**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**IZVEDBENI PLAN STUDIJSKOG PROGRAMA**

PRIJEDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ KINEZIOLOGIJE – SMJER KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA

SPLIT, 2024.

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](http://www.kifst.hr) |

OPĆE INFORMACIJE O STUDIJSKOM PROGRAMU

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Naziv studijskoga programa | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | |
| 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 – trener/trenerica kondicijske pripreme sportaša | | | |

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 21. listopada 2024. i traje do 31. siječnja 2025.

Ljetni semestar počinje 17. veljače 2025. i traje do 23. svibnja 2025.

**Ispitni rokovi**

Zimski ispitni rok traje od 03. veljače 2025. do 14. veljače 2025.

Ljetni ispitni rok traje od 02. lipnja 2025. do 27. lipnja 2025.

Jesenski ispitni rok traje od 25. kolovoza 2025 do 19. rujna 2025. godine.

1. OPIS STUDIJSKOG PROGRAMA
   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 2. školska sprema   Završena srednja škola u četverogodišnjem trajanju i položena državna matura (za pristupnike koji su završili srednju školu 2010. godine i kasnije).   1. specifična stručna znanja i kvalifikacije  * odgovarajući zdravstveni status * proveden razredbeni postupak * sportski životopis   Razredbeni postupak:  Razredbeni postupak obuhvaća ocjenu uvjeta pristupnika prema dokumentaciji iz natječaja, a ukoliko bude predviđeno natječajem, može obuhvaćati i dodatne provjere kandidata. |

* 1. Ishodi učenja studijskoga programa (navesti 15 - 30 ishoda učenja)

Ishodi učenja smjer kondicijska priprema sportaša:

* analizirati različite sadržaje kondicijskog treninga
* demonstrirati pravilnu tehniku različitih sadržaja kondicijskog treninga
* upotrijebiti različite metode,  metodičke forme, organizacijske oblike rada i parametre opterećenja u kondicijskom treningu
* upotrijebiti metode i postupke za transformaciju antropoloških značajki sportaša
* osmisliti različite sadržaje kondicijske pripreme s obzirom na spol, dob i razinu treniranosti
* kreirati planove i programe kondicijskog treninga sportaša u različitim sportovima
* provesti terenska i laboratorijska testiranja u području kondicijskog treninga
* upotrijebiti različite postupke prevencije sportskih ozljeda
* opisati osnove rehabilitacije nakon sportskih ozljeda
* objasniti metode učenja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti
* objasniti metode vježbanja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti
* analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti
* analizirati metodičke postupke za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti
* demonstrirati vježbe za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti
* upoznati se s preventivnim programima
* prepoznati sindrom prenaprezanja
  1. Mogućnost zapošljavanja

Prvostupnik sa završenim smjerom kondicijska priprema sportaša moći će se zaposliti kao kondicijski trener u različitim sportskim klubovima kao trener kondicijske pripreme sportaša.

* 1. 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.

* 1. 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

* 1. Uvjeti i način studiranja

Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša 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 kondicijska priprema sportaša, te izbornih predmeta.

Višu godinu studija može upisati student koji je u prethodnoj godini ostvario minimalno 40 ECTS bodova pri čemu mu je ostalo najviše 40 neostvarenih ECTS bodova iz svih godina studijskog programa tijekom studiranja. Ostali studenti upisuju ponavljanje studijske godine.

Upis prijediplomskog stručnog studija kondicijska priprema sportaša prijelazom moguć je isključivo s istih i srodnih studija iste razine. Godina upisa ovisi o priznatim ECTS bodovima pri prijelazu, 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%.

* 1. Sustav savjetovanja i vođenja kroz studij

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

* 1. Popis predmeta koje studenti mogu upisati s drugih studija

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

* 1. Popis predmeta koji se mogu izvoditi na stranom jeziku

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

* 1. 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.

* 1. Završetak studija

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Način završetka studija* | Završni rad ☐ Diplomski rad ☐ | Završni ispit ☐ Diplomski ispit ☐ |
| *Uvjeti za prijavu završnoga/diplomskoga rada i/ili završnoga/diplomskoga ispita* | Odobrena tema i mentor završnog rada  Prihvaćanje završnog rada od strane Povjerenstva za ocjenu i obranu završnog rada koje se sastoji od mentora i dva člana  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 | |

1. 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 | izv.prof.dr. sc. Miodrag Spasić | Osnove biomehanike | 60 | 0 | 0 | 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 |  | Arsen Košta Alujević, pred. | Metodika kondicijske pripreme sportaša 1 | 30 | 10 | 40 | 80 | 8 |
| Ukupno | | | | 189 | 62 | 79 | 330 | 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](mailto:josip.babin@kifst.hr) | [Osnove kineziološke metodike](https://moodle.carnet.hr/course/view.php?id=1787) | 45 | 15 | 0 | 60 | 6 |
| KFS0KF | [Ivica Stipić, v.pred.](mailto:ivica_stipic@yahoo.com) | Kineziološka fiziologija | 38 | 22 | 15 | 75 | 7 |
| KFS0BI | prof.dr.sc.Damir Sekulić | Osnovne kineziološke transformacije | 30 | 0 | 30 | 60 | 6 |
| obvezni na smjeru |  | Jakša Škomrlj, pred. | Metodika kondicijske pripreme sportaša 2 | 30 | 10 | 40 | 80 | 7 |
| Ukupno | | | | 169 | 66 | 85 | 320 | 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 |  | doc.dr.sc. Šime Veršić | Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša | 30 | 30 | 20 | 80 | 9 |
| Ukupno | | | | 144 | 99 | 62 | 305 | 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 |  | doc.dr.sc. Šime Veršić | Prevencija i rehabilitacija ozljeda | 16 | 12 | 32 | 60 | 6 |
| izborni predmet |  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
|  |  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
| Ukupno | | | | 156 | 42 | 72 | 330 | 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **POPIS PREDMETA** | | | | | | | | |
| Godina studija: 3. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 5. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| Pk | Se | Vk | Σ |  |
| obvezni na smjeru |  | doc.dr.sc. Nikola Foretić | Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša | 30 | 30 | 0 | 60 | 6 |
|  | izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović  Ante Jurić, pred. | Suvremeni kondicijski programi | 40 | 0 | 20 | 60 | 7 |
|  | izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović; Antonio Perić | Kondicijski trening 1 | 40 | 0 | 20 | 60 | 8 |
| izborni predmet |  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
|  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
| obvezna praksa |  | doc.dr.sc. Šime Veršić | Stručno-trenerska praksa 1 |  |  |  | 60 | 5 |
| Ukupno | | | | 110 | 30 | 40 | 300 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **POPIS PREDMETA** | | | | | | | | |
| Godina studija: 3. godina | | | | | | | | |
| Semestar: 6. semestar | | | | | | | | |
| STATUS PREDMETA | ISVU KOD | NOSITELJ PREDMETA | PREDMET | SATI U SEMESTRU | | | | ECTS |
| Pk | Se | Vk | Σ |  |
| obvezni na smjeru |  | doc.dr.sc. Nikola Foretić | Coaching | 30 | 20 | 0 | 50 | 5 |
|  | izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Antonio Perić, pred. | Kondicijski trening 2 | 40 | 0 | 20 | 60 | 6 |
| izborni predmet |  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
|  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
|  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
|  |  | Izborni predmet |  |  |  | 30 | 2 |
| obvezna praksa |  | doc.dr.sc. Šime Veršić | Stručno-trenerska praksa 1 |  |  |  | 60 | 5 |
|  |  |  | Završni rad |  |  |  | 10 | 6 |
| Ukupno | | | | 70 | 57 | 50 | 300 | 30 |

