitete koji | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |

| | |
|---|---|
| osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U JEDRENJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | | 45 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije o planiranjui programiranju treninga u jedrenju | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Kreirati dugoročne operativne planove i programe kondicijskog treninga u jedrenju<br>• Kreirati srednjoročne operativne planove i programe kondicijskog treninga u jedrenju<br>• Kreirati godišnje operativne planove i programe kondicijskog treninga u jedrenju<br>• Kreirati operativne planove i programe kondicijskog treninga u jedrenju | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Definicija i osnove programiranja u jedrenju | 2 |
| Ciklusi i periodi godišnjeg programa u jedrenju | 6 |
| Klasična i blok periodizacija u jedrenju | 4 |
| Etape programiranja u jedrenju | 4 |
| Dugoročno i srednjoročno programiranje u jedrenju | 2 |
| Jednostruka i dvostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Inicijalna, periodička i finalna testiranja | 1 |
| Periodizacija treninga snage | 2 |
| Periodizacija treninga funkcionalnih sposobnosti | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Ciklusi i periodi godišnjeg programa u jedrenju | 5 |
| Klasična i blok periodizacija u jedrenju | 2 |
| Etape programiranja u jedrenju | 5 |
| Jednostruka i dvostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Inicijalna, periodička i finalna testiranja | 2 |
| Periodizacija treninga snage | 2 |
| Periodizacija treninga funkcionalnih sposobnosti | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | | X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| 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 | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **1** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Kao preduvjet za izlazak na usmeni ispit studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će kreirati godišnji program rada u jedrenju . Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Ocjena iz usmenog ispita također se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5..<br>Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,5) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,5). | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** | |
| | • Findak V. (2001). Metodika Tjelesne i zdravstvene Kulture: Školska knjiga, Zagreb | | | | DA | |
| | • Milanović, D (1997). Priručnik za Sportske Trenere: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu | | | | DA | |
| | • Issurin, V. (2008). Block Periodization, Ultimate Athlete Concepts | | | | DA | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Dopunska literatura | • Bompa, O. Tudor. (2000). Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U KARATEU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u karateu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati temeljne principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu<br>• Diskutirati pojmove i zakonitosti u programiranju treninga u judu<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u karateu | 3 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 3 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u karateu | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u karateu | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u karateu | 2 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 2 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u karateu | 2 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 2 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 2 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u karateu | 2 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u karateu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u karateu<br>Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u karateu<br>Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga<br>Modeliranje sportske forme<br>Periodizacija u karateu | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet | 1 | |
| | Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics ofkarate kumite. European Journal of Applied Physiology, 92 :518–523. akultet.<br>Hrvatski Karate Savez http://www.karate.hr/ | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Technical And Tactical Aspects That Differentiate Winning And Losing Performances In Elite Male Karate Fighters Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 95-102 Gender Differentiations Of Some Anthropolgical Characteristics Of Karate Players – Cadets Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 83-94 | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, pismeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U JUDU 2** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| Suradnici | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u judu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati temeljne principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu<br>• Diskutirati pojmove i zakonitosti u programiranju treninga u judu<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu | 3 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 3 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u judu | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u judu | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu | 2 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 2 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u judu | 2 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 2 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 2 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u judu | 2 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | ☐ (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u judu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:<br>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu<br>Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u judu<br>Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga<br>Modeliranje sportske forme<br>Periodizacija u judu<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz pismenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Programiranje treninga u judu 2 izračunava se na sljedeći način:<br>(seminar) + (teorija) / 2 |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split | 3 | |
| | Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb. | | |
| Dopunska literatura | Nishioka, H. (2010). Training for competition judo coaching, strategy and the science for success. Black Belt Books, Valencia CA 91355.<br>Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |

| | |
|---|---|
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | PROGRAMIRANJE TRENINGA U KOŠARCI 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 91761 | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | - | - |
| Status predmeta | Stručni prijediplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno oblikuje i provodi integralnu ili cjelovitu sportsku pripremu. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Definirati specifičnosti planiranja i programiranja treninga u košarci<br>• Objasniti periodizaciju pripreme u košarci<br>• Definirati i objasniti vrste planiranja i programiranja u košarci<br>• Objasniti raspodjelu programa integralne sportske pripreme u košarci<br>• Objasniti proporcije tehničko-taktičke, kondicijske, teorijske i psihološke pripreme u pojedinim biološkim razvojnim razdobljima<br>• Definirati i objasniti jednociklusnu i dvociklusnu periodizaciju godišnjeg ciklusa treninga u košarci<br>• Objasniti strukturu plana i programa pripremnog, natjecateljskog i prijelaznog razdoblja godišnjeg ciklusa treninga<br>• Objasniti načela treninga u fazi integralne pripreme za glavno natjecanje<br>• Definirati mikrocikluse (ordinarni, udarni i relaksacijski)<br>• Objasniti modeliranje plana i programa treninga u mikrociklusu<br>• Objasniti oblikovanje trenažnih dana i pojedinačnih treninga<br>• Konstruirati planove i programe trenažnoga dana i pojedinačnog treninga u košarci<br>• Objasniti multidimenzionalne i višesmjerne promjene pod utjecajem integralne pripreme u košarci |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u programiranje treninga u košarci | 2 sata |
| Racionalno upravljanje prcesom sportske pripreme u košarci | 2 sata |
| Dugoročno planiranje i programiranje košarkaške karijere | 4 sata |
| Srednjeročno planiranje i programiranje treninga ukošarci | 3 sata |
| Kratkoročno planiranje i programiranje treninga u košarci | 3 sata |
| Tekuće planiranje i programirane treninga u košarci | 3 sata |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa, trenažnog dana i pojedinačnog treninga | 4 sata |
| Specifičnosti integralnog treninga u košarci. Kolokvij | 4 sata |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Planiranje i prgramiranje treninga u mikrociklusu | 3 sata |
| Struktura pojedinačnog treninga u košarci | 3 sata |
| Operativni plan i program pojedinačnog treninga u košarci | 3 sata |
| Specifičnosttreninga upretpubertetnoj dobi kod košarkaša | 2 sata |
| Specifičnost treninga u pubertetnoj dobi kod košarkaš | 2 sata |
| Specifičnost treninga u postpubertetnoj dobi kod košarkaša | 2 sata |
| Specifičnost treninga u ranoj odrasloj dobi kod košarkaša | 2 sata |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Specifičnost treninga u zreloj odrasloj dobi kod košarkaša. Kolokvij | | | | 3 sata | |
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | - |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | 0.5 | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 0.5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u košarci 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija**
dva kolokvija (jedan iz nastavnih tema s predavanja te 1 kolokvij iz seminara) koji nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)

→ **seminarski rad**
nosi 20 % od konačne ocjene

→ **usmenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene

**Preduvjeti za ispit**: pedagoška praksa - seminar iz područja procjene stanja pripremljenosti, planiranja, programiranja, organizacije stručnog rada te analiza i interpretacija stvarnih promjena u procesu sportske pripreme

**Kolokviji** - kolokviji s nastavnim temama iz predavanja i seminara održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin lipanj, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

**Usmeni dio ispita** - ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (1 pitanje iz područja upravljanja stvarnim promjenama kvalitete igrača u igri, 1 pitanje iz periodizacije razvoja relevantnih sportsko specifičnih obilježja košarkaša, te 1 pitanje iz programiranja procesa sportske pripreme unutar trenažnog dana, mikrociklusa, mezociklusa i makrociklusa u odnosu na dobne skupine i pozicije u košarkaškoj igri).

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%
→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%
→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%
→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Jeličić, M. (2001.). Definiranje parametara volumena opterećenja u juniorskoj košarci. U: Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, ur. V. Findak. | | DA |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Trninić, S. (2000). Otkrivanje, vrednovanje i poticanje vrhunskih košarkaša. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez.<br><br>Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis). | 1<br><br>1 | |
| Dopunska literatura | Krause, J., V. D Meyer., J. Meyer (1999). Basketball skills & drills. Champaign, IL. Human Kinetics.<br><br>Mandir, M., Knežević, A., Jeličić, M. (2014). Utjecaj kombiniranog trenažnog programa na transformaciju antropoloških obilježja vrhunskih košarkaša pretkadetskog i kadetskog uzrasta. Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša 2014" (str. 254-256). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.<br><br>Milanović, D. (2004). Teorija treninga: priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br><br>Newell, P. (1994). Teaching the individual skills. U: J. Krause (ur.) Coaching Basketball, (str. 78-86). Indianapolis: Masters Press.<br><br>Trninić, S., Marković, G., Heimer, S. (2001). Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realized in the Competitive Period. Collegium Antropologicum, 25(2):591-604.<br><br>Trninić, S., Metikoš, D., Marković, G. (2002). Individualni dopunski trening mladih košarkaša. U: D. Milanović, S. Heimer, I. Kulier, Br. Matković (ur.) Dopunski sadržaji sportske pripreme: zbornik radova znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 22. i 23. 02.2002., str. 46-53. Zagreb: Kineziološki fakultet et al.<br><br>Weineck, J. (2000). Optimales Training. Balingen: Spitta Verlag.<br><br>Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). The Coach's Manual. Part of the Project Basketball Kit. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc.<br><br>Wooten, M. (1992). Coaching basketball successfully. Champaign, IL: Leisure Press | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U NOGOMETU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof. dr. sc. Marko Erceg<br>doc. dr. sc. Ante Rađa | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | - | - |
| Status predmeta | Obavezni na usmjerenju nogomet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja o kreiranju i upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u nogometu, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne | Nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati temeljne principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u nogometu<br>• Diskutirati pojmove i zakonitosti u programiranju treninga u nogometu<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga<br>• Analizirati mogućnosti upravljanja sportskom formom u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju u nogometu<br>• Provoditi kontrolu trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost nogometaša |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Planiranje treninga u nogometu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija) | 3 |
| Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u nogometu | 3 |
| Godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u nogometu | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice u | 3 |
| Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu u nogometu | 2 |
| Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme u nogometu | 2 |
| Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga | 3 |
| Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju u nogometu | 2 |
| Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 2 |
| Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Izrada dugoročnog plana sportske pripreme u nogometu | 2 |
| Izrada plana godišnjeg ciklusa u nogometu | 2 |
| Izrada plana i programa nogometnog treninga u mikrociklusu | 2 |
| Protokol i postupci za kontrolu stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata | 2 |
| Analiza, izbor i programiranje trenažnih operatora tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u nogometu | 2 |
| Protokol i postupci za kontrolu stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata | 2 |
| Protokol i postupci za analizu efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa | 2 |
| Protokol i postupci za analizu efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na parametre situacijske učinkovitosti | 2 |
| Modeli vrednovanja stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata | 2 |
| Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☒ predavanja<br>☒ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☒ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☒ samostalni zadaci<br>☒ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara* | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u nogometu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>→ **seminarskog rada**<br>nosi ukupno 60% od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita**<br>nosi 40% od konačne ocjene<br><br>**Seminarski rad**<br>Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit.<br><br>**Usmeni ispit**<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je seminarski rad ocijenjen pozitivno.<br><br>Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza i rezultata usmenog ispita. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | | |
| | Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications. | | |
| | Reilly, T., Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second Edition), Routlege, Taylor&Francis. | | |
| | Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | 1 | |
| Dopunska literatura | Verheijen, R. (1998). Conditioning for soccer. Reedswain videos & books.<br>Bompa, O. T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike; HKS i UKTH, Zagreb.<br>Bompa, O. T. (1999). Periodizacija: teorija i metodika treninga, HKS i UKTH, Zagreb. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIVPREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U ODBOJCI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Zoran Grgantov | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za programiranje treninga u odbojci | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije | | | | | | |

| | |
|---|---|
| potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Protumačiti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...)<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga<br>• Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu u odbojci<br>• Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu. u odbojci<br>• Izabrati odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu u odbojci<br>• Analizirati mogućnosti upravljanja sportskom formom u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju u odbojci.<br>• Provoditi kontrolu trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost odbojkaša |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavna tema predavanje: | Broj sati |
|---|---|
| Cilj i sadržaj predmeta Planiranje treninga u odbojci (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija) | 2 |
| Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u odbojci | 2 |
| Godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u odbojci | 2 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice u odbojci | 2 |
| Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu u odbojci | 3 |
| Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme u odbojci | 3 |
| Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju u odbojci | 3 |
| Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa | 3 |

| Nastavna tema seminari | Broj sati |
|---|---|
| Izrada dugoročnog plana sportske pripreme u odbojci | 4 |
| Izrada plana godišnjeg ciklusa u odbojci za mlađe dobne skupine | 4 |
| Izrada plana godišnjeg ciklusa u odbojci za seniore | 4 |
| Izrada plana i programa odbojkaškog treninga u mikrociklusu za mlađe dobne skupine | 4 |
| Izrada plana i programa odbojkaškog treninga u mikrociklusu za seniore | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>☐vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | | | | | | |
| | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | | Praktični rad | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Kao preduvjet za izlazak na usmeni ispit studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će razraditi godišnji ciklus treninga u odbojci. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Ocjena iz usmenog ispita također se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5..<br>. Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:<br>(Ocjena iz seminarskog rada x 0,6) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,4). | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Nastavna predavanja | | | | | loomen |
| | Marelić, N. (2004). Periodizacija treninga u odbojci, Odbojkaški trener. 1 (1); 29-40 | | | | | |
| | | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Dijagnostika treniranosti sportaša (1997), Zbornik radova Međunarodnog savjetovanja o sportu. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu<br>2. Milanović, D., I. Jukić, D. Vuleta (2002.). Planiranje i programiranje u području sporta. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 15-25.<br>3. Janković, V (2002.). Programiranje rada u odbojci s učenicima početnicima. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 244-246.<br>4. Janković, V., N. Marelić, B. Matković (2000). Značajne promjene psihofizičkog opterećenja odbojkaša u novom poen-sustavu, Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 15 (1-2); 48-50<br>5. Grgantov, Z., D. Jurko (2002).: Utjecaj novog sustava brojanja bodova na programiranje treninga u muškoj odbojci, Zbornik radova 11. ljetnje škole kineziologa Republike Hrvatske, Findak, Vladimir (ur.). Zagreb : Hrvatski kineziološki savez, 63 - 65.<br>6. Tossavaima, M. (2003). Testing athletic performance in team and power sports. Newtest Oy | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U PLESOVIMA 2** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr. sc. Đurđica Miletić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 25 | 20 | 0 | |
| Status predmeta | obvezno | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za upravljanje trenažnim procesom i sportskom formom plesača |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga<br>• Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Konstrukcija plana i programa treninga | 6 |
| Periodizacija sportske pripreme | 6 |
| Dugoročno planiranje i programiranje treninga plesu | 6 |
| Kratkoročno planiranje i programiranje treninga | 7 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kontrola i vrednovanje efekata treninga plesu | 10 |
| Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme | 10 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.<br>Student je obvezan izraditi godišnji plan i program treninga natjecateljki. | |

Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 1,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | 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 Programiranje treninga u plesovima 2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima i seminarima, izrade godišnjeg plana i programa i iz usmenog ispita.

