

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Izvedbeni plan za akademsku godinu 2024./2025.

SVEUČILIŠNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE

SPLIT, 2024.

OSNOVNE INFORMACIJE O VISOKOM UČILIŠTU

Naziv visokog učilišta	Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
Adresa	Teslina 6, 21000 Split Teslina 10, 21000 Split
Telefon	021 302 440
Fax	021 385 399
e-mail adresa	dekanat@kifst.hr
Web stranica	www.kifst.hr

OPĆE INFORMACIJE O STUDIJSKOM PROGRAMU

Naziv studijskoga programa	Sveučilišni prijediplomski studij kineziologije		
Nositelj studijskoga programa	Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu		
Sunositelj studijskog programa	-		
Vrsta studijskog programa	Stručni studijski program <input type="checkbox"/>	Sveučilišni studijski <input checked="" type="checkbox"/>	
Razina studijskog programa	Prijediplomski <input checked="" type="checkbox"/>	Diplomski <input type="checkbox"/>	Integrirani <input type="checkbox"/>
	Poslijediplomski sveučilišni <input type="checkbox"/>	Poslijediplomski specijalistički <input type="checkbox"/>	Diplomski specijalistički <input type="checkbox"/>
Akademski/stručni naziv naziv koji se stječe po završetku studija	Prvostupnik kineziologije, univ.bacc.cin.		

1. KALENDAR NASTAVE

Studij se izvodi kao redoviti studij na hrvatskom jeziku.

Nastava

Nastava na studiju (1.godina) započinje 30. rujna, 2024. godine i traje do 30. svibnja, 2025. godine.

Za studente druge i treće godine prijediplomskog studija nastava započinje 07. listopada 2024.

Studijska godina podijeljena je u dva semestra, zimski i ljetni.

Zimski semestar (nastava) traje od 30. rujna, 2024. godine do 24. siječnja, 2025. godine.

Ljetni semestar (nastava) traje od 17. veljače, 2025. godine do 30. svibnja, 2025. godine.

Ispitni rokovi

Zimski ispitni rok (jedan termin) traje od 27. siječnja do 14. veljače, 2025. godine.

Ljetni ispitni rok (dva termina) traje od 02. do 13. lipnja, 2024. godine te od 16. lipnja do 27. lipnja, 2025. godine.

Jesenski ispitni rok (jedan termin/ispit pred povjerenstvom) traje od 25. kolovoza do 5. rujna, 2025. godine te od 8. do 19. rujna, 2025. godine.

2. OPIS STUDIJSKOG PROGRAMA

2.1. Opći dio

Znanstveno/umjetničko područje studijskoga programa	Društvene znanosti, polje Kineziologija
Trajanje studijskoga programa	3 godine
Minimalni broj ECTS bodova potreban za završetak studija	180 ECTS
Uvjeti upisa na studij i razredbeni postupak	Završeno srednjoškolsko obrazovanje i pozitivna ocjena na državnoj maturi

2.2. Ishodi učenja studijskoga programa

Prijediplomski studij kineziologije – smjer Kineziterapija

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito s specifičnostima u kineziterapiji
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture čovjeka
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- vrjednovati efekte kinezioloških tretmana na temelju povratnih informacija
- primijeniti stečena znanja za identifikaciju inicijalnog stanja, planiranje, programiranje i provedbi kinezioloških tretmana
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- odabrati odgovarajuće metode i postupke u pripremi kineziterapijskog tretmana
- primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije

- analizirati odnos sporta i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa po sportovima
- planirati će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije motoričkih funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu sportaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu kineziterapijskog programa prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa u području kineziterapije

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike po sportovima
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku čovjeka
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u kineziterapiji,
- samostalno biti osposobljeni pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju
- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

6. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja s društvom u cjelini,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje,

Prijediplomski studij kineziologije – smjer Kondicijska priprema sportaša

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito s specifičnostima u kondicijskoj pripremi sportaša
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture čovjeka
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- vrjednovati efekte kinezioloških tretmana na temelju povratnih informacija
- primijeniti stečena znanja za identifikaciju inicijalnog stanja, planiranje, programiranje i provedbi kinezioloških tretmana
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- odabrati odgovarajuće metode i postupke u pripremi tretmana kondicijske priprema sportaša
- primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije
- analizirati odnos sporta i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa po sportovima
- planirati će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije motoričkih funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu sportaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu programa kondicijske priprema sportaša prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa u području kondicijske priprema sportaša