4.IZVEDBENI PLANOVI PREDMETA

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[1]](#footnote-1)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE BIOMEHANIKE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (60+0+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * pravilno interpretirati temeljne fizikalne pojmove * pravilno interpretirati temeljne biomehaničke pojmove * opisati i interpretirati različite fizikalne teorije i zakone * osmisliti i primijeniti različite metodološke * pristupe prilikom rješavanja jednostavnih zadataka iz područja fizike * osmisliti i primijeniti različite metodološke pristupe prilikom rješavanja jednostavnih zadataka iz područja * provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja fizike biomehanike * provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja biomehanike | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| - Usmeni ispit  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.  Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena usmenog ispita na način:  - ocjena 2 (dovoljan) za točno odgovoreno na 2 pitanja (ostvareno 2 boda);  - ocjena 3 (dobar) za točno odgovoreno na 3 pitanja (ostvareno 3 boda);  - ocjena 4 (vrlo dobar) za točno odgovoreno na 4 pitanja (ostvareno 4 boda);  - ocjena 5 (izvrstan) za točno odgovoreno na svih 5 pitanja (ostvareno 5 bodova)  Ako smatra da je odgovor bio na granici točno/netočno (točno/nedovoljno) profesor može studentu za takav odgovor dodijeliti pola boda. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| M. Dželalija, N. Rausavljević, Biomehanika sporta, Sveučilište u Splitu, 2003. | | | | | *5* | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *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 izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Usmeni ispit  Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[2]](#footnote-2)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | prof.dr.sc. Katarina Vukojević, dr.med. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | Funkcionalna anatomija | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezan | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 7 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (38+15+22) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| • Opisati dijelove i funkciju lokomotornog sustava čovjeka  • Prepoznati i pokazati dijelove lokomotornog sustava na anatomskim preparatima  • Opisati građu i funkciji respiratornog, kardiovaskularnog i živčanog sustava  • Opisati građu i funkciju ostalih anatomskih sustava | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | |  | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | |  | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pismeni ispit, pet ponuđenih odgovora od kojih je jedan točan. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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:  - Sobotta- atlas anatomije čovjeka. Golden marketing, Zagreb, 2013.  - Netter FH. Atlas anatomije čovjeka. Golden marketing, Zagreb, 2003.  - Platzer W, Anatomski atlas 1,2 i 3, Medicinska naklada, Zagreb, 2011.  - 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.  - Delavier F. Anatomski vodič za vježbe snage. Medicinska naklada, 2009.  -Behnke RA. Kineziološka anatomija. Datastatus. Beograd, 2014.  - Tixa S. Atlas palpatorne anatomije. Datastatus. Beograd, 2009. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[3]](#footnote-3)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Izv.prof.dr.sc. Marijana Čavala | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE KINEZIOLOGIJE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | obvezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 75 (45+0+30) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| ***/*** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| - diskutirati interdisciplinarnost i samosvojnost kineziologijske znanosti  - prepoznati opće zakonitosti razvoja antropoloških obilježja  - upotrijebiti zakonitosti upravljanja procesom vježbanja  - identificirati razloge promjena antropoloških obilježja pod utjecajem odgovarajućih programa vježbanja  - osmisliti i izvršiti izbor mjernih instrumenata (testova) za procjenu pojedinih faktora antropološkog statusa (morfološkog, motoričkog, kognitivnog, konativnog i sociološkog)  - napraviti i prezentirati stručni rad iz područja kineziologije | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Kineziologija:  - definirati pojam i definiciju kineziologijske znanosti  - opisati razvoj kineziologijske znanost  - ciljevi  - 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 kineziološkim 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 kineziološkim aktivnostima | 2 | | Utjecaj kinezioloških aktivnosti na antropološka obilježja | 2 | | Utjecaj antropoloških obilježja na rezultate u kineziološkim aktivnostima | 2 | | Osnove metodike kineziologije | 2 | | Osnove kineziterapije | 2 | | 2. KOLOKVIJ | 2 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | | Izbor teme seminarskog rada | 2 | | Stručni rad   * stručni članak * stručni prikaz | 2 | | Orijentacijski plan rada:   * Pronalaženje osnovnih informacija o temi * Definiranje (određivanje) teme * Nacrt rada | 2 | | Prikupljanje i obrada građe i literature:   * Čitanje * Bilježenje i bilješke * Problem plagiranja/prepisivanja | 2 | | Revizija nacrta rada i bilježaka | 2 | | Korištenje računala pri pisanju rada | 2 | | Pisanje prve verzije rada   * Odlomak * Jezik i stil rada | 2 | | Struktura i dijelovi rada | 4 | | Obilježavanje dijelova rada | 2 | | Dokumentacijska podloga rada   * Reference * 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Sudjelovanje u nastavi, seminarima, kolokvijima i ispitima | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | X | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | X | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | X | | Usmeni ispit | |  | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Osnove kineziologije određuje se temeljem uvjeta i ostvarenih bodova iz:   * **seminarski rad**   nosi 0% od konačne ocjene, ali je uvjet polaganju ispita, no nije uvjet izlasku na ispit   * **kolokvij/ispit**   - dva kolokvija; oba iz nastavnih tema s predavanja nose ukupno 100% konačne ocjene (svaki po 50% od konačne ocjene) ili  - pismeni ispit- nosi ukupno 100% ocjene.  **Kolokviji/ispit**  **-pismeni:**   * 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% .   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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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. * Bonacin, D., Katić, R., Blažević, S. (2002). Aspekti rasta i razvoja djece različitog spola i uzrasta 7-9 godina. Napredak, 143, 3: 307-315. * Lozovina, V., Pejčić, A., Katić, R. (2003). Razvitak koordinacije: temeljni zadatak kineziološke edukacije učenica osnovne škole. Napredak, 144, 4: 494-499. * 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. * 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. * 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. * Bala, G., Katić, R. (2009). Hypothetical model in testing integrated development of preschool children. Coll Antropol, 33, 2; 353-362. * 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. * 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. * 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. * 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. * Blažević, S., Katić, R., Srhoj, V. (2002). Preduvjeti definiranja specifičnih programa sportskog razvoja mladih rukometašica. // Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske /Findak, Vladimir (ur.). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez, str. 100-102. * 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 kineziologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 138-139. * 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 izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[4]](#footnote-4)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | prof. dr. sc. Igor Jelaska | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | Osnove informatike | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 3 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 40 (16+24+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nema | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Upotrijebiti operacijski sustav MS Windows * komunicirati putem elektroničke pošte * koristiti se sustavom za učenje na daljinu – Moodle * znati će instalirati aplikacije na računalo * upotrijebiti aplikacije MS Word, Ms Excel, MS Power Point * objasniti funkciju i pojam sigurnosti računalnih mreža, mrežnih uređaja i antivirusnih programa * objasniti funkciju DNS poslužitelji, klijent-poslužitelj i P2P model   upotrijebiti usluge Skype, Youtube te Google usluge | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Uvod.  Upoznavanje s računalom.  Upoznavanje operacijskog sustava Windows.  Temeljni informatički pojmovi.  Korištenje elektronske pošte.  Instalacija aplikacija. | 4 | | Uvod u e-učenje.  Općenito o sustavu za e-učenje – moodle.  Korištenje antivirusnih programa.  Obrada teksta korištenjem aplikacije MS Word. | 4 | | Tablične kalkulacije korištenjem aplikacije MS Excel.  Smjernice za izradu kvalitetnih prezentacija. | 4 | | Osnovni pojmovi o mrežama računala.  Sigurnost bežičnih mreža.  Servisi Youtube, Skype, eBay, Google servisi (Gmail, Maps,  Translate, Documents…). | 4 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat e-predavanja | Broj sati | | Upoznavanje s računalom.  Operacijski sustav Windows.  Osnove radne površine, programi, datoteke, mape.  Vrste (formati datoteka).  Komprimiranje (zip, rar).  Instalacija aplikacija. | 3 | | Temeljni informatički pojmovi.  Korištenje elektronske pošte.  Uvod u e-učenje | 3 | | Općenito o sustavu za e-učenje – moodle.  Korištenje e-learning sustava moodle.  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.  Sigurnost bežičnih mreža.  Internet – napredno pretraživanje.  Servisi Youtube, Skype, eBay, Google servisi (Gmail, Maps,  Translate, Documents…). | 3 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Upoznavanje s računalom.  Operacijski sustav Windows.  Osnove radne površine, programi, datoteke, mape.  Vrste (formati datoteka)  Komprimiranje (zip, rar)  Instalacija aplikacija. | 3 | | Korištenje elektronske pošte.  Korištenje e-learning sustava moodle.  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.  Korištenje antivirusnih programa.  Internet – napredno pretraživanje.  Servisi Youtube, Skype, eBay, Google servisi (Gmail, Maps,  Translate, Documents…). | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Osnove informatike i statistike određuje se temeljem  ostvarenih bodova iz:  **kolokvija:** (dva kolokvija; iz dijela nastavnih tema s predavanja i vježbi te nose ukupno 60%  konačne ocjene (svaki po 30% od konačne ocjene)  **praktičnog kolokvija/ispita:** nosi 20% od konačne ocjene  **usmenog ispita:** nosi 20% 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% ili više | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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 | | |  | | | | | | |