**Usmeni dio ispita**

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 1 (nedovoljan) za ostvarenih 50% i manje točnih odgovora;
- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% točnih odgovora;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% točnih odgovora;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% točnih odgovora;

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% točnih odgovora. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | 11. Franclin, E. (2004). Conditioning for dance. Human Kinetics. | 2 | web |
| Dopunska literatura | 21. Kassing, G., D. M. Jay (2003). Dance teaching methods and curriculum design. Human Kinetics.<br>22. Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split<br>23. Srhoj Lj., Đ. Miletić (2000). Plesne strukture (udžbenik). Abel international, Split | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U PLIVANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | ISVU kod | Godina studija | 2 godina | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc.dr.sc. Renata Pavić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | 0 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti polaznike da usvoje skup kompetencija za planiranje i programiranje treninga u plivanju od upravljanja procesa sportske pripreme do dijagnostike i kondicijske pripremljenosti sportaša. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Program je namijenjen budućim trenerima plivanja | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Planirati i programirati trening<br>• Dijagnosticirati stanje treniranosti<br>• Analizirati utjecaj kondicijskih programa<br>• Objasniti primjenu rezultata testiranja<br>• Objasniti kontroliranje i vrednovanje efekata treninga<br>• Utvrditi genetski potencijal plivača<br>• upotrebljavati rezultate istraživanja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | | | |
| | Upute studentima (o predmetu, nastava i nastavnik, obveze studenata i Ispit , Vremenik, Literatura). | 2 | | | | |
| | Planiranje treninga u plivanju (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme). Antropološki, metodološki i metodički aspekti planiranja u plivanju. | 3 | | | | |
| | Upravljanje procesom sportske pripreme. | 2 | | | | |
| | Determinante uspješnog planiranja i programiranja. | 2 | | | | |

| | |
|---|---|
| Dugoročno, srednjoročno i tekuće planiranje i programiranje. | 2 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju. | 3 |
| Tempiranje sportske forme za najvažnija natjecanja. | 2 |
| Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske.učinkovitosti i natjecateljsku uspješnosti | 2 |
| Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. | 2 |
| Tekuće planiranje i programiranje sportske karijere plivača.<br>Sustav utvrđivanja razvijenosti genetskog potencijala plivača.<br>Tekuće planiranje i programiranje treninga plivača (stručna i trenerska praksa) | 2 |
| Sustav utvrđivanja razvijenosti genetskog potencijala plivača.<br>Tekuće planiranje i programiranje treninga plivača (stručna i trenerska praksa) | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analizirati planiranje i programiranje plivačkog treninga | 3 |
| Analizirati dijagnostiku stanja treniranosti i sportske forme | 3 |
| Analizirati planiranje i programiranje plivačkog treninga | 3 |
| Kontroliranje i vrednovanje efekata treninga u plivanju | 3 |
| Planiranje i programiranje sportske pripreme plivačica i plivača raznih dobnih | 4 |
| Rezultati istraživanja s ciljem unaprjeđenja plivanja | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>x *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>x multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **2** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Polaznik će steći kompetencije plivačkog trenera i dijagnosticirati stanje treniranosti i sportske forme te upotrebljavati rezultate s ciljem unaprjeđenja plivanja. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Volčanšek, B. (1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Fina- pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb | | x |
| | Consilman, J.E. (1968) The science of swimming, Prentice-Hall,inc.,New Jersey | | x |
| | Volčanšeč, B.(2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu | 1 | |
| Dopunska literatura | http://www.hrvatski-plivački-savez.hr/<br>http://www.fina.org/<br>http://www.usaswimming.org/<br>Pavić, R. „Seks differences in motor characteristic of elementary children included/not includid in swimming training „Collegium Antropologicum,32 (2008) 3:829-834<br>Pavić, R. „Gender diferencials of morphological characteristics for primary school children involved or uninvolved in swimming trainings“ the 2 internnational Conference on Advances and Systems Research, Zadar 2008.<br>Pavić, R. „Prikaz vježbi na trenažnoj spravi 4DPro u treningu plivanja“ 23. ljetna škola Kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2014.<br>Pavić,R., Kuterovac, P.“Utjecaj antropometrijskih karakteristika na uspješnost plivanja kraul tehnikom kod vrhunskih hrvatskih plivača“.Contemporary kinesiology , Split 2015. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz izrade, prezentacije i izlaganja seminarskog rada. | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U RITMIČKOJ GIMNASTICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 137742 | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Iva Macan, predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | 0 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za upravljanje trenažnim procesom i sportskom formom gimnastičarki | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga<br>• Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Konstrukcija plana i programa treninga | 8 |
| Periodizacija sportske pripreme | 7 |
| Dugoročno planiranje i programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici | 5 |
| Kratkoročno planiranje i programiranje treninga | 5 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kontrola i vrednovanje efekata treninga u ritmičkoj gimnastici | 10 |
| Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme | 10 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☐ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta.
Student je obvezan izraditi godišnji plan i program treninga natjecateljki.

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,8 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 0,7 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | 1,5 | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici 2 određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima i seminarima, izrade godišnjeg plana i programa i iz usmenog ispita.

Usmeni dio ispita
Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split | 2 | web |
| | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb<br>• Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.<br>• Jastrjembskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics<br>• Aparo, M.,S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). Gimnastica ritmica. Piccin – Padova | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIVPREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U RUKOMETU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Nenad Rogulj | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Izv.prof.dr.sc.Marijana Čavala | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | T | KV |
| | | | 25 | 20 | 0 | 0 |
| Status predmeta | Obvezni na smjeru sportski trener rukometa | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za kreiranje planova i programa trenažnih i edukacijskih procesa u rukometu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Planirati trenažne procese u rukometu<br>• Napraviti programe treninga u rukometu<br>• Analizirati sportsku formu i efekte trenažnih procesa<br>• Objasniti cilj, zadaće, metode i postupke planiranja i programiranja treninga<br>• Predlagati inovativne planove i programe treninga u rukometu<br>• Organizirati provedbu planiranih i programiranih treninga<br>• Prikazati provedbu planiranih i programiranih treninga | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Planiranje treninga u rukometu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja); Periodizacija sportske pripreme | 3 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće programiranje treninga u rukometu | 3 |

| | |
|---|---|
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u trenažnom procesu | 3 |
| Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom rukometu; Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u ženskom rukometu | 2 |
| Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za seniore i seniorke; Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za mlađe dobne skupine | 2 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom razdoblju; Modeliranje sportske forme u natjecateljskom razdoblju; Modeliranje sportske forme u prijelaznom razdoblju | 2 |
| Dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata | 2 |
| Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Analiza i izrada programa godišnjeg ciklusa | 3 |
| Analiza i izrada programa tjednog mikrociklusa | 3 |
| Analiza i izrada programa treninga pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Analiza, izbor i programiranje trenažnih operatora tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom rukometu | 3 |
| Analiza, izbor i programiranje trenažnih operatora tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u ženskom rukometu | 2 |
| Analiza i utvrđivanje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za seniore i seniorke; Analiza i utvrđivanje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za mlađe dobne skupine | 2 |
| Izrada plana i programa trenažnog procesa za pripremno, natjecateljsko i prijelazno razdoblje | 2 |
| Protokol i postupci za kontrolu stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata; Protokol i postupci za analizu efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku* | Pohađanje nastave | 1 | Istraživanje | 0 | Praktični rad | 0 |
| | Eksperimentalni rad | 0 | Referat | 0 | Ostalo | 0 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Esej | 0 | Seminarski rad | 1 | Ostalo | 0 |
| | Kolokviji | 1 | Usmeni ispit | 0 | Ostalo | 0 |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | 0 | Ostalo | 0 |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Kolokvija**
→ **Završnog pismenog ispita**

**Kolokviji**
Kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva, unutar nastavne satnice, a prema utvrđenom rasporedu.

U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.

**Pismeni dio ispita**
Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| *Naslov* | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Rogulj, N. Teorija i metodika rukometa (2021). Kineziološki fakultet Split. | 5 | 20 |
| Milanović, D., S. Valentić, N. Zvonarek (1988). Kontrola treniranosti jedne ekipe vrhunskih rukometašica u dijelu godišnjeg ciklusa treninga. Kineziologija, 20 (2):135-142. | 5 | 20 |
| Željazkov, C. (1998). Kriteriji za vrhunsku formu u visoko rangiranih uspješnih sportaša. Kineziologija, (2): 38-47. | 5 | 20 |
| Srhoj, V., N. Rogulj (2001). Utjecaj programiranog trenažnog procesa u pripremnom razdoblju na motoričku efikasnost vrhunskih rukometaša. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 80-82. | 5 | 20 |
| Rogulj, N., V. Srhoj, M. Čavala (2004). The training programming during the competition microcycle in handball. Handball periodical, (1):65:71. | 5 | 20 |
| Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split. | 5 | 20 |

**Dopunska literatura**


- Muller, M., H. Stein i I. Konzag (1992). Handball spielend trainieren. Berlin:Sportverlag GmbH.
- Hasan, A., J. Ramadan, T. Reilly.(1999).A motion analysis of work-rate and heart rate of elite handball players. Zbornik radova 4. Annual Congress of the European College of Sport Science, Rim, 535.
- Milanović, D., I. Jukić, D. Vuleta (2002). Planiranje i programiranje u području sporta. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 15-25.
- Bojić,L, D. Vuleta, Z. Šimenc (2002). Utjecaj programiranog trenažnog procesa na razvoj nekih motoričkih sposobnosti kod vrhunskih rukometašica. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 53-56.
- Rogulj, N. (2002). Trening specijalne i situacijske fizičke pripreme vratara u rukometu. Metodika obuke vratara i specifičnosti njihove selekcije i razvoja. Zbornik radova XXVI seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 173-17.
- Jukić, I., D. Milanović (2002). Proporcije različitih tipova programa kondicijskog treninga u dugoročnoj sportskoj pripremi u sportskim igrama. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 251-253.
- Rogulj N., V. Srhoj (2003). Wie beeinflusst die Torwurfrichtung das Spielergebnis im

| | |
|---|---|
| | Spitzenhandball. Laistungssport, (1):50-53.<br>• Rogulj, N., Z. Kordi (2003). Situacijski kondicijski trening mlađih dobnih skupina. Zbornik radova XXVII seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Zagreb, str. 85-87.<br>• Rogulj, N., D. Vuleta, D. Milanović (2003). Modeliranje treninga brzinske izdržljivosti u vrhunskom rukometu. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, str. 511-513. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U SINKRONIZIRANOM PLIVANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izvr.prof.dr.sc Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 30 | 15 | 45 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente programiranju treninga u sinkroniziranom plivanju | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Protumačiti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...)<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga<br>• Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu sinkroniziranog plivanja<br>• Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu u sinkro-plivanju<br>• Izabrati odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu u sinkro-plivanju<br>• Provoditi kontrolu trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa sinkro-plivačica | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Cilj i sadržaj predmeta Planiranje treninga u sinkroniziranom plivanju (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija) | 3 |
| Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u sinkro-plivanju | 5 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice u sinkro-plivanju | 5 |
| Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu u sinkro-plivanju | 2 |
| Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme u sinkro-plivanju | 3 |
| Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga | 3 |
| Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju u odbojci | 3 |
| Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | Izrada dugoročnog plana sportske pripreme u sinkro-plivanju | 5 |
| | Izrada plana godišnjeg ciklusa u sinkro-plivanju | 5 |
| | Izrada plana i programa treninga sinkroniziranog plivanja u mikrociklusu | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 1 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u sinkroniziranom plivanju 2 određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Sekulić, D., Metikoš, D., (2007.) Uvod u osnovne kineziološke transformacije, Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Sveučilište u Splitu. | | |
| | Trninić, S., (2006.) Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Split:Sveučilište u Splitu | | |
| | Sajber, D., Peric, M., Spasic, M., Zenic, N., Sekulic, D. (2013). Sport-specific and anthropometric predictors of synchronised swimming performance. International Journal of Performance Analysis in Sport 13 (1) , pp. 23-37 | | |
| | Gabrilo, G., M. Peric, et al. (2011). "Pulmonary function in pubertal synchronized swimmers: 1-year follow-up results and its relation to competitive achievement." Med Probl Perform Art **26**(1): 39-43. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Milanović, D., I. Jukić, D. Vuleta (2002.): Planiranje i programiranje u području sporta. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 15-25.<br>Dijagnostika treniranosti sportaša (1997), Zbornik radova Međunarodnog savjetovanja o sportu. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu |

| | |
|---|---|
| | Perić M., Petrić S., Žižić K., (2007). Utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje osnovnih elemenata sinkroniziranog plivanja. U Maleš B., Miletić Đ., Rausavljević N., Kondrič M., (Ur.) Zbornik radova 2. Međunarodne konferencije Suvremena kineziologija, (209-214)<br><br>Perić M., Spasić M., (2010). Utjecaj trenažnih operatora na snagu i fleksibilnost sinkro-plivačica u različitim periodima natjecateljske sezone. U A. Biberović, (Ur.), Zbornik radova 3. Međunarodnog simpozijuma „sport i zdravlje“ (Fakultet za tjelesni odgoj; univerzitet u Tuzli (159-163) |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U SPORTSKOJ GIMNASTICI 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o planiranju i programiranju te osposobiti studenta za upravljanje trenažnim procesom i sportskom formom u sportskoj gimnastici. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) planiranja i programiranja u sportskoj gimnastici<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga gimnastičara/ki | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u sportskoj gimnastici | 4 |
| Konstrukcija plana i programa treninga: dugoročno, srednjoročno, kratkoročno i tekuće planiranje i programiranje treninga u sportskoj gimnastici | 4 |
| Strukturiranje plana i programa: operativno planiranje i programiranje treninga (mikrociklus, trenažni dani, pojedinačni treninzi: vrste mikrociklusa) | 4 |
| Višeciklusna periodizacija treninga juniorskih i seniorskih kategorija u sportskoj gimnastici | 3 |
| Dvocilkusna perodizacija treninga mlađih dobnih skupina u sportskoj gimnastici | 4 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |

| | |
|---|---|
| Teorijski (usmeni) dio ispita | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Konstrukcija plana i programa treninga: dugoročno, srednjoročno, kratkoročno i tekuće planiranje i programiranje treninga u sportskoj gimnastici | 3 |
| Strukturiranje plana i programa: operativno planiranje i programiranje treninga (mikrociklus, trenažni dani, pojedinačni treninzi: vrste mikrociklusa) | 3 |
| Višeciklusna periodizacija treninga juniorskih i seniorskih kategorija u sportskoj gimnastici | 3 |
| Dvocilkusna perodizacija treninga mlađih dobnih skupina u sportskoj gimnastici | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1,0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2,0 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **1,0** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu *Programiranje treninga u sportskoj gimnastici 2* određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- Seminara (50% od ukupne ocjene)
- Teorijskog dijela ispita (50% od ukupne ocjene)

Seminar

Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

Teorijski (usmeni) dio ispit sastoji se od 5 pitanja:

- Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u sportskoj gimnastici
- Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u sportskoj gimnastici
- Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga
- Modeliranje sportske forme
- Periodizacija u sportskoj gimnastici

Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog dijela ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">
<ul>
<li>Manje od 3 boda – ocjena nedovoljan (1)</li>
<li>3 boda – ocjena dovoljan (2)</li>
<li>3,25 bodova – ocjena dovoljan/dobar (2/3)</li>
<li>3,5 bodova – ocjena dobar (3)</li>
<li>3,75 bodova – ocjenadobar/vrlodobar (¾)</li>
<li>4 boda - ocjena vrlodobar (4)</li>
<li>4,25 i 4,5 bodova – ocjena vrlodobar/odličan (4/5)</li>
<li>4,75 i 5 bodova – ocjena odličan (5)</li>
</ul>
Konačna ocjena iz kolegija Programiranje treninga u sportskoj gimnastici 2 izračunava se na sljedeći način:<br>(seminar) + (teorija) / 2
</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)</td><td>Naslov</td><td>Broj primjeraka u knjižnici</td><td>Dostupnost putem ostalih medija</td></tr>
<tr><td>Arkaiev, L.I., & Suchilin, N.G. (2009). Gymnastics: How to create champions (2nd ed.). Oxford: Meyer & Meyer Sport Ltd.</td><td>1</td><td></td></tr>
<tr><td>Jemni, M. & Sands, W., A. (2011. Training principles in gymnastics. In: Jemni, Monem, (ed.) The science of gymnastics. Routledge / Taylor & Francis, Abingdon, UK, pp. 26-31. ISBN 978-0-415-54990-5 (hbk); 978-0-415-54991-2 (pbk); 978-0-203-87463-9 (eBook)</td><td></td><td>x</td></tr>
<tr><td>Milanović, D. (1997). Osnove teorije treninga. U: Milanović, D.(Ur): Priručnik za sportske trenere (str. 483-599), Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</td><td>1</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="3">
<ol>
<li>Bompa, T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike (str. 53 – 72). Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.</li>
<li>Drabik, J. (1996). Children and sports training (str. 67 – 91). Island Pond, VT: Stadion Publishing Company.</li>
<li>https://www.kifst.hr/sites/all/dokumenti/izborni_moduli_3_godine/KONDICIJSKA_PRIPREMA_SPORTASA_IZBORNI_MODUL.pdf</li>
<li>Knuttgen, H.G. (2007). Strength training and aerobic exercise: Comparison and contrast. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(3), 973-978.</li>
<li>Knuttgen, H.G. i Komi, P. (2003). Basic considerations for exercise. U P. Komi (ur.), Strength and Power in Sport (str. 3-7). Oxford: Blackwell Publishing.</li>
<li>Marković, G. (2008). Jakost i snaga u sportu: definicija, determinante, mehanizmi prilagodbe i trening. U Jukić, D. Milanović i C. Gregov (ur.), Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša - Trening snage“ (str. 15-22). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li>
<li>Metikoš, D., Milanović, D., Prot, F., Jukić, I., Marković, G. (2003). Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije. U D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21.-22. veljače 2003. (str. 264-270). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.</li>
<li>Newton, R.U., E. Dugan (2003). Application of strength diagnosis. Strength and Conditioning, 24(5): 50-59.</li>
<li>Schmidtbleicher, D. (1992). Training for power sports. U: Komi, P.V. (ur.). Strength and power in sport. Blackwell Scientific, London., str. 381-395.</li>
<li>Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista (str. 204-216). Beograd: Sportska akademija.</li>
</ol>
</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave<br>- dolazak na konzultacije<br>- izrada seminarskog rada<br>- usmeni dio ispita |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=380 |

| NAZIV PREDMETA | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U SPORTSKOM PENJANJU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škugor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u sportskom penjanju, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Razjasniti osnovne pojmove planiranja i programiranja<br>• Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu<br>• Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga<br>• Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u sportskom penjanju | 3 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 3 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u sportskom penjanju | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 3 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u sportskom penjanju | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Teorijski ispit | 2 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u sportskom penjanju | 2 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 2 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u sportskom penjanju | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 2 |
| | Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| | Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 2 |
| | Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u sportskom penjanju | 2 |
| | Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| | Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 2 |
| | Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.5 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u sportskom penjanju 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:<br>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u sportskom penjanju<br>Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u sportskom penjanju<br>Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga<br>Modeliranje sportske forme<br>Periodizacija u sportskom penjanju<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz pismenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija Programiranje treninga u sportskom penjanju 2 izračunava se na sljedeći način: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (seminar) + (teorija) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bisharat, A. (2009). Sport climbing: From top rope to redpoint, techniques for climbing success. The Mountaineers Books<br>• S. Hrestak, D. Janković, (2007) Sportski penjač - priručnik , Hrvatski planinarski savez, komisija za sportsko penjanje<br>• | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Giles, D., Barnes, K., Taylor, N., Chidley, C., Chidley, J., Mitchell, J., ... & España-Romero, V. (2021). Anthropometry and performance characteristics of recreational advanced to elite female rock climbers. Journal of Sports Sciences, 39(1), 48-56.<br>• Grant, S., Hynes, V., Whittaker, A., & Aitchison, T. (1996). Anthropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of elite and recreational climbers. Journal of sports sciences, 14(4), 301-309.<br>• Gilic, B., Feldmann, A., Vrdoljak, D., & Sekulic, D. (2023). Forearm muscle oxygenation and blood volume parameters during sustained contraction performance in youth sport climbers. The Journal of sports medicine and physical fitness, 63(7), 819–827. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14806-7<br>• Gilic, B. & Vrdoljak,D. (2023).Sport-specific performances in elite youth sport climbers; gender, age, and maturity specifics. Biomedical Human Kinetics,15(1) 49-56. https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0007<br>• Vrdoljak, D., Gilic, B., Kontic, D. (2022). Fitness Profiling in Top-Level Youth Sport Climbing; Gender Differences. Sport Mont, 20(2), 111-116. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIVPREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U STOLNOM TENISU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr.sc. Goran Munivrana | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | Prof. dr. sc. Miran Kondrič | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 27 | 18 | | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za programiranje treninga u stolnom tenisu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Protumačiti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...)<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga | | | | | |

- Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu u stolnom tenisu
- Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu u stolnom tenisu
- Izabrati odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu u stolnom tenisu
- Analizirati mogućnosti upravljanja sportskom formom u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju u stolnom tenisu.
- Provoditi kontrolu trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost stolnotenisača

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Cilj i sadržaj predmeta Planiranje treninga u stolnom tenisu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija) | 2 |
| Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u stolnom tenisu | 3 |
| Godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u stolnom tenisu | 2 |
| Planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice u stolnom tenisu | 2 |
| Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu u ST | 3 |
| Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme ST | 3 |
| Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga | 3 |
| Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju u ST | 3 |
| Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 3 |
| Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Izrada dugoročnog plana sportske pripreme u ST | 6 |
| Izrada plana godišnjeg ciklusa u ST | 6 |
| Izrada plana i programa stolnoteniskog treninga u mikrociklusu | 6 |

Vrste izvođenja nastave:

| | |
|---|---|
| ☒ predavanja | ☒ samostalni zadaci |
| ☒ seminari i radionice | ☐ multimedija |
| ☐vježbe | ☐ laboratorij |
| ☐ *on line* u cijelosti | ☐ mentorski rad |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | | ☐ (ostalo upisati) | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u stolnom tenisu određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. | | | | | |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Nastavna predavanja | | loomen |
| | 6. Kondrič, Miran, Furjan-Mandić, Gordana. *Fizička priprema stolnotenisača*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 24). Zagreb: Zagrebački športski savez: Kineziološki fakultet Sveučilišta, 2002. 117 str., ilustr. ISBN 953-6378-35- | | |
| | 7. Ušaj Anton. Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ponatis. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 299 str., tabele, graf. prikazi. ISBN 961-6016-17-2. | | |
| | 8. Kondrič, Miran, Furjan-Mandić, Gordana. *Stolni tenis, Fizička priprema*. Radenci: samoizd. M. Kondrič; Zagreb: samoizd. G. Furjan-Mandić, 2005. 1 DVD (18 min), barve, zvok. ISBN 961-236-993-3. | | |
| | 9. Milanović, Dragan. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| | 10. Bompa, Tudor O. **(2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet.** | | |
| | 11. Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal. | | |
| Dopunska literatura | 1. Dijagnostika treniranosti sportaša (1997), Zbornik radova Međunarodnog savjetovanja o sportu. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu<br>2. Milanović, D., I. Jukić, D. Vuleta (2002.): Planiranje i programiranje u području sporta. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 15-25.<br>3. Tossavaima, M. (2003). Testing athletic performance in team and power sports. Newtest Oy<br>4. Članci iz revija Top Spin i Spin. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |

| | |
|---|---|
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | PROGRAMIRANJE TRENINGA U TAEKWONDOU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Goran Orlov, prof, - predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 25 | 20 | | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u taekwondou, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati temeljne principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u TKD<br>• Diskutirati pojmove i zakonitosti u programiranju treninga u TKD<br>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka<br>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sati predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u TKD (3 sata) | 3 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) (3 sata) | 3 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u TKD (3 sata) | 3 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice (3 sata) | 3 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga (3 sata) | 3 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju (3 sata) | 3 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u TKD (3 sata) | 3 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga (2 sata) | 2 |
| Teorijski ispit (2 sata) | 2 |

| Nastavni sati seminari | Broj sati |
|---|---|
| Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u TKD | 2 |
| Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme) | 2 |
| Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u TKD | 2 |
| Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 2 |
| Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju | 2 |
| Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u TKD | 2 |
| Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 2 |
| Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ocjenjivanje seminarskog rada | | | | 2 | |
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 2.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 1.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u judu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>**Seminar:** Svaki student bira temu seminara između ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br>**Teorijski (pismeni) ispit** sastoji se od 5 pitanja:<br>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u TKD<br>Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u TKD<br>Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga<br>Modeliranje sportske forme<br>Periodizacija u TKD | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** | |
| | Bompa, O. Tudor. (2000): Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | | | 1 | | |
| | Pieter,W., Heijmans, J., Scientific Coaching for Olympic Taekwondo, Meyer &Meyer, (2000) | | | 1 | | |
| | Sadržaji dostupni na online kolegiju na moodle sustavu učenja na daljinu | | | | 1 | |
| Dopunska literatura | | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U TENISU 2** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Marino Krespi | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 15 | 30 | 0 | |
| Status predmeta | obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Planiranje i programiranje razvoja aerobne i anaerobne izdržljivosti u tenisu. Planiranje i programiranje razvoja fleksibilnosti u tenisu. Planiranje i programiranje razvoja repetitivne snage( dinamičke mišićne izdržljivosti) u tenisu. Planiranje i programiranje razvoja brzine u tenisu. Planiranje i programiranje razvoja koordinacije i ravnoteže u tenisu. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Identificirati pravila programiranja u kondicijskoj pripremi u tenisu: aerobne i anaerobne izdržljivosti, koordinacije i ravnoteže, repetitivne i statičke snage, fleksibilnosti i brzine<br>• Efikasno i kompetentno planirati i programirati( izrađivati treninge) za provedbu trenažnih jedinica iz kondicijskog treninga sportaša. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Suvremeni pristup planiranju i programiranju u tenisu | 5 |
| Planiranje i programiranje aerobne i anaerobne izdržljivosti | 5 |
| Planiranje i programiranje motoričkih sposobnosti | 5 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Planiranje godišnjeg treninga izdržljivosti | 4 |
| Planiranje i programiranje brzinsko-eksplozivnih svojstava | 3 |
| Trening agilnosti i koordinacije u tenisu | 3 |
| Trening snage u natjecateljskom razdoblju kod tenisača | 4 |
| Specifična izdržljivost u tenisu | 4 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme tenisača | 3 |
| Struktura kondicijskog treninga u tenisu | 3 |
| Specifičnosti kondicijske pripreme tenisača | 3 |
| Prevencija u tenisu | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Student je obavezan napisati seminarski rad iz teme koju odabere u dogovoru sa predmetnim nastavnikom, te da seminarski bude kompetentno napisan i prihvaćen od strane nastavnika šta ga čini uvjetom izlaska na usmeni dio ispita. |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Neljak, B. (1998). Priručnik iz osnova planiranja, programiranja i kontrole treninga tenisa. Skriptirani materijal za studente. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| | Stručni časopis «Kondicijski trening», izdavač UKTH Zagreb – svi brojevi | | |
| | Zbornik radova stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša», izdavač UKTH i Kineziološki fakultet Zagreb – svi brojevi | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Quinn, A. (2002). Ten ways to increase your player's confidence, Medicine Science in Tennis, 7(1):18-19, | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | PROGRAMIRANJE TRENINGA U VATERPOLU 2 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Dean Kontić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 25 | 20 | | 45 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije o planiranju i programiranju treninga u vaterpolu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Kreirati dugoročne operativne planove i programe kondicijskog treninga u vaterpolu<br>• Kreirati srednjoročne operativne planove i programe kondicijskog treninga u vaterpolu<br>• Kreirati godišnje operativne planove i programe kondicijskog treninga u vaterpolu<br>• Kreirati operativne planove i programe kondicijskog treninga u vaterpolu | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Definicija i osnove programiranja u vaterpolu | 2 |
| Ciklusi i periodi godišnjeg programa u vaterpolu | 6 |
| Klasična i blok periodizacija u vaterpolu | 4 |
| Etape programiranja u vaterpolu | 4 |
| Dugoročno i srednjoročno programiranje u vaterpolu | 2 |
| Jednostruka i dvostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Inicijalna, periodička i finalna testiranja | 1 |
| Periodizacija treninga snage | 2 |
| Periodizacija treninga funkcionalnih sposobnosti | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Ciklusi i periodi godišnjeg programa u vaterpolu | 5 |
| Klasična i blok periodizacija u vaterpolu | 2 |
| Etape programiranja u vaterpolu | 5 |
| Jednostruka i dvostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga | 2 |
| Inicijalna, periodička i finalna testiranja | 2 |
| Periodizacija treninga snage | 2 |
| Periodizacija treninga funkcionalnih sposobnosti | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

X predavanja
X seminari i radionice
X vježbe
☐ *on line* u cijelosti
X mješovito e-učenje
☐ terenska nastava

X samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
X mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**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 | 2 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | **1** | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Kao preduvjet za izlazak na usmeni ispit studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će kreirati godišnji program rada u jedrenju . Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Ocjena iz usmenog ispita također se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5..

Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:

(Ocjena iz seminarskog rada x 0,5) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,5).

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Bompa, O. Tudor. (2000). Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company. Dubuque, Iowa. | | DA |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Dettamanti, D., (2012). Water Polo Coaching Series- Book 2 Fundamentals Of Playing Water Polo, WeBuyBooks, Rossendale, LANCS, United Kingdom | | DA |
| | Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo Game. Collegium Antropologicum, 32(3) 851-862 | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Uljevic, O., Esco, M. R., & Sekulic, D. (2014). Reliability, validity, and applicability of isolated and combined sport-specific tests of conditioning capacities in top-level junior water polo athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(6), 1595-1605.<br>• Kondrič, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., & Sekulić, D. (2012). General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. Journal of human kinetics, 32(2012), 157-165.<br>• Uljevic, O., Spasic, M., & Sekulic, D. (2013). Sport-specific motor fitness tests in water polo: reliability, validity and playing position differences. Journal of sports science & medicine, 12(4), 646.<br>• Uljević, O., & Spasić, M. (2009). Anthropometric characteristics and somatotype of young water polo players. NAŠE MORE: znanstveni časopis za more i pomorstvo, 56(1-2), 77-84. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PROGRAMIRANJE TRENINGA U KICKBOXINGU 2** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kod | | Godina studija | 3. | | | |
| Nositelj/i predmeta | dr.sc. Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 4 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 25 | 20 | 0 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja o programiranju treninga u kickboxingu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti koncept strukture specifičnog treninga u kickboxingu<br>• Objasniti koncept strukture kondicijskog treninga u kickboxingu<br>• Objasniti cilj i svrhu programiranja treninga u kickboxingu<br>• Usvojiti znanja potrebna za programiranje treninga u kickboxingu | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Osnovno u programiranju treninga | 2 |
| Struktura specifičnog treninga u kickboxingu | 3 |
| Struktura kondicijskog treninga u kickboxingu | 3 |