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike po sportovima
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku čovjeka
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u kondicijskoj pripremi sportaša
- samostalno biti osposobljeni pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju
- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

5. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja s društvom u cjelini,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje

Prijediplomski studij kineziologije – smjer Rekreacija

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito s specifičnostima u kineziološkoj rekreaciji i fitnessu
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture čovjeka
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- vrjednovati efekte kinezioloških tretmana na temelju povratnih informacija
- primijeniti stečena znanja za identifikaciju inicijalnog stanja, planiranje, programiranje i provedbi kinezioloških tretmana
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- odabrati odgovarajuće metode i postupke u pripremi tretmana iz područja kineziološke rekreacije i fitnesa
- primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije
- analizirati odnos sporta i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa po sportovima
- planirati će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije motoričkih funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu sportaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu programa kineziološke rekreacije i fitnesa prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa u području kineziološke rekreacije i fitnesa

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike po sportovima
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku čovjeka
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u kineziološkoj rekreaciji i fitnessu,
- samostalno biti osposobljeni pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju
- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

5. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja s društvom u cjelini,

- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje

Prijediplomski studij kineziologije – smjer Atletika

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito s specifičnostima u atletici
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture čovjeka
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- vrjednovati efekte kinezioloških tretmana na temelju povratnih informacija
- primijeniti stečena znanja za identifikaciju inicijalnog stanja, planiranje, programiranje i provedbi kinezioloških tretmana
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- odabrati odgovarajuće metode i postupke u pripremi kineziološkog tretmana različitih atletskih disciplina
- primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije
- analizirati odnos sporta i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa po sportovima
- planirati će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije motoričkih funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu sportaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu kineziološkog programa u atletici prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa u različitim atletskim disciplinama

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike po sportovima
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku čovjeka
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u atletici,
- samostalno biti osposobljeni pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju

- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

5. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja s društvom u cjelini,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje

Prijediplomski studij kineziologije – smjer BORILAČKI SPORTOVI – judo, hrvanje ili taekwondo

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito s specifičnostima u borilačkim sportovima
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture čovjeka
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- vrjednovati efekte kinezioloških tretmana na temelju povratnih informacija
- primijeniti stečena znanja za identifikaciju inicijalnog stanja, planiranju, programiranju i provedbi kinezioloških tretmana
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- odabrati odgovarajuće metode i postupke u pripremi kineziološkog tretmana u borilačkim sportovima primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije
- analizirati odnos sporta i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa po sportovima
- planirati će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije motoričkih funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu sportaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu kineziološkog programa u borilačkim sportovima prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike po sportovima
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku čovjeka
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u borilačkim sportovima,
- samostalno biti osposobljeni pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju
- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

5. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja s društvom u cjelini,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje

Prijediplomski studij kineziologije – smjer Nogomet

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito s specifičnostima u nogometu
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture čovjeka
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- vrjednovati efekte kinezioloških tretmana na temelju povratnih informacija
- primijeniti stečena znanja za identifikaciju inicijalnog stanja, planiranje, programiranje i provedbi kinezioloških tretmana
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- odabrati odgovarajuće metode i postupke u pripremi kineziološkog tretmana u nogometu
- primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije
- analizirati odnos sporta i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa po sportovima

- planirat će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije motoričkih funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu sportaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu kineziološkog programa u nogometu prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa u nogometu

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike po sportovima
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku čovjeka
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u nogometu,
- samostalno biti osposobljeni pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju
- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

5. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja s društvom u cjelini,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje

Prijediplomski studij kineziologije – smjer RUKOMET

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito sa specifičnostima u rukometu
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture rukometaša/ica
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti rukometna motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- opisati kineziološke strukture rukometa
- primijeniti metodološke postupke kineziološke analize rukometa
- analizirati antropološka obilježja rukometaša i rukometašica
- pokazati sposobnost planiranja, organiziranja i prezentiranja poduzetničkih aktivnosti primjenom principa projektnog menadžmenta
- objasniti kineziološke i antropološke modele u rukometu
- razlikovati taktičke modele u rukometu