| 1. Grundler, D. (2000) Primijenjeno računalstvo, Graphis: Zagreb.  2. Vičić, T. (2007) Microsoft Word 2007, Miš, Zagreb | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Grundler, D. (2000) Primijenjeno računalstvo, Graphis: Zagreb.  2. Vičić, T. (2007) Microsoft Word 2007, Miš, Zagreb | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[5]](#footnote-5)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Arsen Košta Alujević, pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obvezan | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 8 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 80 (30+40+10) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Osposobiti studenta da demonstrira pravilne tehnike kod vježbi za razvoj pokretljivosti, stabilnosti, ravnoteže i svladavanja otpora, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi, , svladavanje određenih motoričkih dostignuća kod vježbi za razvoj pokretljivosti, stabilnosti, ravnoteže i svladavanja otpora | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * opisati najvažnije trenažne operatore za razvoj i održavanje pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže * opisati proces motoričkog učenja i usavršavanja specifičnih kondicijskih operatora za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže * objasniti trenažne metode za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže * objasniti metode učenja za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže * objasniti metode vježbanja za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže * analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže * analizirati metodičke postupke za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže   demonstrirati vježbe za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Principi treninga fleksibilnosti – kompenzacijski obrasci | 3 | | Fleksibilnost u sportu – opravdanost primjene pojedinih vježbi | 3 | | Međusobna zavisnost jakosti, snaga i fleksibilnost | 3 | | Stabilnost trupa u funkciji optimalne sportske performanse | 3 | | Trenažni parametri treninga ravnoteže | 3 | | Olimpijsko dizanje utega | 3 | | Metodika rada - slobodni utezi | 3 | | Metodika rada – elastični otpori | 3 | | Primjena girja u kondicijskoj pripremi sportaša | 3 | | Metodika suspenzijskog treninga | 3 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminari | Broj sati | | Osnove treninga za razvoj pokretljivosti | 3 | | Osnove treninga za razvoj stabilnosti i ravnoteže | 3 | | Osnove treninga svladavanja otpora | 4 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Osnove treninga za razvoj pokretljivosti - samomasaže i samomobilizacije | 5 | | Metodičke osnove vježbi dinamičkog karaktera za razvoj fleksibilnosti u kondicijskoj pripremi sportaša | 5 | | Metodičke osnove vježbi statičkog karaktera za razvoj fleksibilnosti u kondicijskoj pripremi sportaša | 5 | | Metodika stabilnosti i ravnoteže u funkciji optimalne sportske performanse | 5 | | Metodika treninga s otporom - slobodni utezi | 5 | | Metodika rada s elastičnim otporom | 5 | | Primjena girja u kondicijskoj pripremi sportaša | 5 | | Metodika suspenzijskog treninga | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme sportaša 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:  **praktičnog kolokvija/ispita -** nosi 60% od konačne ocjene  **seminar -** nosi 15% od konačne ocjene  **usmenog ispita kolokvija/ispita -** nosi 25% od konačne ocjene  **Praktični kolokvij/ ispit**  Praktični rad se predaje u digitalnom obliku (video zapis), kao pokazni sata iz odabranih nastavnih tema.  **Seminar**  Student je dužan napraviti analizu izvedbe pojedinih vježbi koje je odradio tijekom nastave.  **Usmeni dio ispita**  Polaže se nakon praktičnog dijela ispita.  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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Osnove treninga za razvoj pokretljivosti (Žuvela, F., 2023) | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Osnove treninga za razvoj stabilnosti i ravnoteže (Žuvela, F., 2023) | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Osnove treninga svladavanja otpora (Žuvela, F., 2023) | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Zagreb 2003-2022. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| kolokviji  praktični ispit  usmeni ispit  vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[6]](#footnote-6)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | izv. prof. dr. sc. Nevenka Maras | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE PEDAGOGIJE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 4 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 45 (26+0+19) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * uspješno odrediti i interpretirati temeljne pojmove pedagogije * dati određenje pedagogije kao znanosti i obrazložiti njezine temeljne sastavnice * objasniti odnos pedagogije prema drugim znanostima * opisati i interpretirati različite teorije odgojnog procesa * analizirati i navesti osnovna obilježja pojedinih pravaca u pedagogiji * analizirati i objasniti komunikacijski pristup odgoju * navesti i analizirati pedagoško značenje Watzlawickovih aksioma * opisati i objasniti značenje alternativnih pedagoških pokreta * opisati i interpretirati temeljne pojmove i značenje interkulturalne pedagogije * navesti i interpretirati osnovna obilježja pedagogije slobodnog vremena | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena iz kolegija Osnove pedagogije određuje se temeljem uspjeha postignutom na kolokviju tijekom predavanja.  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.  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.  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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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  2. Delors, J. (1998): Učenje – blago u nama. Zagreb: Educa  3. Matijević, M. (2001). Alternativne škole. Zagreb: Tipex  4. Rodek, S. (2007). Novi mediji i učinkovitost učenja i nastave. Školski vjesnik, 56 (1-2), 165-170  5. Rodek, S. (2007). Modeli istraživanja medijskog učinka. Školski vjesnik, 56 (1-2), 7-15 | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Prisustvovanje nastavi, teorijski kolokvij (pismeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[7]](#footnote-7)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Prof. dr. sc. Tonči Bavčević | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE KINEZIOLOŠKE METODIKE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (45+0+15) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| definirano Pravilnikom o studijima i sustavu studiranja Kineziološkog fakulteta | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * napisati plan i program treninga, odnosno tjelesnog vježbanja * napisati pripremu za sat treninga, odnosno tjelesnog vježbanja * dati primjere pojedinih metodičkih organizacijskih oblika rada u pojedinim područjima primijenjene kineziologije * razumjeti jednadžbu specifikacije za pojedine kineziološke aktivnosti * razumjeti organizaciju i provođenje sportskih i rekreativnih natjecanja | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | 1. **POJAM, DEFINICIJA I STRUKTURA KINEZIOLOŠKE METODIKE:**  * predmet, cilj i zadaće kineziološke metodike * razvoj kineziološke metodike * struktura kineziološke metodike * odnos kineziološke metodike i posebnih metodika * odnos kineziološke metodike i drugih znanosti * osnovni pojmovi u kineziološkoj metodici * zadaci kineziološke metodike kao primijenjene znanosti:   + deskriptivni   + eksplikativni   + normativni   + pragmatični | 5 | | 1. **ODGOJNO-OBRAZOVNI PROCES:**  * organizacija odgojno-obrazovnog procesa   + vanjska organizacija odgojno-obrazovnog procesa   + unutarnja organizacija odgojno-obrazovnog procesa * tijek odgojno-obrazovnog procesa:   + najavljivanje, opisivanje, demonstracija i objašnjavanje novog motoričkog gibanja   + izvođenje motoričkog gibanja   + ispravljanje pogrešaka   + ponavljanje, uvježbavanje, individualno vježbanje   + praćenje i valorizacija efekata rada * mjere motivacije, stimulacije i mobilizacije * mjere osiguranja odvijanja odgojno-obrazovnog procesa:   + zdravstveno-higijenske mjere   + preventivne mjere   + asistencija (čuvanje i pomaganje) * metode rada u provođenju treninga, odnosno procesa tjelesnog vježbanja | 6 | | 1. **PRIPREMANJE TRENERA, UČITELJA ILI INSTRUKTORA ZA DJELOVANJE:**  * teorijsko pripremanje za rad * metodičko pripremanje za rad * organizacijsko pripremanje za rad * osobno pripremanje za rad | 2 | | 1. **METODIČKI PRINCIPI:**  * metodička principi s aspekta kineziološke metodike   (odgojnosti i zdravlja, jasnoće, zornosti, svjesnosti i aktivnosti, sustavnosti i postupnosti, raznovrsnosti, svestranosti, primjerenosti i praktične primjenjivosti, individualizacije)   * metodički principi sportskog treninga   (usmjerenost treninga, kontinuiranost treninga, povezanost programa sportske pripreme, progresivnost opterećenja treninga i natjecanja, valovitost opterećenja treninga i natjecanja, cikličnost treninga | 2 | | 1. **MOTORIČKA ZNANJA I POSTIGNUĆA:**  * Motorička znanja, umijeća i navike: * opće karakteristike motoričkih znanja * opće pretpostavke za obrazovanje motoričkih umijeća i navika * Motorička postignuća: * opće karakteristike motoričkih postignuća * sredstva i metode na usavršavanju motoričkih postignuća * Osnovne karakteristike tjelesnog vježbanja | 6 | | 1. **ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA**  * antropološka obilježja subjekta i jednadžba specifikacije pojedinih kinezioloških aktivnosti * varijable za praćenje i vrednovanje subjekta u trenažnom procesu, odnosno procesu tjelesnog vježbanja | 6 | | 1. **METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U SVIM PRIMIJENJENIM PODRUČJIMA KINEZIOLOGIJE:**  * frontalni * grupni * individualni | 6 | | 1. **PROSTOR, OPREMA I SREDSTVA ZA RAD:**  * prostor * oprema * sredstva   + vizualna sredstva   + auditivna sredstva   + audiovizualna sredstva   + tekstualna sredstva * tehnička sredstva i pomagala | 2 | | 1. **LIK TRENERA**  * lik trenera, učitelja, instruktora, odnosno sportskog pedagoga kao: * komunikatora * stručnjaka * odgajatelja * javnog djelatnika * kodeks trenera, odnosno pedagoga tjelesnog vježbanja | 2 | | 1. **PLAN I PROGRAM**  * izrada plana i programa trenažnog procesa, odnosno procesa tjelesnog vježbanja * dnevna (pisana) priprema za sat treninga, odnosno sat tjelesnog vježbanja * vođenje osobnog kartona sportaša, odnosno učesnika tjelesnog vježbanja | 6 | | 1. **NATJECANJA**   Priprema, organizacija i provođenje natjecanja u pojedinim kineziološkim aktivnostima | 2 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | | 1. Izrada plana i programa za jednu kineziološku aktivnost | 10 | | 1. Izrada eseja na jednu od ponuđenih tema | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| pohađanje nastave, kolokviji, seminarski radovi, pismeni ispit, usmeni ispit | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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 | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *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. 