| | |
|---|---|
| Periodizacijski modeli u kickboxingu | 3 |
| Mikrociklus, mezociklus i makrociklus u kickboxingu. | 2 |
| Tehnologija u treningu kickboxinga | 2 |
| Programiranje treninga u pripremnom periodu (bazična i specifična priprema) | 3 |
| Programiranje treninga u natjecateljskom periodu | 2 |
| Programiranje treninga u prijelaznom periodu | 2 |
| Globalni i operativni plan te-ta treninga u kickboxingu | 2 |
| Teorijski ispit | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Praktični primjer periodizacije mezociklusa u pripremnom dijelu priprema za kickboxing | 4 |
| Praktični primjer periodizacije mezociklusa u natjecateljskom dijelu priprema za kickboxing | 4 |
| Praktični primjer periodizacije mezociklusa u prijelaznom dijelu priprema za kickboxing | 4 |
| Praktični primjer periodizacije makrociklusa u kickboxingu | 3 |
| Primjer strukture specifičnog treninga u kickboxingu | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje svih oblika nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta): | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.0 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 2.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Programiranje treninga u kickboxingu 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja iz tema:<br>Osnovno u programiranju treninga<br>Struktura specifičnog treninga u kickboxingu<br>Struktura kondicijskog treninga u kickboxingu<br>Periodizacijski modeli u kickboxingu<br>Mikrociklus, mezociklus i makrociklus u kickboxingu.<br>Tehnologija u treningu kickboxinga<br>Programiranje treninga u pripremnom periodu (bazična i specifična priprema)<br>Programiranje treninga u natjecateljskom periodu<br>Programiranje treninga u prijelaznom periodu<br>Globalni i operativni plan te-ta treninga u kickboxingu |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br>Konačna ocjena iz kolegija izračunava se na sljedeći način:<br>(seminar) + (teorija) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | | | |
| | Belošević, D., (2023): Materijali postavljeni na Moodle platformu | | |
| Dopunska literatura | Radovi na temu programiranja u kickboxingu pronađeni u raznim bazama podataka | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| NAZIV PREDMETA | **KONTROLA TRENIRANOSTI U ATLETICI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u atletici, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u atletici<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u atletici s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavni sat predavanja: Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti — Broj sati: 2 | | | | | |

| | |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u atletici | 3 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u atletici | 2 |
| Ocjena seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u atletici određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Praktični ispit se polaže na način da student demonstrira provedbu specifičnih testova za procjenu različitih sposobnosti atletičara. Ocjenjuje se brzina i točnost izvedbe mjerenja<br>Konačna ocjena iz kolegija Kontrola treniranosti u atletici izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena praktični ispit) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | 3 | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys. Kinesiology 42-1:56-64.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical education and sport. 7, 2; 197-205.<br>• Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. *Kinesiologia slovenica*. 15 ( 1) 17-23.<br>• Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.<br>• Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys. Kinesiologia slovenica. 14, 3; 44-49.<br>• Maleš, B. (2003): Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj.<br>Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara. Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U BICIKLIZMU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | Iz reda predavanja ISVU kod | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Nevenka Ćuk, prof. | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja o kreiranju i provođenju dijagnostičkih procedura u biciklizmu, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i pokazati način procjene građe i sastava tijela biciklista<br>• Objasniti način procjene tehničko-taktičkih znanja biciklista<br>• Objasniti i pokazati način testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti biciklista<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u biciklizmu<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata<br>• Organizirati provedbu mjerenja i testiranja |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Procjena građe i sastava tijela biciklista | 1 |
| Procjena razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u biciklizmu | 2 |
| Komponente treniranosti/pripremljenosti biciklista | 2 |
| Procjena razine tehničko-taktičkih znanja biciklista | 2 |
| Procjena razine teorijskih znanja biciklista | 1 |
| Procjena individualnih i ekipnih psiholoških značajki biciklista | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika biciklista (longitudinalna i | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja biciklista | 2 |
| Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti biciklista | 2 |
| Mjerenje individualnih i ekipnih psiholoških značajki biciklista | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Izbor mjernih instrumenata | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Laboratorijska testiranja biciklista | 2 |
| Terenska testiranja biciklista | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ■ samostalni zadaci<br>■ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **0,5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u biciklizmu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>• **seminarskog rada** nosi ukupno 30% od konačne ocjene<br>• **praktičnog ispita** nosi ukupno 40% od konačne ocjene<br>• **usmenog ispita** nosi 30% od konačne ocjene<br><br>**Seminarski rad**<br>Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit.<br><br>**Praktični ispit**<br>Ocjena iz praktičnog dijela procjenjuje se temeljem kvalitete provedenog postupka mjerenja i testiranja.<br><br>**Usmeni ispit**<br>Usmenidioispitamogućejepolagatinaredovnimispitnimrokovimapozavršetkusemestrauzuvjetda je seminarski rad ocijenjen pozitivno.<br>Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza te rezultata praktičnog i usmenog ispita. | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Friel, Joe (1997). Cestovni biciklizam – periodizacija i trening (prijevod Predrag Jovanović). Zagreb: Gopal, Nacionalna i sveučilišna bibilioteka, Zagreb. | 1 | 1 |
| | Kresonja Josip (2011). Biciklistički priručnik. Izdavač: Josip Kresonja, Zagreb. | | 1 |
| Dopunska literatura | • Bompa, O. T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike; HKS i UKTH, Zagreb.<br>• Bompa, O. T. (1999). Periodizacija: teorija i metodika treninga, HKS i UKTH, Zagreb. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Pohađanje nastave<br>• Aktivnost na nastavi<br>• Praktični kolokviji<br>• Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>• Seminarski rad<br>• Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U BODYBUILDINGU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 (6 semestar) | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | doc.dr.sc. Mateo Blažević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Edo Blažević, prof. predavač | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | LV |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | redovni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente načinima kontrole treniranosti u bodybuildingu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema uvjeta | | | | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i pokazati način procjene građe tijela u bodybuildingu<br>• Objasniti i pokazati način procjene sastava tijela u bodybuildingu<br>• Objasniti i pokazati način testiranja motoričkih sposobnosti u bodybuildingu<br>• Objasniti i pokazati način testiranja funkcionalnih sposobnosti u bodybuildingu |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Procjena građe tijela u bodybuildingu | 3 |
| Procjena sastava tijela u bodybuildingu | 3 |
| Procjena razine funkcionalnih i motoričkih sposobnosti u bodybuildingu | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika bodybuildera (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 3 |
| Testiranje motoričkih sposobnosti bodybuildera | 3 |
| Testiranje funkcionalnih sposobnosti bodybuildera | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika bodybuildera (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 4 |
| Testiranje motoričkih sposobnosti bodybuildera | 4 |
| Testiranje funkcionalnih sposobnosti bodybuildera | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita | |

Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 1 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom | Završna ocjena na predmetu Povijest, pravila i organizacija bodybuildinga određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| nastave i na završnom ispitu | → **seminarski rad** nosi 70 % od konačne ocjene<br>→ **usmenog ispita** nosi 30% od konačne ocjene<br><br>Ispit se sastoji od obaveznog pismenog dijela ispita (seminarski rad), te po potrebi teoretskog dijela ispita koji se može provoditi direktnom metodom ili putem skype-a | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Cris Acetos (1996): Championship Bodybuilding, | | |
| | Blažević M. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta. | | |
| | Delavier F. (2009) Strenght training anatomy. Human kinetics III. | | |
| | Howley E. T., Franks D. B., Health Fitness Instructors's Handbook, Human Kinetics | | |
| Dopunska literatura | • Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.<br>• Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics<br>• Dick Frank W (2007). Sport training principles A. & C. Black,<br>• Gambeta , Vern(2007). Athletic development: the art & science of functional sports conditioning. Human Kinetics<br>• Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA<br>• Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics<br>• Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts<br>• Bondarchuk, Anatolly (2010). Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts<br>• Kurz, Thomas (2001). Science of sports training, how to plan and control training for peak performance? Stadion Publishing Co<br>• Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics<br>• Bompa, T. (1994). Theory and Methodology of Traning. The Key to Athletic Performance. Kendal/Hunt Publishing Company. USA.<br>• Bompa, T. (2000). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera<br>• Web stranice | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U BOKSU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Stučni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u boksu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |

| | |
|---|---|
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u boksu<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u boksu s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikro-socijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u boksu | 3 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikro-socijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u boksu | 2 |
| Ocjena seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u boksu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Praktični ispit se polaže na način da student demonstrira provedbu specifičnih testova za procjenu različitih sposobnosti boksača. Ocjenjuje se brzina i točnost izvedbe mjerenja<br>Konačna ocjena iz kolegija Kontrola treniranosti u boksu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena praktični ispit) / 2 | | | | | |

| | Naslov | | | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Ebben, W. P., & Blackard, D. O. (1997). Developing a strength power program for amateur boxing. Strength and Conditioning, 19(1), 42-51. | 1 | | | |
| | Kuvačić, G. (2018). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | | | |
| Dopunska literatura | Kordi, R., Wallace, W. A., Maffulli, N., & Wroble, R. R. (2009). Combat Sports Medicine: Springer. | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U JEDRENJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | 30 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u atletici, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |

| | |
|---|---|
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Poznavati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u jedrenju<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u jedrenju s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u jedrenju | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u jedrenju | 2 |
| Ocjena seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat VJEŽBI | Broj sati |
|---|---|
| izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **0,5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u atletici određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: |

| | | | |
|---|---|---|---|
| studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br>Praktični ispit se polaže na način da student demonstrira provedbu specifičnih testova za procjenu različitih sposobnosti jedriličara. Ocjenjuje se brzina i točnost izvedbe mjerenja<br>Konačna ocjena iz kolegija Kontrola treniranosti u atletici izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena praktični ispit) / 2 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | • Conner, D. (1997). Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb | | DA |
| | • Blackburn, M. (1997). Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia | | DA |
| | • Tan, B. (2000). The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council | | DA |
| | • Conner, D. (1997). Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Marinović, M. (2001). Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20<br>• Marinović, M., M. Kvesić (2004). Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj<br>• Nilsen T.S., Daigneault T., Smith M. (2002). The FISA Coaching Development Programme | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U KARATEU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc.Josefina Đuzel | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u karateu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |

| | |
|---|---|
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i sposobnosti u karateu<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u karateu s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u karateu | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u karateu | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |
| | |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 0,5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu kontrola trninga u karateu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Praktični dio ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Praktični ispit se polaže na način da student demonstrira provedbu specifičnih testova za procjenu različitih sposobnosti judaša. Ocjenjuje se brzina i točnost izvedbe mjerenja.<br>Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Jukić, J. (2014). Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina. Doktorska disertacija. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet | 1 | |
| | Beneke, R., Beyer, T., Jachner, C., Erasmus, J., & Hütler, M. (2004). Energetics ofkarate kumite. European Journal of Applied Physiology, 92 :518–523. akultet.<br>Hrvatski Karate Savez http://www.karate.hr/ | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Technical And Tactical Aspects That Differentiate Winning And Losing Performances In Elite Male Karate Fighters Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 95-102 Gender Differentiations Of Some Anthropolgical Characteristics Of Karate Players – Cadets Collegium antropologicum. Supplement 1. 2015. Vol 39. 83-94 |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, pismeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | KONTROLA TRENIRANOSTI U JUDU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Saša Krstulović | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Doc. dr. sc. Goran Kuvačić | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u judu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u judu<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u judu s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u judu | 3 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u judu | 2 |
| Ocjena seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u judu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Praktični ispit se polaže na način da student demonstrira provedbu specifičnih testova za procjenu različitih sposobnosti judaša. Ocjenjuje se brzina i točnost izvedbe mjerenja<br>Konačna ocjena iz kolegija Kontrola treniranosti u judu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena praktični ispit) / 2 |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split | 3 | |
| | Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb. | | |
| Dopunska literatura | Nishioka, H. (2010). Training for competition judo coaching, strategy and the science for success. Black Belt Books, Valencia CA 91355.<br>Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U KOŠARCI 2** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | 91762 | Godina studija | 3. |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Mario Jeličić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | - |
| Status predmeta | Stručni prijediplomski | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Cilj predmeta Kontrola treniranosti u košarci 2 je osposobiti studenta da samostalno oblikuje kombinacije trenažnih sustava usmjerenih na integralnu pripremljenost košarkaša |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti sastavnice treniranosti košarkaša<br>• Definirati i opisati temeljna i specifična obilježja košarkaša<br>• Operacionalno definirati pokazatelje izvedbe košarkaša<br>• Objasniti sustav za procjenjivanje stvarne kvalitete košarkaša u obrani i napadu<br>• Objasniti sustav dijagnostike u košarci kao i dijagnostičke postupke u procjeni pripremljenosti košarkaša<br>• Objasniti pojedine vrste dijagnostike treniranosti košarkaša<br>• Objasniti primjenu pokazatelja testiranja u planiranju i programiranju treninga u košarci<br>• Objasniti svrhu modelnih karakteristika treniranosti vrhunskih košarkaša<br>• Definirati i analizirati treniranost igrača u košarci<br>• Objasniti komponente stanja sportske forme<br>• Objasniti razvojne faze sportske forme u odnosu na treniranost košarkaša<br>• Objasniti dijagnostiku potencijala košarkaša<br>• Objasniti dijagnostiku zdravstvenog stanja igrača<br>• Objasniti dijagnostiku kondicijske pripremljenosti košarkaša<br>• Utvrditi specifičnost profila kondicijske pripremljenosti košarkaša<br>• Definirati i analizirati pokazatelje izvedbe igrača i momčadi<br>• Objasniti procjenjivanje stvarne kvalitete igrača<br>• Razumijeti i opisati kombinirani model procjene stvarne kvalitete igrača |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Komponente treniranosti/pripremljenosti sportaša | 1sat |
| Temeljne i specifične karakteristike košarkaša | 1 sat |
| Pokazatelji izvedbe košarkaša | 1 sat |
| Sustav kriterija za procjenjivanje stvarne kvalitete košarkaša | 1 sat |
| Sustav dijagnostike i prognostike u košarci | 1 sat |
| Dijagnostički postupci u procjeni integralne pripremljenosti košarkaša | 1 sat |
| Vrste dijagnostike treniranosti košarkaša | 1 sat |
| Kontrola treniranosti kao preduvjet planiranja i programiranja treninga | 1 sat |
| Referentne karakteristike treniranosti vrhunskih košarkaša | 1 sat |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Treniranost košarkaša | 1 sat |
| Sportska forma u košarci | 1 sat |
| Upravljanje sportskom formom u košarci unutar godišnjeg ciklusa | 1 sat |
| Obilježja dinamike sportske forme u košarci | 1 sat |
| Dijagnostika potencijala košarkaša | 1 sat |
| Dijagnostika zdravstvenog stanja igrača | 1 sat |
| Dijagnostika kondicijske pripremljenosti košarkaša | 1 sat |
| Dijagnostika stanja morfoloških obilježja | 1 sat |
| Dijagnostika stanja funkcionalnih sposobnosti | 1 sat |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Dijagnostika stanja temeljnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 1 sat |
| Organiziranje i protokoli testiranja | 1 sat |
| Nadziranje stanja pripremljenosti igrača i momčadi | 2 sata |

| | | |
|---|---|---|
| | Nadziranje opterećenja (unutarnjeg i vanjskog) na treningu i utakmici | 2 sata |
| | Profil kondicijske pripremljenosti u odnosu na pozicije u igri | 2 sata |
| | Profil kondicijske pripremljenosti u odnosu na dobne skupine | 2 sata |
| | Procjenjivanje stvarne kvalitete igrača | 2 sata |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | - | Usmeni ispit | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | - | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u košarci 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Kolokvija**- tri kolokvija(dva iz nastavnih tema s predavanja i seminara te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)

→ **Seminara –** seminarski rad
nosi 10% od konačne ocjene

→ **usmenog ispita**
nosi 30% od konačne ocjene

**Kolokviji -** kolokviji s nastavnim temama iz predavanja, seminara i vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.
U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin lipanj, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

**Usmeni dio ispita –** ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi – 3 kolokvija). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje o temeljnim i specifičnim obilježjima košarkaša, jedno pitanje iz dijagnostičkih postupaka u procjeni pripremljenosti košarkaša te jedno pitanje iz analize pokazatelja izvedbe igrača i momčadi)

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%
→ Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%
→ Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%
→ Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Jeličić, M. (2006). Veličina i obilježja morfološke uvjetovanosti situacijske učinkovitosti vrhunskih juniorskih košarkaša. (Disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet. | 1 | DA |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis). | | |
| Dopunska literatura | Essentials of strength training and conditioning (1994) editor T. R. Baechle (National Strength and conditioning association) Human Kinetics. Champaign. IL. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi,<br>Kolokviji (teorijski i praktični),<br>Usmeni ispit,<br>Pisana zadaća<br>Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U NOGOMETU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Marko Erceg<br>Doc. dr. sc. Ante Rađa | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | - |
| Status predmeta | Obavezni na usmjerenju nogomet | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente temeljna teorijska znanja o kreiranju i provođenju dijagnostičkih procedura u nogometu, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i pokazati način procjene građe i sastava tijela nogometaša<br>• Objasniti način procjene tehničko-taktičkih znanja nogometaša<br>• Objasniti i pokazati način testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nogometaša<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u nogometu<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata<br>• Organizirati provedbu mjerenja i testiranja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Procjena građe i sastava tijela nogometaša | 1 |
| Procjena razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u nogometu | 2 |
| Komponente treniranosti/pripremljenosti nogometaša | 2 |
| Procjena razine tehničko-taktičkih znanja nogometaša | 2 |
| Procjena razine teorijskih znanja nogometaša | 1 |
| Procjena individualnih i ekipnih psiholoških značajki nogometaša | 1 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika nogometaša (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja nogometaša | 2 |
| Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti nogometaša | 2 |

| | |
|---|---|
| Mjerenje individualnih i ekipnih psiholoških značajki nogometaša | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Izbor mjernih instrumenata | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti | 2 |
| Laboratorijska testiranja nogometaša | 2 |
| Terenska testiranja nogometaša | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

☒ predavanja
☒ seminari i radionice
☐ vježbe
☐ *on line* u cijelosti
☒ mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
☒ samostalni zadaci
☒ multimedija
☐ laboratorij
☐ mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u nogometu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **seminarskog rada**
nosi ukupno 30% od konačne ocjene
→ **praktičnog ispita**
nosi ukupno 40% od konačne ocjene
→ **usmenog ispita**
nosi 30% od konačne ocjene

**Seminarski rad**
Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocijenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit.