2. Bavčević, T. (2016). Interpersonal Communication in Education – Analysis and Systematisation of Research Directions. *Croatian Journal of Education, 18*(4), 1201-1233. 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. 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. 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. 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. 7. Findak, V. (1997). *Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi.* Zagreb: Školske novine. Zagreb. 8. Findak, V. (1981). *Učimo djecu plivati.* Priručnik za odgajatelje, nastavnike i voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga. 9. Findak, V., Šnajder, V. (1986). *Tjelesne aktivnosti djece i učenika na zimovanju.* Zagreb: Školske novine. 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. 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 izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| kolokviji  seminarski rad  pismeni ispit  usmeni ispit  studentska anketa | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[8]](#footnote-8)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Ivica Stipić, v.pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | KINEZIOLOŠKA FIZIOLOGIJA | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 7 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 75 (38+15+22) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | --- | | Studenti će steći razumijevanje o odgovorima i prilagodbama tjelesnih struktura i funkcija na tjelesnu aktivnost i sportski trening. | | Osposobiti studente za primjenu fiziololoških znanja u trenažnom procesu. | | Opisat će i razlikovati fiziološke procese u svim organskim sustavima, počevši od molekularne, preko stanične i organske razine. | | U konačnici sve će procese integrirati na razini cjelokupnog organizma. | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| * **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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Guyton, A., Hall, J. (2003.): Medicinska fiziologija, Medicinska naklada, Zagreb | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Heimer, S., Matković, B. (2004.): Sportska fiziologija, Priručnik za sportske trenere (interni priručnik), Zagreb | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Materijali s predavanja | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| Wilmore, J., Costill, D. (1994.): Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, USA  Tocilj, J. (2009.): Fiziologija (interna skripta), Split | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Anonimna studentska anketa (vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata)  Analiza prolaznosti na ispitima (kolokviji, pismeni ispit, usmeni ispit) | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[9]](#footnote-9)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | prof.dr.sc. Damir Sekulić | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
|  | | Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (30+30+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Osposobiti studente za provođenje osnovnih programa kinezioloških transormacija antropoloških obilježja | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| - | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama antropometrijskih osobina * Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama motoričkih sposobnosti * Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama funkcionalnih sposobnosti * Prepoznati i razložiti razlikovati modele za utvrđivanje volumena opterećenja * Razjasniti i razlikovati konvencionalne i nekonvencionalne kineziološke sadržaje * Razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja * Prikazati biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja * Provesti trenažne programe uz upotrebu biotičkih motoričkih znanja i odabranih općih kinezioloških motoričkih znanja | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | X | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | X | | Usmeni ispit | | X | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Sekulić, D., D. Metikoš (2007) Uvod u transformacijske postupke u kineziologiji: Udžbenici Sveučilišta u Splitu, Fakultet PMZK Split | | | | | *10* | | |  | | | | | | |
| Sekulić, D (2009) Osnovne kineziološke transformacije 1, priručnik za studente. Kineziološki fakultet Split | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *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. * 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. * 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 izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Anketa | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[10]](#footnote-10)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Jakša Škomrlj, pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obvezan | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 7 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 80 (30+40+10) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Osposobiti studenta da demonstrira pravilne tehnike kod vježbi za razvoj brzine, agilnosti i izdržljivosti, te kod pliometrijskog i balističkog treninga, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi, svladavanje određenih motoričkih dostignuća kod vježbi za razvoj brzine, agilnosti i izdržljivosti, te kod pliometrijskog i balističkog treninga | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * opisati najvažnije trenažne operatore za razvoj i održavanje snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti * opisati proces motoričkog učenja i usavršavanja specifičnih kondicijskih operatora za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti * objasniti trenažne metode za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti * objasniti metode učenja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti * objasniti metode vježbanja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti * analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti * analizirati metodičke postupke za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti   demonstrirati vježbe za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Kreiranje pliometrijskog treninga | 6 | | Osnovni principi balističkog treninga | 6 | | Metodičke osnova za razvoj brzine | 6 | | Teorija i metodika treninga za razvoj agilnosti | 6 | | Metodika izdržljivosti u kondicijskoj pripremi sportaša | 6 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminari | Broj sati | | Kreiranje pliometrijskog treninga | 2 | | Osnovni principi balističkog treninga | 2 | | Metodičke osnova za razvoj brzine | 2 | | Teorija i metodika treninga za razvoj agilnosti | 2 | | Metodika izdržljivosti u kondicijskoj pripremi sportaša | 2 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Kreiranje pliometrijskog treninga | 8 | | Osnovni principi balističkog treninga | 8 | | Metodičke osnova za razvoj brzine | 8 | | Teorija i metodika treninga za razvoj agilnosti | 8 | | Metodika izdržljivosti u kondicijskoj pripremi sportaša | 8 | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme sportaša 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:  **praktičnog kolokvija/ispita -** nosi 60% od konačne ocjene  **seminar -** nosi 15% od konačne ocjene  **usmenog ispita kolokvija/ispita -** nosi 25% od konačne ocjene  **Praktični kolokvij/ ispit**  Praktični rad se predaje u digitalnom obliku (video zapis), kao pokazni sata iz odabranih nastavnih tema.  **Seminar**  Student je dužan napraviti analizu izvedbe pojedinih vježbi koje je odradio tijekom nastave.  **Usmeni dio ispita**  Polaže se nakon praktičnog dijela ispita.  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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Osnove pliometrijskog i balističkog treninga (Žuvela, F., 2023) | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Osnove treninga za razvoj brzine (Žuvela, F., 2023) | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Osnove treninga za razvoj agilnosti (Žuvela, F., 2023) | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Osnove treninga za razvoj izdržljivosti (Žuvela, F., 2023) | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Zagreb 2003-2022. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| kolokviji  praktični ispit  usmeni ispit  vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[11]](#footnote-11)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Prof. dr.sc. Zoran Grgantov | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | TEORIJA TRENINGA | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
|  | | Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (36+0+24) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | --- | | * Protumačiti osnovna načela sportskog treninga | | * Objasniti osnovne komponente sportskog treninga (volumen, ekstenzitet, intenzitet, gustoća, učestalost) | | * Razumijeti zakonitosti rada i oporavka u sportskom treningu | | * Analizirati različite modele periodizacije sportskog treninga | | * Primjeniti osnovna načela teorije sportskog treninga u izradi planova i programa sportskog treninga | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.  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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Power point prezentacije i snimljena predavanja s nastave | | | | |  | | |  | | | | | | |
| 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](http://www.amazon.com/Principles-Sports-Training-Experience-Scientific/dp/B001KSH2DE/ref=sr_1_3?s=books&ie=UTF8&qid=1333385155&sr=1-3)Ultimate Athlete Concepts * 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 * Issurin , Vladimir (2008): Block periodization – a breakthrough in sports training.Ultimate Athlete Concepts * Issurin , Vladimir (2008). Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design.Ultimate Athlete Concepts * 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Prisustvovanje nastavi, praćenje angažmana na nastavi, izrada seminara, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[12]](#footnote-12)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Hrvoje Kujundžić, pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE KINEZITERAPIJE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obvezni zajednički | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (30+12+18) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Analizirati posturu u posteriornom, sagitalnom i anteriornom pregledu u stajanju * Objasniti manualni mišićni test te mjerenje raspona pokreta svih zglobova ljudskog tijela * Prepoznati i objasniti funkcionalne nepravilnosti * Objasniti primjenu kineziterapijskih vježbi za određene otklone od pravilne posture | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | | x |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | |  | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Paušić, J. i H. Kujundžić (2012). Priručnik Mjerni instrumenti u kineziterapiji. Kineziološki fakultet u Splitu | | | | | *10* | | |  | | | | | | |
| 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 | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *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 izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pismeni kolokviji  Samostalni zadaci - eksperimentalni rad  Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[13]](#footnote-13)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Ivana Bavčević, pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | STRANI JEZIK ENGLESKI | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni predmet | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 4 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 45 (18+0+27) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Znanje engleskog jezika iz osnovne i srednje škole, razine pre-intermediate B1.2 | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | --- | | * Razgovarati na engleskom o poznatim temema iz svog područja | | * Prepričati sadržaj pročitanog teksta | | * Napisati jednostavan tekst o poznatoj temi | | * Razumjeti glavne točke radio i TV programa | | * Razumjeti glavne misli jasnog standarnog razgovora | | * Naučiti osnovni vokabular iz područja sporta | | * Naučiti neke kulturološke razlike koje postoje između raznih zemalja | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Introduction | 2 | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Strani jezik engleski određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:  **pismenog ispita** ( nosi 100% ocjene)  I po potrebi:   * **usmenog ispita**   /student može poboljšati konačnu ocjenu) | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| *1. Klavora P., (2010). Foundations of Kinesiology, studying movement and health, 2nd edition. Human Kinetics, Canada* | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *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 | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| *1. Holden, S. (2010). Topics – Sports. Macmillan Education, Oxford*  *2. Bateman H. McAdam K., Sargeant H. (2006). Dictionary of Sport and Exercise Science. A&C Black, London*  *3. Room, A. (2010). Dictionary of Sports and Games Terminology. Mc Farland & Company, Inc., London*  *4. Oxenden C., Latham-Koenig, C. (2010). New English File, Oxford University Press*  *5. Harrison, M. (2010). Oxford Living Grammar Pre-Intermediate. Oxford University Press 6. Juarez, A. (2012). How to live a healthy lifestyle. Thurgood Marshal College*  *6. Chevalley, A. (2911). How well do you know the Olympic Games? The Olympic Museumm*  *7. Omrčen D. (2009). English for Sports Coaches. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.*  *8. Cotton, D., Falvey, D., Kent S. (2012). Market Leader Pre-Intermediate. Pearson 10. Online Cambridge Dictionary*  *11. Online Oxford Dictionary* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pismeni ispit  usmeni ispit  vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[14]](#footnote-14)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Izv. prof. dr. sc. Igor Jelaska | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE STATISTIKE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 5 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (30+30+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Studente upoznati s osnovnim statističkim pojmovima i postupcima te ih osposobiti za analizu, primjenu i interpretaciju univarijatnih statističkih postupaka. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nema. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  | | --- | | * Organizirati podatke prikupljene istraživanjem | | * Pripremiti prikupljene podatke za statističku obradu podataka | | * Samostalno provesti deskriptivnu obradu podataka | | * Objasniti uvjete za primjenu temeljnih univarijatnih metoda inferencijalne statistike | | * Formulirati istraživačke i statističke hipoteze | | * Usporediti različite statističke metode s obzirom na cilj i svrhu njihova korištenja | | * Predložiti statističku analizu prikladnu za postavljeno istraživačko pitanje kineziološke znanstvene i stručne prakse | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 seminara | Broj sati | | - |  | | - |  |  |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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 fizičku kulturu | | | | | 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 izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Aktivnosti na nastavi 2. Dolazak na konzultacije 3. Ispit 4. Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[15]](#footnote-15)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Doc.dr.sc. Šime Veršić | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 9 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 80 (30+20+30) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih motoričkih testova  Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u laborat dijagnostici antropometrijskih karakteristika.  Analizirati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u svrhu dijagnostike kognitivnih i konativnih karakterika | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * primijeniti testove, interpretirati rezultate, kritički se osvrnuti na testove i mjerne procedure za procjenu kondicijskih obilježja. * opisati, definirati i analizirati dijagnostiku snage, fleksibilnosti, ravnoteže, brzine, koordinacije, eksplozivne snage i ostalih motoričkih sposobnosti. * opisati, definirati i analizirati dijagnostiku antropometrijskih karakteristika, posture tijela i funkcionalnih obrazaca kretanja | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja | 5 | | Dijagnostika motoričkih sposobnosti | 5 | | Dijagnostika u 5 koraka | 5 | | Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti | 5 | | Specifični testovi motoričkih sposobnosti u različitim sportovima | 2 | | Specifični testovi funkcionalnih sposobnosti u različitim sportovima | 2 | | Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova snage | 3 | | Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova brzine | 1 | | Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova koordinacije | 1 | | Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova fleksibilnosti | 1 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | | Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja | 5 | | Dijagnostika motoričkih sposobnosti | 5 | | Dijagnostika specifičnih motoričkih sposobnosti | 5 | | Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti | 5 | | Dijagnostika specifičnih funkcionalnih sposobnosti | 5 | | Dijagnostika opsega kretanja | 5 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja | 3 | | Dijagnostika motoričkih sposobnosti | 4 | | Dijagnostika specifičnih motoričkih sposobnosti | 3 | | Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti | 4 | | Dijagnostika specifičnih funkcionalnih sposobnosti | 3 | | Dijagnostika opsega kretanja | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:  - seminara – obrada neke relevantne teme iz područja kondicijskih programa (20% ocjene)  - usmenog ispita - (40 % konačne ocjene)  - pismenog ispita – online na moodle stranici predmeta (40 % konačne ocjene) | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Skripta i prezentacije na moodle stranici predmeta | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| Clark, M., & Lucett, S. (Eds.). (2010). NASM essentials of corrective exercise training. Lippincott Williams & Wilkins. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave  Aktivnost na nastavi  Seminarski rad  Teorijski ispit | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[16]](#footnote-16)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Katija Kovačić, v. pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | Osnove ekonomike i menadžmenta | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 4 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 45 (25+10+10) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Osposobiti studenta za:  1. Razumijevanje mjesta i uloge sporta i sportskih organizacija unutar makroekonomskog i mikroekonomskog okvira  2. Razumijevanje uloge, ciljeva i funkcija menadžmenta  3. Primjenu temeljnih menadžerskih metoda i tehnika u području ekonomike i menadžmenta | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nema uvjeta za upis | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Nabrojati i objasniti temeljne makroekonomske pokazatelje * Nabrojati i objasniti temeljne mikroekonomske pokazatelje * Objasniti razliku između stalnih i obrtnih sredstava sportske organizacije * Klasificirati izvore financiranja i troškove sportske organizacije * Opisati sadržaj i mogućnosti djelovanja menadžera u okviru svih funkcija menadžmenta * Identificirati snage i slabosti, prilike i prijetnje u poslovanju sportske organizacije te oblikovati SWOT matricu * Odrediti viziju i misiju te definirati nekoliko poslovnih i sportskih ciljeva specifične organizacije * Izračunati temeljne financijske pokazatelje * Identificirati mogućnosti za pokretanje poduzetničkih aktivnosti u osobnom i profesionalnom razvoju | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | |  | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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.  