**Praktični ispit**
Ocjena iz praktičnog dijela procjenjuje se temeljem kvalitete provedenog postupka mjerenja i testiranja.

**Usmeni ispit**
Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je seminarski rad ocijenjen pozitivno.

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza te rezultata praktičnog i usmenog ispita.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | | |
| Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications. | | |
| Reilly, T., Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second Edition), Routlege, Taylor&Francis. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb. | 1 | |
| Dopunska literatura | Verheijen, R. (1998). Conditioning for soccer. Reedswain videos & books.<br>Bompa, O. T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike; HKS i UKTH, Zagreb.<br>Bompa, O. T. (1999). Periodizacija: teorija i metodika treninga, HKS i UKTH, Zagreb.<br>Bangsbo, J. (1994). Fitness Training in Fotball, Stormtryk, Bagsværd.<br>Bangsbo, J. (2007). Aerobic and Anaerobic Training in Soccer, Stormtryk, Bagsværd. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U ODBOJCI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof. dr. sc. Mirjana Milić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Prof. dr. sc. Zoran Grgantov | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije za kontrolu treniranosti u odbojci | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i pokazati način procjene građe i sastava tijela odbojkaša<br>• Objasniti i pokazati način testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u odbojci<br>• Objasniti način procjene tehničko-taktičkih znanja odbojkaša<br>• Objasniti način procjene individualnih i ekipnih psiholoških značajki odbojkaša | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavna tema predavanja: | Broj sati |
|---|---|
| Procjena građe i sastava tijela odbojkaša | 1 |
| Procjena razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u odbojci | 2 |
| Procjena razine tehničko-taktičkih znanja odbojkaša. | 2 |
| Procjena razine teorijskih znanja odbojkaša | 2 |
| Procjena individualnih i ekipnih psiholoških značajki odbojkaša | 2 |

| Nastavna tema seminari | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika odbojkaša (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 3 |

| | |
|---|---|
| Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti odbojkaša | 3 |
| Mjerenje individualnih i ekipnih psiholoških značajki odbojkaša | 3 |

| Nastavna tema kineziološke vježbe | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika odbojkaša (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 4 |
| Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti odbojkaša | 4 |
| Mjerenje individualnih i ekipnih psiholoških značajki odbojkaša | 4 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- ■ predavanja
- ■ seminari i radionice
- ■ vježbe
- ☐ *on line* u cijelosti
- ■ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ■ samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (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 | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Konačna ocjena iz predmeta sastoji se iz ocjene iz praktičnog dijela (mjerenja i testiranja), ocjene seminarskog rada i ocjene iz usmenog ispita.
Ocjena iz praktičnog dijela procjenjuje se temeljem kvalitete provedenog postupka mjerenja i testiranja različitih dimenzija antropološkog statusa u odbojci. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Kvaliteta odgovora na usmenom ispitu također se procjenjuje ocjenom od 1 do 5. Konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:
(Ocjena iz praktičnog dijela x 0,4) + (Ocjena iz seminarskog rada x 0,3) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,3).

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|
| Nastavna predavanja | | loomen |
| | | |
| | | |

**Dopunska literatura**


1. Đurković, T., Rešetar, T., Marelić, N. (2004).: Prijedlog testova za vrednovanje znanja odbojkaških elemenata zastupljenih u planu i programu osnovne škole od 5.do 8.razreda, 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: 302-307
2. Katić R., Đ. Miletić, B. Maleš, Z. Grgantov, S. Krstulović (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split 2005.
3. Marelić, N., Đurković, T. i Rešetar, T. (2007). Dijagnostika kondicijskih sposobnosti mlađih dobnih kategorija u odbojci. U I. Jukić, D. Milanović i S. Šimek (ur.), Zbornik 5. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša 2007 - Kondicijska priprema djece i mladih", Zagreb, 23. i 24. veljače 2007. (str. 277-282). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske

| | |
|---|---|
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U PLESOVIMA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.sc.dr. Alen Miletić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | obvezno | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu temeljnih teorijskih znanja i vještina o kontroli treniranosti u plesovima. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti s obzirom na dob ispitanika<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u plesovima | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Dijagnostički postupci u plesovima | 9 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 4 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 4 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 0,3 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | 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 Kontrola treniranosti u ritmičkoj gimnastici određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama i iz usmenog ispita.<br><br>**Usmeni dio ispita**<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>- ocjena 1 (nedovoljan) za ostvarenih 50% i manje točnih odgovora;<br>- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% točnih odgovora;<br>- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% točnih odgovora;<br>- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% točnih odgovora;<br>- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% točnih odgovora. |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | 12. Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split<br>13. Srhoj Lj., Đ. Miletić (2000). Plesne strukture (udžbenik). Abel international, Split | 2 | web |
| Dopunska literatura | 24. Kassing, G., D. M. Jay (2003). Dance teaching methods and curriculum design. Human Kinetics.<br>25. Franclin, E. (2004). Conditioning for dance. Human Kinetics. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U PLIVANJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Radmila Kitanović Krstić, predavač,prof. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2. | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente koji je osnovni cilj i zadatak kontrole treniranosti, intervali u kojima se kontrola treniranosti preporučuje provoditi, izbor optimalnih testova za utvrđivanje inicijalnog, tranzitivnog te | | | | | |

| | |
|---|---|
| | finalnog stanja, broj mjernih parametara i mjernih instrumenata, te ih osposobiti za samostalnu primjenu stečenih znanja u praksi. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti zašto, kada i na koji način provoditi kontrolu treniranosti<br>• Znati utvrditi poželjan model treniranosti<br>• Znati utvrditi inicijalno stanje plivača sa serijom odgovarajućih testova<br>• Znati kada i sa kojim testovima kontrolirati treniranost i osposobljenost plivača u prelaznim periodima<br>• Prepoznati pozitivne i negativne promjene pri antropometrijskim mjerenjima<br>• Ocjenjivanje finalnog stanja kroz više parametara. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u kontrolu treniranosti | 1 |
| Kontrola treniranosti funkcionalnog stanja plivača | 2 |
| Kontrola motoričkih sposobnosti plivača | 1 |
| Kontrola tehničko-taktičke pripremljenosti plivača | 1 |
| Izbor testova prema zonama intenziteta | 2 |
| Medicinska kontrola plivača | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Metode za određivanje AnP kod plivača | 3 |
| Određivanje AnP kod plivača juniora i ml. juniora | 3 |
| Tehničko-taktička pripremljenost plivača juniorskog uzrasta | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Testovi prema zonama intenziteta En-1, En-2 | 3 |
| Testovi prema zoni intenziteta En-3 | 3 |
| Testovi prema zoni intenziteta Sp-1,Sp-2 | 3 |
| Testovi prema zoni intenziteta Sp-3 | 3 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x☐predavanja<br>x☐seminari i radionice<br>x☐vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje | x☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ☐ terenska nastava | | | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **0.5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **1.0** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završnaocjenana predmetuKontrola treniranosti u plivanju određujesetemeljemostvarenihbodova iz:

→ **seminara**
( nastavne teme iz seminara) nose ukupno30 % konačne ocjene (30 bodova)

→ **pismenog ispita**
nosi 40 % od konačne ocjene ( max 40 bodova)

→ **usmenog ispita**
nosi 30 % od konačne ocjene ( max 30 bodova)

**Pismeni dio ispita**

Pismeni dio ispita s nastavnim temama iz predavanja održati će se prema utvrđenom rasporedu (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)i sadržavati će prijeđeno gradivo s predavanja. Student dobiva 10 pitanja od kojih se svako boduje sa 4 boda.
Uvjet za izlazak na pismeni dio ispita je položena nastavna tema seminara.

**Usmeni dio ispita**

Usmenidioispitamogućejepolagatinaredovnimispitnimrokovimapozavršetkusemestrauzuvjetda je student položio nastavnu temu seminara i da je na pismenom dijelu ispita ostvario minimalno 25 bodova.Usmeni dio ispita je obavezan. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 5 pitanja, od čega se 3 pitanja odnose na teme obrađenekroz predavanja, 1 pitanje iz teme seminarskog rada i 1 pitanje iz nastavnih tema vježbi koje je student provodio.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Maglischo, E. (2003.). Swimming Fastest. Human Kinetics, UK | | |
| Sweetenham, B. and Atkinson, J.( 2003). Championship Swim Training. Human Kinetics, UK. | | |
| Volčanšek, B. ( 2002.) Bit plivanja, Kineziološki fakultet, Zagreb. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | Hannula, D. (2003.). Coaching swimming successfully. Human Kinetics |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Aktivnost na nastavi<br>Seminarski rad<br>Pismeni dio ispit |

| | |
|---|---|
| | Usmeni dio ispita<br>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | 137743 | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Iva Macan, predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za primjenu temeljnih teorijskih znanja i vještina o kontroli treniranosti u ritmičkoj gimnastici. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | / | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti s obzirom na dob ispitanika<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u ritmičkoj gimnastici | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Dijagnostički postupci u ritmičkoj gimnastici | 9 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 4 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 4 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,3 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,4 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | 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 Kontrola treniranosti u ritmičkoj gimnastici određuje se temeljem prisustvovanja predavanjima, seminarima i vježbama i iz usmenog ispita.<br><br>Usmeni dio ispita<br>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta.<br><br>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:<br>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%;<br>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%;<br>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split | 2 | web |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb<br>• Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.<br>• Jastrjembskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics<br>• Aparo, M.,S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). Gimnastica ritmica. Piccin – Padova |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - pohađanje nastave<br>- kolokviji<br>- vanjsko vrednovanje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U RUKOMETU** |
|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | KFKTR | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc.dr.sc. Nikola Foretić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | - | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | 30 |
| Status predmeta | Obavezni / izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti studenta za kontrolu treniranosti rukometaša. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | - | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Primjena testova za kontrolu stanja pokretljivosti i ravnoteže u rukometu<br>• Primjena testova za kontrolu stanja jakosti i snage u rukometu<br>• Primjena testova za kontrolu stanja brzine i agilnosti u rukometu<br>• Primjena testova za kontrolu stanja izdržljivosti u rukometu | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Specifičnosti kontrole treniranosti u rukometu | 1 |
| Kontrola treniranosti pokretljivosti i ravnoteže u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti jakosti i snage u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti brzine i agilnosti u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti izdržljivosti u rukometu | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Kontrola treniranosti vratara u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti krilnih igrača u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti vanjskih igrača u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti kružnih napadača u rukometu | 2 |
| Selekcijski testovi u rukometu | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Kontrola treniranosti pokretljivosti u rukometu | 1 |
| Kontrola treniranosti ravnoteže u rukometu | 1 |
| Kontrola treniranosti jakosti u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti snage u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti brzine u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti agilnosti u rukometu | 2 |
| Kontrola treniranosti izdržljivosti u rukometu | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

- **X** predavanja
- **X** seminari i radionice
- **X** vježbe
- **X** *on line* u cijelosti
- ☐ mješovito e-učenje
- ☐ terenska nastava
- ☐samostalni zadaci
- ☐ multimedija
- ☐ laboratorij
- ☐ mentorski rad
- ☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | 2,5 | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 2,0 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Pohađanja nastave**
→ **Seminarskog rada**
→ **Usmeni ispit**

**Usmeni dio ispita**

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ Pohađanje nastave 10%
→Seminarski rad 50%
→Usmeni teorijski dio ispita 40%

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split. | 5 | 20 |
| Rogulj, N., V. Srhoj (1998). Rukomet (skripta). Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split. | 5 | 20 |
| Foretić, N., N. Rogulj (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Grifon, Split. | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

**Dopunska literatura**

- Rogulj, N. (2000).Tehnika, taktika i trening vratara u rukometu. Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.
- Rogulj, N., V. Srhoj (2001). Neke mogućnosti primjene rukometa u školi. Zbornik radova Društva športskih pedagoga Splita, Split, str. 1-13.
- Rogulj, N.. (2003). Učinkovitost taktičkih modela u rukometu (Disertacija), Kinezološki fakultet u Zagrebu, Zagreb.
- Srhoj, V., M. Marinović, N. Rogulj (2002). Position specific morphological characteristics of top-level male handball players. Collegium Antropologicum 26 (1):219-227.
- Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije «Kineziologija – sadašnjost i budućnost», Dubrovnik, 25.-28. rujna, str. 180-182.

**Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja**

Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave

| | |
|---|---|
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: wwww.kifst.hr/rukomet |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U SINKRONIZIRANOM PLIVANJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc Mia Perić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 12 | | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Naučiti studente načinima kontrole treniranosti u sinkroniziranom plivanju. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti i pokazati način procjene građe i sastava tijela sinkro-plivačica<br>• Objasniti i pokazati način testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sinkro-plivačica |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Procjena građe i sastava tijela sinkro-plivačica | 3 |
| Procjena razine funkcionalnih sposobnosti kod sinkro-plivačica | 3 |
| Procjena razine izvođenja figura | 6 |
| Procjena razine izvođenja koroegrafija | 6 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika sinkro-plivačica (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 6 |
| Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti sinkro-plivačica | 6 |
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika sinkro-plivačica (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 6 |

| Vrste izvođenja nastave: | | |
|---|---|---|
| | ☐ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | 0,5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u sinkroniziranom plivanju određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Perić, M. (2012) Morfološki, fiziološki i specifični terenski testovi u predikciji uspješnosti u sinkro plivanju ,Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet Split | | |
| | Peric M, Zenic N, Mandic GF, Sekulic D, Sajber D, (2012). The Reliability, Validity and Applicability of Two Sport-Specific Power Tests in Synchronized Swimming. Journal of Human Kinetics. 2012 May; (32): 135-145 | | |
| | Perić, M., Zenić, N., Šajber, D., Ivančić, P., (2012). Eksplozivna snaga u sinkro plivanju- validacija specifičnih testova. U: Đ. Miletić, S. Krstulović, Z. Grgantov, A. Kezić, T. Bavčević (urednici) Zbornik radova 4. međunarodne konferencije Suvremena kineziologija. Kineziološki fakultet Split, 139-145 | | |
| | Perić, M., Prajo, M., Gabrilo, G., (2010). Testovi eksplozivne snage I brzine u sinkroniziranom plivanju-konstrukcija i validacija. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić (Ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova 8.međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 26.i 27. veljače 2010., (242-246), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Perić, M., Spasić M., (2010). Utjecaj trenažnih operatora na snagu i fleksibilnost sinkro-plivačica u različitim periodima natjecateljske sezone. U A. Biberović (Ur.), Zbornik radova 3. međunarodnog simpozijuma "Sport i zdravlje" (159-163), Fakultet za tjelesni odgoji sport; Univrzitet u Tuzli<br><br>Perić M., Božanić A., Restović M., (2008). Izvođenje koreografije u sinkroniziranom plivanju u relaciji s motoričkim sposobnostima i specifičnim znanjima: U: Maleš B., Đ. Miletić, N. Rausavljević, M. Kondrič, M. Kvesić (Ur.) Zbornik radova 3. međunarodne konferencije Suvremena kineziologija, 188-193<br><br>Perić M., Petrić S., Žižić K., (2007). Utjecaj motoričkih sposobnosti na izvođenje osnovnih elemenata sinkroniziranog plivanja. U: Maleš B., Đ. Miletić, N. Rausavljević, M. Kondrič (Ur.) Zbornik radova 2. međunarodne konferencije Suvremena kineziologija, (209-214)<br><br>Pezelj, L. ,Veršić, Š., Benić, J., (2011). Konstrukcija i validacija testova specifične koordinacije u sinkroniziranom plivanju. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt-Bobić (Ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova 9.međunarodne konferencije Zagreb, 25.i 26. veljače 2011., (291-293), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske<br><br>Perić, M., (2011). Koliko je koordinacija u sinkroniziranom plivanju ovisna o specifičnoj snazi i brzini? U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj,L. Milanović, T. Trošt-Bobić (Ur.) Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova 9. Međunarodne konferencije Zagreb, 25. i 26. Veljače 2011., (212-215) | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pohađanje nastave<br>Aktivnost na nastavi<br>Praktični kolokviji<br>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)<br>Seminarski rad | | |

| | |
|---|---|
| | Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U SPORTSKOJ GIMNASTICI** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u sportskoj gimnastici, te osposobiti studente za primjenu istih u praksi. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u sportskoj gimnastici s obzirom na dob ispitanika<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u sportskoj gimnastici s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata<br>• Ustanoviti stanje treniranosti gimnastičara/ki<br>• Analizirati i interpretirati rezultate utvrđene testiranjem stanja treniranosti gimnastičara/gimnastičarki | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme gimnastičara | 2 |
| Mjerni instrumenti za procjenu bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti u gimnastici | 3 |
| Mjerni instrumenti za procjenu natjecateljske efikasnosti | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerni instrumenti za procjenu bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti u gimnastici | 5 |
| Mjerni instrumenti za procjenu natjecateljske efikasnosti | 3 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |
| Mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Mjerni instrumenti za procjenu bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti u gimnastici kod natjecatelja/ica različitog dobnog uzrasta | 8 |
| Mjerni instrumenti za procjenu natjecateljske efikasnosti kod natjecatelja/ica različitog natjecateljskog programa i različitog dobnog uzrasta | 4 |
| | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja | X samostalni zadaci |

| | | |
|---|---|---|
| | x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost studenta na svim oblicima nastave.<br>Izrada seminarskog rada na jednu od tema obrađenih na teorijskim predavanjima.<br>Provedba mjerenja bazične, specifične i situacijske pripremljenosti gimnastičara/ki različitih natjecateljskih kategorija i različitog dobnog uzrasta. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija *Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici* proizlazi iz:

- Seminara (50% ukupne ocjene)
- Teorijskog (pismenog) dijela ispita (50% ukupne ocjene)

Seminar

Svaki student na temelju rezultata mjerenja bazične, specifične ili situacijske pripremljenosti gimnastičara/ki izrađuje seminarski rad. Ocjena kvalitete seminarskog rada i njegova prezentacija, održava se unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu i određuje ocjenu seminarskog rada.

Teorijski (pismeni) ispit

Pismeni ispit provodi se na računalu. Iz nastavnih cjelina obrađenih na teoretskim predavanjima ovog kolegija, za koja su izrađena pitanja, računalo nasumičnim odabirom uzima 32 pitanja. Na temelju broja ispravnih odgovora formira se ocjena iz teorijskog dijela ispita:

| BROJ ISPRAVNIH ODGOVORA | OCJENA |
|---|---|
| <15 | nedovoljan (1) |
| 16 – 19 | dovoljan (2) |
| 20 – 23 | dobar (3) |
| 24 – 27 | vrlodobar (4) |
| 28-32 | izvrstan (5) |

**Ukupna ocjena** iz kolegija *Kontrola treniranosti u sportskoj gimnasici* formira se na kao prosječna ocjena iz ocjene seminarskog rada i rezultata pismenog ispita

(seminar+teorija/2)

| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| | Kvasina, I. (2013). Selekcija u sportskoj gimnastici. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu. Završni rad. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Prescott, J.(1999). Identification and development of talent in young female gymnasts. Doctoral thesis. file:///C:/Users/Korisnik/Downloads/289642_vol1.pdf; https://dspace.lboro.ac.uk/dspace-jspui/bitstream/2134/7028/4/289642_vol2.pdf | | x |
| | | | |
| Dopunska literatura | 6. Bajin, B. (1987). Talent identification program for Canadian female gymnasts. In B. Petiot, J. H. Salmela & T. B. Hoshizaki (Eds. ), World identification systems for gymnastic talent (pp. 34-44). Sport Psyche editions. Montreal.<br>7. Bar-Or, O. (1975). Predicting athletic performance. The Physician and Sports Medicine, 3 (2), 81-85.<br>8. Baxter-Jones,A . D. G., Helms, P., Baines-PreeceJ, . & Preece,M . (1994). Menarchei n intensively trained gymnasts, swimmers and tennis players. Annals of Human Biology, 21(5), 407-415.<br>9. Beunen, G. (1993). Biological maturation and physical performance. In W. Duquet & J. A. P. Day (Eds. ), Kinanthropometry IV (pp. 215-235). E& FN Spon. London.<br>10. Beunen, G. (1996). Physical growth, maturation and performance. In R. Eston & T. Reilly (Eds. ), Kinanthropometry and exercise physiology laboratory manual: tests, procedures and data (pp. 51-71). E& FN Spon. London.<br>11. Beunen, G., Claessens, A. & van Esser, M. (1981). Somatic and motor characteristics of female gymnasts. In J. Borms, M. Hebbelinck & A. Venerando (Eds. ), The female athlete a socio-psychological and kinanthropometric approach (pp. 176- 185). Karger. Basel.<br>12. Čaklec, I., **Hraski, Ž.** (1990). Validacija nekih testova situacione motoričke efikasnosti gimnastičara. Proceedings of *I. International Symposium "Sport of the Young"*, pp. 613-616. Ljubljana: Fakulteta za šport.<br>13. Delaš, S. (2005). Relacije između nekih morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti i stupnja usvojenosti motoričkih struktura iz sportske gimnastike u 6. razredu osnovne škole. Magistarski rad. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>14. Fadeev, B. G. (1993). Total monitoring and model standards to be achieved by girl gymnasts aged 7-10 years - Part 1. GRASP, The Technical Journal of The British Gymnastics Association, 9 (6) 185-192.<br>15. Grabiner, M. D. & McKelvain, R. (1987). Implementation of a profiling /prediction test battery in the screening of elite men gymnasts. In B. Petiot, J. H. Salmela & T. B. Hoshizaki (Eds. ), World identification systems for gymnastic talent (pp. 121-125). Sport Psyche Editions. Montreal.<br>16. Riordan, J. (1987a). Talent spotting in Eastern Europe. Track Technique, 101,3214, 3220.<br>17. Riordan, J. (1987b). Talent-spotting, ability levels and progress in Eastern Europe. Coaching focus, 5,2-3. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | - **aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave**<br>- **dolazak na konzultacije**<br>- **izrada seminarskog rada**<br>- **teorijski (pismeni) dio ispita**<br>- **samostalna provedba mjerenja bazične, specifične i situacijske pripremljenosti određene natjecateljske grupe djece** | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=381 | | |

| NAZIV PREDMETA | **KONTROLA TRENIRANOSTI U SPORTSKOM PENJANJU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Dr.sc. Barbara Gilić Škugor | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u sportskom penjanju, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u sportskom penjanju<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u atletici s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u sportskom penjanju | 3 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u sportskom penjanju | 2 |
| Ocjena seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u sportskom penjanju određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Praktični ispit se polaže na način da student demonstrira provedbu specifičnih testova za procjenu različitih sposobnosti atletičara. Ocjenjuje se brzina i točnost izvedbe mjerenja<br>Konačna ocjena iz kolegija Kontrola treniranosti u sportskom penjanju izračunava se na sljedeći način: (ocjena seminar) + (ocjena praktični ispit) / 2 |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | • Seifert, L., Wolf, P., & Schweizer, A. (Eds.). (2016). The Science of Climbing and Mountaineering. Taylor & Francis. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Gilic, B., Feldmann, A., Vrdoljak, D., & Sekulic, D. (2023). Forearm muscle oxygenation and blood volume parameters during sustained contraction performance in youth sport climbers. The Journal of sports medicine and physical fitness, 63(7), 819–827. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.23.14806-7<br>• Gilic, B. & Vrdoljak,D. (2023).Sport-specific performances in elite youth sport climbers; gender, age, and maturity specifics. Biomedical Human Kinetics,15(1) 49-56. https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0007<br>• Vrdoljak, D., Gilic, B., Kontic, D. (2022). Fitness Profiling in Top-Level Youth Sport Climbing; Gender Differences. Sport Mont, 20(2), 111-116. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U STOLNOM TENISU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Prof. dr. sc. Miran Kondrič | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Izv.prof. dr.sc. Goran Munivrana | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | KV | |
| | | | 18 | 12 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| Status predmeta | Obavezan na usmjerenju | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći kompetencije potrebne za kontrolu trenažnog procesa i njegovih efekata u stolnom tenisu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Interpretirati i analizirati morfološke karakteristike stolnotenisača<br>• Objasniti i demonstrirati načine testiranja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u stolnom tenisu<br>• Objasniti način procjene tehničko-taktičkih elemenata u stolnom tenisu<br>• Objasniti način procjene individualnih psiholoških značajki stolnotenisača | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavna sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Procjena građe i sastava tijela stolnotenisača | 3 |
| Procjena razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u stolnom tenisu | 3 |
| Procjena razine tehničko-taktičkih znanja stolnotenisača | 4 |
| Procjena razine teorijskih znanja stolnotenisača | 4 |
| Procjena individualnih psiholoških značajki stolnotenisača | 4 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje antropometrijskih karakteristika stolnotenisača (longitudinalna i transverzalna dimenzionalnost, voluminoznost i potkožno masno tkivo; izračunavanje indeksa tjelesne mase, somatotipa i sastava tijela) | 4 |
| Testiranje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti stolnotenisača | 4 |
| Mjerenje individualnih psiholoških značajki stolnotenisača | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>■ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti | samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | ☐ (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | Pisani zadatak – Analiza posture | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | 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 Kontrola treniranosti u stolnom tenisu određuje se temeljem dobivenih ocjena iz seminara i iz usmenog ispita. | | | | | |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Nastavna predavanja | | loomen |
| | 12. Kondrič, Miran, Furjan-Mandić, Gordana. *Fizička priprema stolnotenisača*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 24). Zagreb: Zagrebački športski savez: Kineziološki fakultet Sveučilišta, 2002. 117 str., ilustr. ISBN 953-6378-35- | | |
| | 13. Kondrič, Miran, Furjan-Mandić, Gordana. *Stolni tenis, Fizička priprema*. Radenci: samoizd. M. Kondrič; Zagreb: samoizd. G. Furjan-Mandić, 2005. 1 DVD (18 min), barve, zvok. ISBN 961-236-993-3. | | |
| | 14. Kondrič, Miran, Furjan-Mandić, Gordana, Štihec, Jože, Videmšek, Mateja, Karpljuk, Damir. Fizička priprema mlađih kategorija stolnotenisača. V: Međunarodni znanstveno-stručni skup Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21. - 22. veljače 2003. MILANOVIĆ, Dragan (ur.), JUKIĆ, Igor (ur.). *Kondicijska priprema sportaša : zbornik radova*, (Sportska stručna biblioteka, knj. 25). Zagreb: Kineziološki fakultet: Zagrebački športski savez, 2003, str. 533-538 | | |
| | 15. Kondrič, Miran, Furjan-Mandić, Gordana. Testiranje motoričkih sposobnosti u stolnom tenisu. *Stolni tenis*, svi. 2003, br. 1, str. 10-12 | | |
| Dopunska literatura | 1. Izbor stručnih i znanstvenih radova iz područja kondicijskih sposobnosti u stolnom tenisu – prema izabranim seminarskim temama.<br>2. Bompa, Tudor O. **(2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet.**<br>3. Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.<br>4. Munivrana, Goran, Paušić, Jelena, Kondrič, Miran. The incidence of improper postural alignment due to the influence of long-term table tennis training = Pojavnost nepravilne drže zaradi vpliva dolgotrajnega treninga namiznega tenisa. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. 2011, vol. 17, no. 2, str. 47-58<br>5. Munivrana, Goran, Paušić, Jelena, Kondrič, Miran. The influence of somatotype on young table tennis players' competitive success = Vpliv somatotipa na tekmovalno uspešnost | | |

| | |
|---|---|
| | mladih igralcev namiznega tenisa. *Kinesiologia Slovenica*, ISSN 1318-2269. 2011, vol. 17, no. 1, str. 42-51 |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Seminar, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U TAEKWONDOU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Goran Orlov, prof -predavač | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u taekwondou, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u TKD<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u TKD s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata | | | | | |

**Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave**

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u TKD | 3 |

| Nastavni sati seminari | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti, mikrosocijalne strukture sportaša | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u TKD | 2 |
| Ocjena seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sati seminari | Broj sati |
|---|---|
| izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

**Vrste izvođenja nastave:**

x predavanja
x seminari i radionice
x vježbe
☐ *on line* u cijelosti
x mješovito e-učenje
☐ terenska nastava
x samostalni zadaci
☐ multimedija
☐ laboratorij
x mentorski rad
☐ (ostalo upisati)

**Obveze studenata**

Nazočnost na svim oblicima nastave

**Praćenje rada studenata** *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0.5 |
| Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisti) | |
| Kolokviji | | Usmeni ispit | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu Kineziološka analiza u taekwondou 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **kolokvija** (dva kolokvija; 1 iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)

→ **usmenog ispita** nosi 40% od konačne ocjene

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;
→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;
→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100%