Pohađanje nastave  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.  Kolokviji  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.  Usmeni ispit  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.  Skupni zadaci  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.  Za svaku od prethodno navedenih kategorija vrednovanja, student ostvaruje pravo na dodjelu određenog broja bodova. Kategorije se vrednuju prema slijedećem omjeru:  Pohađanje nastave: 37,5%  Kolokviji ili usmeni ispit: 37,5%  Skupni zadaci: 25,0%  Ukupno:100%  Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena iz predmeta 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 (odličan) za ostvarenih 90% do 100%. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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.  Leeds, M.A., Von Allmen, P., Matheson, V.A. (2022), The Economics of Sports: The Basics, Routledge, London. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Pohađanje nastave 2. Aktivnost na nastavi 3. Seminarski rad 4. Kolokviji 5. Ispit 6. Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[17]](#footnote-17)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | izv. prof. dr. sc. Jelena Rodek | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE KINEZIOLOŠKE SOCIOLOGIJE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 3 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 45 (45+0+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nema | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| Objasniti i analizirati pojam sociologije sporta  Opisati nastanak i analizirati razvoj sociologije sporta u svijetu i u nas  Opisati i analizirati teorije nogometnog navijanja  Analizirati značenje sporta u kontekstu devijantnog ponašanja | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Uvod u sociologiju; što je sociologija sporta | 3 | | Podrijetlo sporta. Razvoj sociologije sporta u Hrvatskoj. Društvene znanosti i interdisciplinarno proučavanje sporta | 4 | | Sport, socijalizacija i mladi | 4 | | Društvena stratifikacija i ekonomija u sportu | 4 | | Nasilje i devijantno ponašanje u sportu | 4 | | Sport kao društvena pojava, navijačke skupine i subkulture u sportu - društvene grupe u sportu | 4 | | Spol i rasa u sportu | 4 | | Nacija, politika i sport | 3 | | Sport, sposobnost i dob | 3 | | Sport, tijelo i zdravlje | 3 | | Sport i religija | 3 | | Sport i mediji | 3 | | Sport, globalizacija i budućnost sporta | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | |  | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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  • Buzov, Magdalenić, Perasović, Radin (1990). Navijačko pleme. Zagreb: Pitanja  • Lalić, D. (1993). Torcida: pogled iznutra. Zagreb, AGM.  • Vrcan, S. (2003). Nogomet, politika , nasilje- ogledi iz sociologije nogometa. Zagreb,Jesenski i Turk, Hrvatsko sociološko društvo  • Vrcan, S. (1990). Sport i nasilje danas u nas. Zagreb, Naprijed | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| pismeni ispit | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[18]](#footnote-18)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | izv.prof.dr.sc. Vladimir Ivančev | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | SPORTSKA MEDICINA | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (35+15+10) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Integracija znanja iz medicine (anatomija, fiziologija...) u sportu, te primjena istih u svakodnevnom radu | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Definirati osnove sportske medicine, organizacijske principe djelovanja u zajednici i sportskim društvima * Analizirati najnovija saznanja i istraživanja vezana za korisne i štetne učinke fizičke aktivnosti na organizam i pojedinačne organske sustave * Opisati etiopatogenezu bolesti, ozljeda i oštećenja vezanih za intenzivnu i učestalu tjelovježbu * Opisati specifičnosti sportsko-medicinskog fizikalnog pregleda, kao i ciljanih pregleda po organskim sustavima i njihovim segmentima * Samostalna osposobljenost za pružanje prve pomoći i provođenje kardiopulmonalne reanimacije * Definirati predisponirajuće čimbenike i mehanizme nastanka pojedinih sindroma prenaprezanja i ozljeda u sportu * Sa svoje pozicije djelovanja u sportu provoditi mjera prevencije nastanka bolesti, sindroma prenaprezanja i ozljeda * Sudjelovati u multidisciplinarnom timu kroz suradnju s liječnicima, psiholozima, kineziolozima, nutricionistima i drugim stručnim osobama u sportu | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 sustava | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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.  Brukner, Khan i sur. Clinical Sports Medicine, 3rd Edition, McGraw-Hill 2008.  [Wilmore](http://www.humankinetics.com/hksearch?parentCode=0&letter=Jack%20Wilmore), [Costill](http://www.humankinetics.com/hksearch?parentCode=0&letter=David%20Costill), [Kenney](http://www.humankinetics.com/hksearch?parentCode=0&letter=W.%20Larry%20Kenney). Physiology of Sport and Exercise, 4th Edition, Human Kinetics 2008. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| * aktivnost na nastavi * pohađanje nastave * usmeni ispit * vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata putem studentske ankete | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[19]](#footnote-19)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Doc. dr. sc. Boris Milavić | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | OSNOVE KINEZIOLOŠKE PSIHOLOGIJE | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (35+15+10) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Stjecanje temeljnih praktičnih i teorijskih znanja iz kineziološke psihologije. Osposobiti studenta za njihovu primjenu u kineziološku praksu. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nema | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| Po završetku kolegija student će moći uspješno:   * klasificirati i opisati pojmove i taksonomizacije kineziološke psihologije, * razlikovati različite strategije psiholoških intervencija u primjenjenoj kineziologiji, * analizirati različita psihička obilježja sudionika kineziološke prakse, * odrediti programska područja i pojedine vježbe psiholoških intervencija za određene potrebe primjenjene kineziologije, * napraviti projekciju praktične primjene psihologijskih spoznaja u području primjenjene kineziologije, * povezati odabranu sastavnicu kineziološke psihologije s kineziološkom praksom. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | 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 (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | |  | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| 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. | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| Cramer, D., & Jackschath, B. (2001). *Psihologija nogometa.* Naklada Slap. Jastrebarsko.  Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sport*. Stephen Greene Press. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Evidencija pohađanja nastave; ocjenjivanje pristupnik kolokvija; studentska evaluacija nastave i nastavnika. | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[20]](#footnote-20)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Doc.dr.sc. Šime Veršić | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | PREVENCIJA I REHABILITACIJA OZLJEDA | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 4 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (16+32+12) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Osposobiti studenta da prepozna nepravilne obrasce kretanja i disbalanse u pokretu i jakosti  Osposobiti studenta da kreira i provodi preventivne programe sa sportašima  Osposobiti studenta da kreira i provede rehabilitacijske protokole sa sportašima | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Položen ispit iz kolegija Anatomija i Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Poznavati sve tipove ozljeda sportaša * Savladati tehnike korektivnih vježbi po regijama * Poznavati procese rehabilitacije u pojedinim ozljedama sportaša * Poznavati proces uključivanja sportaša u normalan trenažni proces nakon ozljede | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Akutne ozljede u sportu | 4 | | Kronične ozljede u sportu | 4 | | Kontinuum korektivnih vježbi | 4 | | Kontinuum rehabilitacijskog procesa | 4 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | | Dijagnostika funkcionalnosti pokreta | 2 | | Dijagnostika opsega pokreta zglobova i mišića | 2 | | Dijagnostika jakosti | 2 | | Miofascijalne tehnike opuštanja | 2 | | Tehnike statičkog i dinamičkog istezanja | 2 | | Tehnike aktivacije i integracije pokreta | 2 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Korektivne strategije za stopalo i skočni zglob | 2 | | Rehabilitacija ozljeda stopala i skočnog zgloba | 4 | | Korektivne strategije za koljeno | 2 | | Rehabilitacija ozljeda koljena | 4 | | Korektivne strategije za kukove i zdjelicu | 2 | | Rehabilitacija ozljeda kukova i zdjelice | 6 | | Korektivne strategije za ozljede kralježnice | 2 | | Rehabilitacija ozljeda kralježnice | 4 | | Korektivne strategije za rame, lakat i ručni zglob | 2 | | Rehabilitacija ozljeda ramena, lakta i ručnog zgloba | 4 | | Uključivanje sportaša u trenažni proces nakon ozljede | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Prevencija i rehabilitacija ozljeda određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:  - Seminara – 20%  - Praktičnog ispita iz nastavnih tema s predavanja i vježbi - 40 %  - Usmenog ispita koji nosi 40 % od ukupne ocjene.  PRAKTIČNI ISPIT  Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će u ispitnom roku po predhodnoj prijavi studenta koji je izvršio sve svoje obveze. Praktični dio ispita se održava uživo, iznimno online samo uz predhodno odobravanje nosioca kolegija a na pisanu molbu studenta. Studenti su dužni osigurati materijalne (oprema i rekviziti), prostorne (fitnes, teretana...), tehničke (internet vezu, video vezu) i uvijete za neometano održavanje ispita (bez gužve, buke...).  USMENI DIO ISPITA  Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita.  Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.  Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:  OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;  OCJENA 3 (dobar) ) za ostvarenih 64%- 74%;  OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;  OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Službena skripta predmeta | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| Reider, B., Davies, G., & Provencher, M. T. (2014). Orthopaedic rehabilitation of the athlete: Getting back in the game. Elsevier Health Sciences.  Noyes, F. R., & Barber-Westin, S. (Eds.). (2019). Return to sport after ACL reconstruction and other knee operations: limiting the risk of reinjury and maximizing athletic performance. Springer Nature.  Crossley, J. (2021). Functional exercise and rehabilitation: the neuroscience of movement, pain and performance. CRC Press.  Kerkhoffs, G. M., & Servien, E. (Eds.). (2014). Acute muscle injuries (No. 14799). Springer International Publishing. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Dolazak na konzultacije  Izrada samostalnih zadataka  Aktivnost na nastavi  Kolokvij  Pohađanje nastave  Ispit | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[21]](#footnote-21)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | doc.dr.sc. Nikola Foretić | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 5 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (30+0+30) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Steći temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u kondicijskoj pripremi sportaša, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nema | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| Razjasniti osnovne pojmove planiranja i programiranja  Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu  Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu  Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga  Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju  Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša | 4 | | Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja,  periodizacija sportske pripreme) | 4 | | Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša | 4 | | Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice | 4 | | 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 kondicijskoj pripremi sportaša | 3 | | Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 3 | | Teorijski ispit | 2 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | | Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša | 4 | | Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja,  periodizacija sportske pripreme) | 3 | | Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša | 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 kondicijskoj pripremi sportaša | 3 | | Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga | 3 | | Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada | 3 | | Ocjenjivanje seminarskog rada | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | |  | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu Planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša 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 u kondicijskoj pripremi sportaša  Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u u kondicijskoj pripremi sportaša  Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga  Modeliranje sportske forme  Periodizacija u kondicijskoj pripremi sportaša  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 Planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:  izračunava se na sljedeći način:  (seminar) + (teorija) / 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports, 3e. Human kinetics. | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
| Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports medicine, 40(3), 189-206. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Prisustvovanje nastavi, seminarski rad, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[22]](#footnote-22)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović, Ante Jurić, pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | SUVREMENI KONDICIJSKI PROGRAMI | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | |  | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 5 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 7 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (40+20+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Osposobiti studenta da provede:  suvremene kondicijske programe | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Razlikovati sadržaje suvremenih kondicijskih treninga u grupnom radu * Razlikovati sadržaje suvremenih kondicijskih treninga u individualnom radu * Napraviti programe vježbanja za razvoj motričkih sposobnosti * Napraviti programe vježbanja za razvoj funkcionalnih sposobnosti | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Funkcionalni trening snage | 5 | | Trening girje | 5 | | Body and mind trening | 5 | | Saq trening | 5 | | Ground work | 5 | | Suspenzijski trening | 4 | | Istezanje | 4 | | Ekscentrični trening | 4 | | Okluzijski trening | 3 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Suspenzijski trening | 2 | | Crossfit | 2 | | Trening s girjama | 2 | | Funkcionalni trening | 2 | | PAP trening | 2 | | Ground work | 2 | | Ekscentrični trening | 2 | | Trening sa medicinkama | 2 | | Okluzijski trening | 2 | | Body and mind trening | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | |  | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Uvjet da se pristupi ispitu iz ovog kolegija su položen kolegij Kondicijski trening 1.  Završna ocjena na predmetu Suvremeni kondicijski programi određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:   * Praktični ispit – obavezno uživo - iz nastavnih tema s predavanja i vježbi koji nosi 55 % od ukupne ocjene * Usmenog ispita koji nosi 45 % od ukupne ocjene.   PRAKTIČNI ISPIT  Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će u ispitnom roku po predhodnoj prijavi studenta koji je izvršio sve svoje obveze. Praktični dio ispita se održava uživo ili online. Studenti su za online ispit dužni osigurati materijalne (oprema i rekviziti), prostorne (fitnes, teretana...), tehničke (internet vezu, video vezu) i uvijete za neometano održavanje ispita (bez gužve, buke...).  USMENI DIO ISPITA  Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita.  Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.  Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:  OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 56%-63%;  OCJENA 3 (dobar) ) za ostvarenih 64%- 74%;  OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;  OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Sadržaji dostupni na online kolegiju Suvremeni kondicijski programi na moodle sustavu učenja na daljinu. | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Dolazak na konzultacije 2. Izrada samostalnih zadataka 3. Aktivnost na nastavi 4. Kolokvij 5. Pohađanje nastave 6. Ispit | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[23]](#footnote-23)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović, Antonio Perić, pred. | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | KONDICIJSKI TRENING 1 | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni / izborni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 5 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 8 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (40+20+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Integrirati postojeća i stečena znanja u cjelinu | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| Upoznati najnoviju tehnologiju treninga  Upoznati i ovladati suvremenim kondicijskim programima  Implementirati suvremene programe u treninge  Integrirati novostečena znanja | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Trening snage i jakosti – osnove | 3 | | Trening snage i jakosti - dijagnostika | 4 | | Trening snage i jakosti programiranje | 5 | | Osnovni periodizacijski modeli i njihova primjena | 4 | | Hipertrofija | 4 | | Osnovni koncepti treninga jakosti | 4 | | Ne-ortodoksni pristup treningu jakosti | 4 | | Programiranje treninga u uvjetima neizvjesnosti (agilna periodizacija) | 4 | | Blok periodizacija | 4 | | Monitoring | 4 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | |  |  |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Fiziološka i biomehanička osnova fenomena mišićne jakosti | 2 | | Trening jakosti – dijagnostika | 2 | | Terminologija i metodologija u treningu mišićne jakostii | 2 | | Ne-ortodoksni pristup treningu jakosti | 2 | | Programiranje treninga u uvjetima neizvjesnosti (agilna periodizacija) | 2 | | Hipertrofija | 2 | | Progresivni razvoj rotacijske snage sportaša | 2 | | Unilateralan trening vs bilateralan trenig | 2 | | Ekscentrični trening – iz teorije u praksu | 2 | | HIP HINGE vs KNEE DOMINANT TRENING | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Uvjet da se pristupi ispitu iz ovog kolegija su položeni kolegiji Dijagnostika kondicijske pripreme i Prevencija i rehabilitacija.  Završna ocjena na predmetu Kondicijska priprema1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:   * Praktični ispit – obavezno uživo - iz nastavnih tema s predavanja i vježbi koji nosi 55 % od ukupne ocjene * Usmenog ispita koji nosi 45 % od ukupne ocjene.   PRAKTIČNI ISPIT  Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će u ispitnom roku po predhodnoj prijavi studenta koji je izvršio sve svoje obveze. Praktični dio ispita se održava uživo ili on line. Studenti su za online ispit dužni osigurati materijalne (oprema i rekviziti), prostorne (fitnes, teretana...), tehničke (internet vezu, video vezu) i uvijete za neometano održavanje ispita (bez gužve, buke...).  USMENI DIO ISPITA  Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita.  Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.  Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.  Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:  OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 56%-63%;  OCJENA 3 (dobar) ) za ostvarenih 64%- 74%;  OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;  OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Sadržaji dostupni na online kolegiju | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Izrada samostalnih zadataka 2. Aktivnost na nastavi 3. Kolokvij 4. Pohađanje nastave 5. Ispit | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[24]](#footnote-24)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Doc.dr.sc. Nikola Foretić | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | COACHING | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 5 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 50 (30+0+20) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Upoznati studente sa principima i tehnikama coachinga u kondicijskom treningu sportaša. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nema. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Biti upoznati sa principima i tehnikama coachinga u kondicijskom treningu * Biti upoznati sa principima coachinga u kondicijskom treningu različitih populacija * Savladati coaching tehnike različitih kondicijskih sposobnosti u kondicijskom treningu * Naučiti tehnike komunikacije i motivacije za kondicijski trening timskih i individualnih sportova | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Trenerska filozofija | 6 | | Vođenje modernih sportaša – poteškoće i (ne)moguća rješenja | 6 | | Uloga kondicijskog trenera | 6 | | Principi coachinga u sportu | 6 | | Specifičnosti cocahinga u radu sa sportašima i igračima | 6 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | | Komunikacija i motivacija u kondicijskom treningu | 4 | | Coaching u kondicijskom treningu individualnih sportova | 3 | | Coaching u kondicijskom treningu timskih sportova s loptom | 3 | | Coaching u kondicijskom treningu djece i mladih | 3 | | Coaching kondicijskog treninga u odnosu na spol sportaša | 3 | | Uloga kondicijskog trenera za vrijeme natjecanja | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | |  |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Završna ocjena na predmetu COACHING U KONDICIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:  Seminara – 20%  Pismenog ispita iz nastavnih tema s predavanja - 40 %  Usmenog ispita koji nosi 40 % od ukupne ocjene.  PISMENI ISPIT  Pismeni ispit s nastavnim tema predavanja održati će u ispitnom roku po prethodnoj prijavi studenta koji je izvršio sve svoje obveze.  USMENI DIO ISPITA  Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra.  Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.  Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:  OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;  OCJENA 3 (dobar) ) za ostvarenih 64%- 74%;  OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;  OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Martens, R. (2012). *Successful coaching*. Human Kinetics. | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Lee, M. (2002). *Coaching children in sport*: principles and practice. Routledge. | | | | |  | | |  | | | | | | |
| Gordon, D. (2009). *Coaching science*. Learning Matters. | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Izrada samostalnih zadataka 2. Aktivnost na nastavi 3. Kolokvij 4. Pohađanje nastave 5. Ispit | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE[[25]](#footnote-25)** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Nositelj kolegija* | | Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović  Mag.cin. Antonio Perić, predavač | | | | | | | | | | | | |
| *Naziv kolegija* | | KONDICIJSKI TRENING 2 | | | | | | | | | | | | |
| *Studijski program* | | Prijediplomski stručni studij kineziologije – smjer kondicijska priprema sportaša | | | | | | | | | | | | |
| *Status kolegija* | | Obavezni | | | | | | | | | | | | |
| *Godina studij* | | 3 | | | | | | | | | | | | |
| *Semestar* | | 6 | | | | | | | | | | | | |
| *Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave* | | ECTS koeficijent opterećenja studenata | | | | | | | 6 | | | | | |
| Broj sati (P+V+S) | | | | | | | 60 (40+20+0) | | | | | |
| **OPIS KOLEGIJA** | | | | | | | | | | | | | | |
| *Ciljevi kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| Integrirati postojeća i stečena znanja u cjelinu | | | | | | | | | | | | | | |
| *Uvjeti za upis kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Očekivani ishodi učenja za kolegij* | | | | | | | | | | | | | | |
| * Upoznati najnoviju tehnologiju treninga * Upoznati i ovladati suvremenim kondicijskim programima * Implementirati suvremene programe u treninge * Individualizirati programe vježbanja * Integrirati novostečena znanja | | | | | | | | | | | | | | |
| *Sadržaj kolegija* | | | | | | | | | | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat predavanja | Broj sati | | Energetski sustavi osnovno | 4 | | Prehrana u sportu osnove | 4 | | Energetski sustavi anaerobni – alaktatni | 4 | | Što limitira aerobnu izdržljivost | 4 | | Energetski sustavi i performanse | 3 | | Energetski sustavi različiti sportovi | 3 | | Osnove treninga ubrzanja | 3 | | Osnove promjene smjera kretanja | 3 | | Anatomija agilnosti | 2 | | Visoko intezivni intervalni trening | 2 | | Prehrana u sportu | 8 |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat seminara | Broj sati | |  |  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | | Nastavni sat vježbi | Broj sati | | Energetski sustavi aerobno | 2 | | Energetski sustavi alaktatni trening | 2 | | Energetski sustavi – laktatni trening | 2 | | Eksplozivna jakost | 1 | | Što limitira aerobnu izdržljivost | 1 | | Energetski sustavi različiti sportovi | 1 | | Osnove treninga ubrzanja | 2 | | Osnove promjene smjera kretanja | 2 | | Anatomija agilnosti | 1 | | Trening skokova/pliometrija | 2 | | Prevencijski trening u sportu | 1 | | Kako poboljšati cod u sportu? | 1 | | Zašto sportaši trebaju sprintati redovito na treninzima, a ne samo na utakmicama? | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| *Vrste izvođenja nastave (staviti X)* | | | | | | | | | predavanja  seminari i radionice  vježbe  obrazovanje na daljinu  terenska nastava | | | | samostalni zadaci  multimedija i mreža  laboratorij  mentorski rad  ostalo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |
| *Obveze studenata* | | | | | | | | | | | | | | |
| Nazočnost na svim oblicima nastave | | | | | | | | | | | | | | |
| *Praćenjerada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)* | | | | | | | | | | | | | | |
| Pohađanje nastave | | x | | Aktivnost u nastavi | |  | Seminarski rad | | | | x | Eksperimentalni rad | |  |
| Pismeni ispit | | x | | Usmeni ispit | | x | Esej | | | |  | Istraživanje | |  |
| Projekt | |  | | Kontinuirana provjera znanja | |  | Referat | | | |  | Praktični rad | | x |
| Portfolio | |  | |  | |  |  | | | |  |  | |  |
| *Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu* | | | | | | | | | | | | | | |
| Uvjet da se pristupi ispitu iz ovog kolegija su položen kolegij Kondicijski trening 1.  Završna ocjena na predmetu Kondicijski trening 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:   * Praktični ispit – obavezno uživo - iz nastavnih tema s predavanja i vježbi koji nosi 55 % od ukupne ocjene * Usmenog ispita koji nosi 45 % od ukupne ocjene.   PRAKTIČNI ISPIT  Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će u ispitnom roku po predhodnoj prijavi studenta koji je izvršio sve svoje obveze. Praktični dio ispita se održava uživo, iznimno online. Studenti su za online ispit dužni osigurati materijalne (oprema i rekviziti), prostorne (fitnes, teretana...), tehničke (internet vezu, video vezu) i uvijete za neometano održavanje ispita (bez gužve, buke...).  USMENI DIO ISPITA  Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita.  Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.  Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:  OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 56%-63%;  OCJENA 3 (dobar) ) za ostvarenih 64%- 74%;  OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;  OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%. | | | | | | | | | | | | | | |
| *Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju* | | | | | | | | | | | | | | |
| *Naslov* | | | | | *Broj primjeraka* | | | *Broj studenata* | | | | | | |
| Sadržaji dostupni na online kolegiju | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | |
| *Dopunska literatura* | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| *Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija* | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Izrada samostalnih zadataka 2. Aktivnost na nastavi 3. Kolokvij 4. Pohađanje nastave 5. Ispit | | | | | | | | | | | | | | |

1. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-1)
2. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-2)
3. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-3)
4. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-4)
5. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-5)
6. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-6)
7. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-7)
8. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-8)
9. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-9)
10. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-10)
11. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-11)
12. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-12)
13. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-13)
14. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-14)
15. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-15)
16. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-16)
17. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-17)
18. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-18)
19. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-19)
20. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-20)
21. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-21)
22. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-22)
23. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-23)
24. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-24)
25. Tablicu kopirati za svaki kolegij [↑](#footnote-ref-25)