Seminar: svaki student bira temu seminara između ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Sadržaji dostupni na online kolegiju na moodle sustavu učenja na daljinu | | 1 |
| | 101 Performance evoluation test, Electric Word plc , 2005, Jonathan Pye, editor: Brian Mackenzie (e-book) | | 1 |
| | Taekwondo fizička priprema, Jesam li spreman za ovaj sport ? Draganov, G,., P., Hrvatski taekwondo savez, 2010, Urednik: Lidija Katalinić-Špoljarić | 1 | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U TENISU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Marino Krespi | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | 30 |
| Status predmeta | obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Praćenje i vrednovanje rezultata u tenisu. Testovi za procjenu bazičnih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti tenisača. Testovi za procjenu specifičnih sposobnosti tenisača. Procjena stanja treniranosti. Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga tenisača. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Identificirati ispravnost kretnji i pravilno angažiranje muskulature u pojedinim kretnjama specifičnim za tenis.<br>• Dobiti uvid u pravo stanje tenisača kroz bateriju bazičnih motoričko-funkcionalnih i specifičnih testova, te uspješno primjenjivanje rezultata u programiranju treninga. | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Važnost kontrole treniranosti u tenisu | 6 |
| Fms analiza | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Dijagnostika motoričkih sposobnosti u tenisu | 2 |
| Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti u tenisu | 2 |
| Mentalni trening u tenisu | 2 |
| Prevencijski trening u tenisu | 3 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Struktura teniskog treninga | 4 |
| Trening agilnosti i koordinacije u tenisu | 4 |
| Specifična izdržljivost u tenisu | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ☐ predavanja | ■ samostalni zadaci |

| | | |
|---|---|---|
| | ☐ seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | 0.5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 1.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | 3.0 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Student je obavezan napisati seminarski rad iz teme koju odabere u dogovoru sa predmetnim nastavnikom, te da seminarski bude kompetentno napisan i prihvaćen od strane nastavnika šta ga čini uvjetom izlaska na usmeni dio ispita. |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Neljak, B. (1998). Priručnik iz osnova planiranja, programiranja i kontrole treninga tenisa. Skriptirani materijal za studente. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | |
| | Stručni časopis «Kondicijski trening», izdavač UKTH Zagreb – svi brojevi | | |
| | Zbornik radova stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša», izdavač UKTH i Kineziološki fakultet Zagreb – svi brojevi | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | Quinn, A. (2002). Ten ways to increase your player's confidence, Medicine Science in Tennis, 7(1):18-19, | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **KONTROLA TRENIRANOSTI U VATERPOLU** | | |
|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. |
| **Nositelj/i predmeta** | Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 9 | 9 | 12 | 30 |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o kontroli treniranosti u vaterpolu, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Poznavati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u jedrenju<br>• Razlikovati određene mjerne instrumente za procjenu bazičnih i specifičnih sposobnosti u jedrenju s obzirom na dob ispitanika<br>• Demonstrirati provedbu testiranja putem specifičnih mjernih instrumenata |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u vaterpolu | 3 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje, antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih | 2 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničkih znanja sportaša | 2 |
| Dijagnostički postupci u vaterpolu | 2 |
| Ocjena seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat VJEŽBI | Broj sati |
|---|---|
| izbor mjernih instrumenata | 1 |
| Mjerenje i vrednovanje bazičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje specifičnih sposobnosti | 3 |
| Mjerenje i vrednovanje tehničko taktičkih znanja | 3 |
| Praktični ispit | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | X predavanja<br>X seminari i radionice<br>X vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>X mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | X samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>X mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | 0,5 |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisati) | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Kolokviji | | Usmeni ispit | **0,5** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Kontrola treniranosti u vaterpolu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Praktičnog ispita<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br>Praktični ispit se polaže na način da student demonstrira provedbu specifičnih testova za procjenu različitih sposobnosti vaterpolista. Ocjenjuje se brzina i točnost izvedbe mjerenja<br>Konačna ocjena iz kolegija Kontrola treniranosti u vaterpolu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena praktični ispit) / 2 |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Dettamanti, D., (2012). Water Polo Coaching Series- Book 2 Fundamentals Of Playing Water Polo, WeBuyBooks, Rossendale, LANCS, United Kingdom | | DA |
| | Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo Game. Collegium Antropologicum, 32(3) 851-862 | | DA |
| | Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2010): Empirical Verification of the Weighted System of Criteria for the Elite Water Polo Players Quality Evaluation. Collegium Antropologicum, 34 (2). | | DA |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | • Uljevic, O., Esco, M. R., & Sekulic, D. (2014). Reliability, validity, and applicability of isolated and combined sport-specific tests of conditioning capacities in top-level junior water polo athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(6), 1595-1605.<br>• Kondrič, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., & Sekulić, D. (2012). General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. Journal of human kinetics, 32(2012), 157-165.<br>• Uljevic, O., Spasic, M., & Sekulic, D. (2013). Sport-specific motor fitness tests in water polo: reliability, validity and playing position differences. Journal of sports science & medicine, 12(4), 646.<br>• Uljević, O., & Spasić, M. (2009). Anthropometric characteristics and somatotype of young water polo players. NAŠE MORE: znanstveni časopis za more i pomorstvo, 56(1-2), 77-84. |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | |

| NAZIV PREDMETA | KONTROLA TRENIRANOSTI U KICKBOXINGU | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dr.sc. Dino Belošević | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | |
| | | | 9 | 9 | 12 | |
| Status predmeta | Stručni studij | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o postupcima za dijagnostiku u kickboxingu | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Objasniti teoriju i praksu dijagnostike<br>• Analizirati specifične dijagnostičke postupke bazičnih kondicijskih sposobnosti u kickboxingu<br>• Analizirati specifične dijagnostičke postupke specifičnih kondicijskih sposobnosti u kickboxingu<br>• Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu dijagnostičkih postupaka<br>• Identificirati uzroke pogrešaka u upotrebi određenih metoda za provedbu dijagnostičkih postupaka | | | | | |

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave

| Nastavni sat predavanja (broj sati) | Broj sati |
|---|---|
| Općenito o dijagnostici | 1 |
| Dijagnostički postupci za analiziranje anaerobnih (alaktatnih i glikolitičkih) svojstava | 1 |
| Dijagnostički postupci za analiziranje aerobnih svojstava u kickboxingu | 1 |
| Dijagnostički postupci za analiziranje jakosti i snage u kickboxingu | 2 |
| Dijagnostički postupci za analiziranje snage i eksplozivnosti u kickboxingu | 2 |
| Dijagnostički postupci za analiziranje mobilnosti i fleksibilnosti u kickboxingu | |
| Specifični dijagnostički postupci u kickboxingu | 1 |
| Analiziranje te-ta struktura u kickboxingu | 1 |

| Nastavni sat seminara (broj sati) | Broj sati |
|---|---|
| Metode i postupci za analizu kondicijskih parametara iz kickboxinga | 2 |
| Hijerarhijska struktura dijagnostičkih postupaka u kickboxingu | 2 |
| Specifični dijagnostički postupci u kickboxingu | 2 |
| Modelne vrijednosti u kickboxingu | 2 |
| Ocjenjivanje seminarskog rada | 1 |

| Nastavni sat vježbi (broj sati) | Broj sati |
|---|---|
| Primjeri analize anaerobnih kapaciteta u kickboxingu | 2 |
| Primjeri analize aerobnih kapacitetau kickboxingu | 2 |
| Primjeir analize jakosti u kickboxingu | 3 |
| Primjeri analize snage i eksplouivnosti u kickboxingu | 3 |
| Primjeri analize fleksibilnosti i mobilnosti u kickboxingu | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ on line u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>x mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisti) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0,5 | (Ostalo upisti) | |
| | Kolokviji | | 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 Kontrola treniranosti u kickboxingu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita<br>(33% od ukupne ocjene)<br>Seminarskog rada<br>(33% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Ocjenjivanje seminarskog rada će se održati unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (usmeni) ispit sastoji se od 5 pitanja iz sljedećih poglavlja:<br><br>Općenito o dijagnostici<br>Dijagnostički postupci za analiziranje anaerobnih (alaktatnih i glikolitičkih) svojstava<br>Dijagnostički postupci za analiziranje aerobnih svojstava u kickboxingu<br>Dijagnostički postupci za analiziranje jakosti i snage u kickboxingu<br>Dijagnostički postupci za analiziranje snage i eksplozivnosti u kickboxingu<br>Dijagnostički postupci za analiziranje mobilnosti i fleksibilnosti u kickboxingu<br>Specifični dijagnostički postupci u kickboxingu<br>Analiziranje te-ta struktura u kickboxingu<br><br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz usmenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5<br><br>Praktični ispit<br>Svaki dobije jednu metodu za dijagnostiku koju mora obraditi na način da: demonstrira, objasni i izvede istu.<br>Ocjenjuje se kvaliteta izvedbe postupka<br>Konačna ocjena iz kolegija Kontrola treniranosti u kickboxingu izračunava se na sljedeći način:<br>(ocjena seminar) + (ocjena usmeni ispit) + (ocjena praktični ispit) / 3 | | | | | |

| | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Belošević, D., (2021). Elektronski materijal objavljen na moodle-tečaju kolegija. | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, praktični ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **PREHRANA I DODACI PREHRANI U SPORTU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dragana Olujić, pred. | Bodovna vrijednost (ECTS) | 5 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 60 | 0 | 0 | |
| Status predmeta | Obvezni na smjeru | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Osposobiti za razumijevanje značaja prehrane u očuvanju zdravlja sportaša i važnosti provođenja pravilne prehrane, ulogu hrane i pojedinih biološki aktivnih tvari, te upoznati podjelu i ulogu pojedinih dodataka prehrani. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Razumjeti značaj prehrane u očuvanju života i zdravlja<br>• Poznavati osobitosti pojedinih tipova prehrane<br>• Razumjeti ulogu funkcionalne hrane<br>• Razumjeti ulogu pojedinih biološki aktivnih tvari<br>• Poznavati podjelu i ulogu pojedinih dodataka prehrani | | | | | |

| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Nastavna tema predavanja | Broj sati |
|---|---|---|
| | Definicija dodataka prehrani; Zakonski propisi, Pravilnici, klasifikacija i kategorizacija | 2 |
| | Vitamini i minerali kao dodaci prehrani | 2 |
| | Dodaci prehrani za povećanje mišićne mase | 2 |
| | Dodaci prehrani za smanjenje tjelesne mase | 2 |
| | Dodaci prehrani za poboljšanje sportske izvedbe | 2 |
| | Uloga prehrambenih dodataka: najnovije znanstvene spoznaje | 2 |
| | Uvod u predmet; Prehrana i zdravlje | 1 |
| | Definicija dodataka prehrani; klasifikacija i kategorizacija; Zakonski propisi i Pravilnici | 1 |
| | Funkcionalna hrana; definicija, razvoj i utjecaj na zdravlje | 1 |
| | Proboitici i prebiotici, omega masne kiseline | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Potrebe pojedinaca za dodacima prehrani | 1 | |
| | Važnost pravovremene konzumacije obroka | 1 | |
| | Vitamini-uvod; RDA vrijednosti za vitamine | 1 | |
| | Potencijalna ergogena pomoć vitamina A, D, E i K | 1 | |
| | Potencijalna erogena pomoć vitamina B1, B2, B3, B6 i B12 | 1 | |
| | Potencijalna erogena pomoć folne kiseline, pantotenske kiseline i vitamina C | 1 | |
| | Antioksidanti, nastanak i prevencija oksidativnog oštećenja | 1 | |
| | Nedostatak vitamina; Gubici vitamina pri obradi hrane | 1 | |
| | Sigurnost dodataka vitamina prehrani | 1 | |
| | Minerali-uvod; RDA vrijednosti za minerale | 1 | |
| | Potencijalna ergogena pomoć minerala B, Ca, Cr, Fe i Mg | 1 | |
| | Potencijalna ergogena pomoć minerala P, K, Se, Na, V i Zn | 1 | |
| | Nedostatak minerala | 1 | |
| | Sigurnost dodataka minerala prehrani | 1 | |
| | Fiziološki učinak dodataka prehrani za povećanje mišićne mase | 1 | |
| | Prašci za povećanje mišićne mase: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Kreatin monohidrat: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Proteini u službi povećanja mišićne mase | 1 | |
| | Esencijalne aminokiseline: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Beta-hidroksi beta-metilbutirat (HMB): princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Aminokiseline razgranatog lanca (BCCA): princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Alfa-ketoglutarat, alfa-ketoizokaproat, ornitin-algfa-ketoglutarat (OKG): princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Ekdisteroni, otpušteni peptidi hormona rasta (GHRP): princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Cink/magnezij aspartat: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Glutamin: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Smilax officinalis (SO), Tribulus terrestris, izoflavoni, sulfo-polisaharidi: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Bor, krom, vanadij: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Konjugirana linolna kiselina, gama orizanol, prohormoni: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Fiziološki učinak dodataka prehrani za smanjenje tjelesne mase | 1 | |
| | Niskokalorična hrana i dodaci prehrani | 1 | |
| | Efedra, kofein, salicin: princip djelovanja i učinak | 1 | |
| | Prehrana bogata dijetalnim vlaknima, ekstrakt zelenog čaja: princip djelovanja i učinak | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| | Kalcij, konjugirana linolna kiselina: princip djelovanja i učinak | 1 |
| | Gymnema Sylvestre, Coleus Forskohlii, psihotropni nutrijenti iz biljaka: princip djelovanja i učinak | 1 |
| | Fosfatidil kolin (lecitin), betain, dehidroepiandrosteron (DHEA): princip djelovanja i učinak | 1 |
| | Kalcij piruvat, chitosan, krom, fosfati: princip djelovanja i učinak | 1 |
| | L-karnitin, Garcinia Cambogia, biljni diuretici RDA vrijednosti za minerale | 1 |
| | Fiziološki učinak dodataka prehrani za poboljšanje sportske izvedbe | 1 |
| | Voda i sportski napici u prevenciji dehidracije | 1 |
| | Ugljikohidrati, kreatin, kofein: princip djelovanja i učinak | 1 |
| | Natrij fosfat, natrij bikarbonat, beta-alanin: princip djelovanja i učinak | 1 |
| | Konzumacija ugljikohidrata i proteina nakon tjelesne aktivnosti | 1 |
| | Esencijalne aminokiseline, aminokiseline razgranatog lanca (BCCA), beta-hidroksi beta-metilbutirat HMB), glicerol: princip djelovanja i učinak | |
| | Srednjelančani trigliceridi (MCT), glutamin, riboza, inozin : princip djelovanja i učinak | |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>☐ vježbe<br>☐*on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (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 | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 3 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Završna ocjena na predmetu Prehrana i dodaci prehrane u sportu određuje se temeljem ostvarene ocjene pri izradi seminarskog rada na odabranu temu, a u dogovoru s predavačem |

| | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|---|
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | 1. Sadržaji dostupni na online kolegiju Prehrana i dodaci prehrani u sportu na Loomen stranici predmeta. | | Loomen |
| | 2. Greenwood, M., Kalman, D., Antonio, J. (2008), Nutritional supplements in sports and exercise, Springer Science & Business Media. | | |
| | 3. Pravilnik o prehrambenim i zdravstvenim tvrdnjama (NN 84/2010). | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | 1. American Dietetic Association, www.eatright.org<br>2. British Nutrition Foundation, www.nutrition.org.uk | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Izrada seminarskog rada | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **OSNOVE PREHRANE U SPORTU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Dragana Olujić, pred | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 18 | 0 | 12 | 0 |
| Status predmeta | Obavezni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |
| **OPIS PREDMETA** | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Stjecanje osnovnih znanja iz područja prehrane sportaša, koja će omogućiti samostalno primjenjivanje usvojenog za savjetovanje i usmjeravanje sportaša i rekreativaca o prikladnim prehrambenim strategijama ovisno o postizanju željenog cilja ili stanja | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Procijeniti stanje uhranjenosti i nutritivni status<br>• Razumjeti važnost kvalitetne procjene inicijalnog antropometrijskog statusa sportaša zbog kvalitetnijeg i točnijeg usmjeravanja na odabir određenih prehrambenih strategija<br>• Naučiti ulogu makro i mikronutrijenata u organizmu<br>• Izračunati dnevne potrebe sportaša za energijom i hranjivim tvarima<br>• Izračunati udio makro i mikro hranjivih tvari u nekoj namirnici ili obroku<br>• Izračunati udio energije iz pojedinih makro-hranjivih tvari za pojedinu namirnicu ili obrok<br>• Izraditi plan pojedinačnog obroka i/ili plan cjelodnevne prehrane | | | | | |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Hrana – od sirovine do prerađevine | 1 |
| Neposredni energetski sustav<br>Sustav mliječne kiseline<br>Oksidacijski sustav | 1 |
| Metabolički zahtjevi<br>Značajke energetskog sustava | 1 |
| Vrste bjelančevina<br>Bjelančevine mlijeka<br>Utjecaj bjelančevina mlijeka na zdravlje<br>Bjelančevine jaja<br>Bjelančevine mesa<br>Bjelančevine mesa vs. Biljne bjelančevine | 1 |
| Optimalna distribucija bjelančevina | 1 |
| Monosaharidi i disaharidi – kemijske osnove<br>Oligosaharidi i polisaharidi – kemijske osnove | 1 |
| Probava ugljikohidrata<br>Apsorpcija ugljikohidrata | 1 |
| Bjelančevine za transport glukoze | 1 |
| Glikoliza<br>Nastajanje i skladištenje glikogena<br>Razgradnja glikogena<br>Glukoneogeneza | 1 |
| Razgradnja glikogena u zavisnosti o intezitetu vježbanja<br>Iskorištenje glukoze u zavisnosti o intezitetu vježbanja | 1 |
| Pojava umora – iscrpljivanje glukoze<br>Adaptacija metabolizma ugljikohidrata u odnosu na vježbanje<br>Primjena ugljikohidrata prije, za vrijeme i poslije vježbanja | 1 |
| Lipidi – kemijske osnove<br>Metabolizama PUFA | 1 |
| Bioaktivni metaboliti omega-3 masnih kiselina<br>Masti iz hrane – utjecaj na sastav tijela | 1 |
| Utjecaj omega-3 masnih kiselina na zdravlje<br>Utjecaj CLA na organizam | 1 |
| Punjenje masnih rezervi i fleksibilnost metabolizma<br>Inzulin | 1 |
| Periodizacije prehrane – kronična adaptacija i metabolički prozor | 1 |
| Bjelančevine unutar metaboličkog prozora<br>Ugljikohidrati unutar metaboličkog prozora | 1 |
| Periodizacija prehrane i trening izdržljivosti<br>Glikogensko punjenje i raspoloživost ugljikohidratima tijekom treninga | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Određivanje kvalitete bjelančevina | 1 |
| Utjecaj bjelančevina mlijeka na obnovu glikogena i obnovu mišićnog oštećenja | 1 |
| Referentni kriterij za usporedbu kvalitete bjelančevina iz raznih izvora | 1 |
| Iskorištenje energije iz ugljikohdrata za rad mišića u zavisnosti o intezitetu vježbanja -mehanizmi | 1 |
| Regulacija metabolizma ugljikohidrata tijekom vježbanja | 1 |
| Struktura masti iz hrane i tjelesni sastav – Animal and human Data | 1 |
| Periodizacija prehrane | 1 |
| Periodizacija primjene bjelančevina kod treninga izdržljivosti | 1 |
| Stvarna energetska iskoristivost primjenjenih ugljikohidrata | 1 |
| Pravilna prehrana za transformaciju sastava tijela | 1 |
| Pravilna prehrana kod sportova izdržljivosti | 1 |
| Pravilna prehrana u timskim sportovima | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | ■ predavanja<br>☐ seminari i radionice<br>■ vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>■ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | Usmeni ispit | 1 | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | Na završnom pismenom ispitu ocjenjuje se broj ispravnih odgovora na pismenom testu koji se sastoji od 40 pitanja različito bodovanih. Student može skupiti ukupno 100 bodova.<br>Konačna ocjena ispita se određuje na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .<br><br>Studenti mogu pristupiti usmenom ispitu u okviru kojeg će odgovarati na pitanja iz svih nastavnih tema koje su u predmetu sadržane.<br>Konačna ocjena ispita se određuje na način:<br>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% . | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Abbie E.S.R., Jose A., (2013) Sports Nutrition and Performance Enchancing Supplements, 2.izd, Linus Learning, Ronkonkoma NY | | |
| | Jose A., Kalman D.,Stout J.R.,Greenwood M.,Willoughby D.S., Haff G.G., (2008) Essentials of sport nutrition and supplements, Human press - Springer | | |
| | Vaclavik V.A., Christian W.E. (2014) Essentials of Food Science, 4.izd, Springer. | | |
| | Tanaj LJ., Hamel D. (2023) Prehrana i poznavanje robe, Školska knjiga, Zagreb. | | |
| | Farrimond S. (2022) Znanost kuhanja, Školska knjiga, Zagreb. | | |
| | Kaić-Rak, A., Antonić, K. (1990). Tablice o sastavu namirnica i pića. Zavod za zaštitu zdravlja, Zagreb. | | |
| | Mandić M.L. (2003) Znanost o prehrani: hrana i prehrana u čuvanju zdravlja, Prehrambeno tehnološki fakultet, Osijek. | | |
| Dopunska literatura | Combs G.F.Jr., McClung J.P. (2022), The Vitamins: fundamental aspects in nutrition and health, Elsevier.<br>Schwierts A. (2016) Microbiota of the human body: implications in helath and disease, Springer<br>Šatalić Z., Sorić M., Marjeta Mišigoj-Duraković., (2015), Sportska prehrana, Znanje, Zagreb | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Pismeni ili usmeni ispit | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **DOPING U SPORTU** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3. | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc.dr.sc. Dinko Pivalica | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 10 | 10 | 10 | |
| Status predmeta | **izborni** | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

| OPIS PREDMETA | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Definicija dopinga, način provođenja dopinga, prava i dužnosti sportaša tijekom provođenja doping kontrole , međunarodni standardi u doping kontroli , lista nedozvoljenih sredstava , utjecaj dopinga na zdravlje , terapijska izuzeća |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Odslušani predmeti 2 godine |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Navesti definiciju dopinga<br>• Poznavati proceduru doping kontrole<br>• Objasniti postupak traženja terapijskog izuzeća<br>• Objasniti postupak provođenja doping kontrole<br>• Analizirati učinke i utjecaje dopinga na zdravlje |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Uvod u predmet | 1 |
| Povijest doping kontrole i ustroj organizacija u borbi protiv dopinga | 2 |
| Definicija dopinga i kršenje doping pravila | 2 |
| Lista nedozvoljenih supstanci i postupaka , doping stanica | 3 |
| Postupak doping kontrole Terapijsko izuzeće | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Poziv i izvođenje doping kontrole | 2 |
| Utjecaj dopinga na zdravlje | 2 |
| Anabolici | 2 |
| Stimulansi i krvni doping | 2 |
| TUE | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Upućivanje poziva sportašu | 2 |
| Obrasci kod izvođenja doping kontrole | 2 |
| Biološka putovnica | 2 |
| TUE | 2 |
| TUE II | 2 |

| Vrste izvođenja nastave: | | |
|---|---|---|
| | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>x vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje | ☐samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ☐ terenska nastava | | | | | |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | |
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | **2** | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | **1,5** | Projekt | | (Ostalo upisati) | |
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu | → ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;<br>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;<br>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;<br>ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% | | | | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | **Naslov** | | | | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
| | Svi materijali na Loomen sustavu iz navedenog predmeta | | | | | |
| | World anti doping code | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Dopunska literatura | Zbornik radova „Doping u sportu HOO“ | | | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | • Kontinuirana provjera znanja<br>• Seminarski radovi<br>• pismeni ispit<br>• Usmeni ispit<br>• Vrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija | | | | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | | | | |

| **NAZIV PREDMETA** | **RUKOMET** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | KFRI | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | Doc.dr.sc. Nikola Foretić | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | - | | P | S | V | T |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | 10 | 10 | 10 | 30 |
| Status predmeta | Izborni | Postotak primjene e-učenja | 20% | | | |

**OPIS PREDMETA**

| | |
|---|---|
| Ciljevi predmeta | Informirati studenta o kineziološkim specifičnostima rukometne igre i rukometnog treninga. |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | - |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Osnovna znanja o povijesti rukometa<br>• Osnovna znanja o rukometnim pravilima<br>• Osnovna znanja o zahtjevima rukometne igre<br>• Osnovna znanja o tehnici i taktici rukometa<br>• Osnovna znanja o rukometnom treningu<br>• Usporediti rukomet sa srodnim timskim sportskim igrama |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Zahtjevi rukometne igre | 2 |
| Tehnika rukometa | 2 |
| Taktika rukometa | 2 |
| Rukometni trening | 2 |
| Selekcija u rukometu | 2 |

| Nastavni sat seminara | Broj sati |
|---|---|
| Povijest svjetskog rukometa | 2 |
| Povijest hrvatskog rukometa | 2 |
| Pravila rukometne igre | 2 |
| Usporedba rukometa sa srodnim timskim sportskim igrama | 2 |
| Specifičnosti igračkih pozicija u rukometu | 2 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Tehnika rukometa | 3 |
| Taktika rukometa | 3 |
| Testiranje kondicijskih sposobnosti u rukometu | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Situacijska učinkovitost u rukometu | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | **x** predavanja<br>**x** seminari i radionice<br>**x** vježbe<br>**X** *on line* u cijelosti<br>☐ mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | ☐ samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, testovima i ispitima | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 0,5 | Istraživanje | 0 | Praktični rad | 0 |
| | Eksperimentalni rad | 0 | Referat | 0 | Ostalo | 0 |
| | Esej | 0 | Seminarski rad | 2,5 | | |
| | Kolokviji | 0 | Usmeni ispit | 2,0 | | |
| | Pismeni ispit | 0 | Projekt | 0 | | |

**Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu**

Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

→ **Pohađanja nastave**
→ **Seminarskog rada**
→ **Usmeni ispit**

**Usmeni dio ispita**

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

→ Pohađanje nastave 10%
→Seminarski rad 50%
→Usmeni teorijski dio ispita 40%

**Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)**

| **Naslov** | **Broj primjeraka u knjižnici** | **Dostupnost putem ostalih medija** |
|---|---|---|
| Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split. | 5 | 20 |
| Rogulj, N., V. Srhoj (1998). Rukomet (skripta). Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split. | 5 | 20 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Foretić, N., N. Rogulj (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Grifon, Split. | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | • Rogulj, N. (2000).Tehnika, taktika i trening vratara u rukometu. Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.<br>• Rogulj, N., V. Srhoj (2001). Neke mogućnosti primjene rukometa u školi. Zbornik radova Društva športskih pedagoga Splita, Split, str. 1-13.<br>• Rogulj, N.. (2003). Učinkovitost taktičkih modela u rukometu (Disertacija), Kinezološki fakultet u Zagrebu, Zagreb.<br>• Srhoj, V., M. Marinović, N. Rogulj (2002). Position specific morphological characteristics of top-level male handball players. Collegium Antropologicum 26 (1):219-227.<br>• Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije «Kineziologija – sadašnjost i budućnost», Dubrovnik, 25.-28. rujna, str. 180-182. | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | Loomen stranica predmeta: wwww.kifst.hr/rukomet | | |

| NAZIV PREDMETA | **ATLETIKA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Kod** | | Godina studija | 3 | | | |
| **Nositelj/i predmeta** | prof.dr.sc. Frane Žuvela | Bodovna vrijednost (ECTS) | 2 | | | |
| Suradnici | Marko Mastelić, mag.cin<br>Prof.dr.sc. Boris Maleš | Način izvođenja nastave (broj sati u semestru) | P | S | V | T |
| | | | 15 | 5 | 10 | |
| Status predmeta | Usmjerenje | Postotak primjene e-učenja | | | | |
| OPIS PREDMETA | | | | | | |
| Ciljevi predmeta | Steći temeljna teorijska i praktična znanja iz osnova atletskih disciplina trčanja, bacanja i skokova, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja u praksi. | | | | | |
| Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet | Nema | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja) | • Opisati povijest, pravila i organizaciju atletskih natjecanja<br>• Objasniti principe antropološke analize u atletici<br>• Objasniti principe kineziološke analize u atletskim disiplinama<br>• Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Upotrijebiti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti u atletici | | | | | |

| | |
|---|---|
| | • Strukturirati metode treninga u disciplinama atletskih trčanja, skokova i bacanja |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | |

| Nastavni sat predavanja | Broj sati |
|---|---|
| Povijest, pravila i organizaciju atletskih natjecanja | 2 |
| Principi antropološke analize u atletici | 2 |
| Principi kineziološke analize u atletskim disiplinama | 3 |
| Mjerne instrumenti za procjenu specifičnih sposobnosti | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih, te tehničko taktičkih obilježja u atletici | 2 |
| Metode treninga u disciplinama atletskih trčanja, skokova i bacanja | 2 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat seminari | Broj sati |
|---|---|
| Povijest, pravila i organizaciju atletskih natjecanja | 1 |
| Principi antropološke i kineziološke analize u atletici | 1 |
| Mjerne instrumenti za procjenu specifičnih sposobnosti | 1 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih, te tehničko taktičkih obilježja u atletici | 1 |
| Kolokvij | 1 |

| Nastavni sat vježbi | Broj sati |
|---|---|
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih, te tehničko taktičkih obilježja u atletskim disciplinama trčanja | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih, te tehničko taktičkih obilježja u bacačkim atletskim disciplinama | 3 |
| Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih, te tehničko taktičkih obilježja u skakačkim atletskim disciplinama | 3 |
| Kolokvij | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Vrste izvođenja nastave: | x predavanja<br>x seminari i radionice<br>vježbe<br>☐ *on line* u cijelosti<br>x mješovito e-učenje<br>☐ terenska nastava | x samostalni zadaci<br>☐ multimedija<br>☐ laboratorij<br>☐ mentorski rad<br>☐ (ostalo upisati) |
| Obveze studenata | Nazočnost na svim oblicima nastave | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata *(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):* | Pohađanje nastave | 1.0 | Istraživanje | | Praktični rad | |
| | Eksperimentalni rad | | Referat | | (Ostalo upisati) | |
| | Esej | | Seminarski rad | 0.5 | (Ostalo upisati) | |
| | Kolokviji | | Usmeni ispit | | (Ostalo upisati) | |
| | Pismeni ispit | 0.5 | Projekt | | (Ostalo upisati) | |

| | |
|---|---|
| Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom | Završna ocjena na izbornom predmetu Atletika određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:<br>Seminara<br>(50% od ukupne ocjene)<br>Teorijskog ispita |

| | | | |
|---|---|---|---|
| nastave i na završnom ispitu | (50% od ukupne ocjene)<br><br>Seminar<br>Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.<br><br>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:<br>• Povijest, pravila i organizaciju atletskih natjecanja<br>• Principi antropološke analize u atletici<br>• Mjerne instrumenti za procjenu specifičnih sposobnosti<br>• Principi kineziološke analize u atletskim disiplinama<br>• Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i održavanje kondicijskih, te tehničko taktičkih obilježja u atletici<br>• Metode treninga u disciplinama atletskih trčanja, skokova i bacanja<br>Odgovor na svako pitanje može se ocjeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz pismenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:<br>Manje od 3 boda – ocjena 1<br>3 boda – ocjena 2<br>3,25 bodova – ocjena 2/3<br>3,5 bodova – ocjena 3<br>3,75 bodova – ocjena 3/4<br>4 boda - ocjena 4<br>4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5<br>4,75 i 5 bodova – ocjena 5 | | |
| Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija) | Naslov | Broj primjeraka u knjižnici | Dostupnost putem ostalih medija |
| | • Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o<br>• Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,<br>• Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), Skok u dalj. Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.<br>• Babić, V. (2010.), Atletika hodanja i trčanja. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu | | |
| | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja | Prisustvovanje nastavi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | |
| Ostalo (prema mišljenju predlagatelja) | | | |