- upotrebljavati metode za kinematičku, kinetičku i anatomsku analizu kinezioloških struktura rukometa
- mjeriti antropološke značajke rukometaša i rukometašica
- analizirati odnos rukometa i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u rukometu
- planirati sustave vježbanja u rukometu koji se provode s ciljem transformacije motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu rukometaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu kineziološkog programa u rukometu prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa
- predlagati inovativne planove i programe treninga u rukometu

4. Metodika treninga rukometa 1

- provesti methodske postupke za usvajanje tehničkih elemenata iz rukometa
- odabrati trenažne operatore tehničke pripreme u rukometu
- razlikovati methodske forme i organizacijske oblike treninga u rukometu
- organizirati procese motoričkog učenja u rukometu
- izvoditi methodske vježbe za usvajanje elemenata tehnike rukometa

5. Metodika treninga rukometa 2

- provesti methodske postupke za usvajanje taktičkih elemenata iz rukometa
- odabrati trenažne operatore za pojedine vidove sportske pripreme u rukometu
- izvoditi methodske vježbe za usvajanje elemenata taktike rukometa

6. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike u rukometu
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku rukometaša/ica
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u rukometu,
- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

7. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska natjecanja u rukometu putem organizacije studentskih turnira
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja u rukometu,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse u rukometu
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse u rukometu,

- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje iz područja rukometa

Prijediplomski studij kineziologije - smjer plesovi

1. Poznavanje i razumijevanje:

- Izabrati prikladne plesne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti
- Analizirati i primijeniti prikladne metodičke postupke pri učenju i vježbanju različitih plesnih konstrukcija
- Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika
- Identificirati senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti važne za pojedine plesne stilove

2. Kineziološka analiza:

- Objasniti principe kineziološke i antropološke analize u plesovima
- Pokazati pravilnu izvedbu kompleksnijih elemenata odabranih plesnih tehnika
- Kategorizirati modele karakteristika vrhunskih plesača u različitim plesnim stilovima
- Kategorizirati različite sposobnosti i osobine različitih dobnih skupina i plesnih stilova
- Kreirati kompleksno motoričko gibanje u formi koreografije

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- objasniti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) planiranja i programiranja plesnog treninga
- Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom plesnom procesu
- Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom plesnom procesu
- 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

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike po plesnim disciplinama
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku u plesu
- razviti svijest o utjecajima plesa na društvo
- Provesti plesne treninge različitih plesnih stilova
- Provesti plesne treninge s različitim dobnim skupinama
- Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu plesnih aktivnosti
- Kreirati trening plesa sa plesačima različitih dobnih kategorija

5. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja u plesu
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metoda komuniciranja s društvom u cjelini,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključenje u cjeloživotno učenje,

Prijediplomski studij kineziologije – smjer ODBOJKA

1. Poznavanje i razumijevanje:

- definirati osnovna načela rada u kineziologiji općenito sa specifičnostima u odbojci
- definirati osnovne antropološke karakteristike, karakteristike funkcionalnog pokreta i posture čovjeka
- razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja

2. Kineziološka analiza:

- vrjednovati efekte kinezioloških tretmana na temelju povratnih informacija
- primijeniti stečena znanja za identifikaciju inicijalnog stanja, planiranje, programiranje i provedbi kinezioloških tretmana
- kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti i motoričkih sposobnosti
- odabrati odgovarajuće metode i postupke u pripremi kineziološkog tretmana u odbojci te primijeniti specifične osnovne statističke analize i pomagala informacijske tehnologije
- analizirati odnos sporta i društva

3. Planiranje i programiranje kinezioloških tretmana:

- definirati osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u odbojci
- planirati sustave vježbanja koji se provode s ciljem transformacije motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih funkcionalnih sposobnosti
- samostalno planirati, programirati i provesti cjelokupnu sportsku pripremu odbojkaša
- povezati stečena teoretska i praktična znanja za razvoj i izvedbu kineziološkog programa u odbojci prema postavljenim zahtjevima i specifikacijama,
- definirati metodologiju izrade kinezioloških programa

4. Kineziološka praksa:

- objasniti, izvesti i demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike u odbojci
- odabirati i primijeniti odgovarajuće kineziološke operatore, pomagala u kineziološkim tretmanima te mjerne instrumente za kineziološku dijagnostiku čovjeka
- demonstrirati i primjenjivati tehnike i metode rada u odbojci,
- samostalno pružati prvu pomoć i provoditi kardiopulmonalnu reanimaciju
- razviti svijest o utjecajima tjelesnog vježbanja na društvo

5. Komplementarne vještine:

- organizirati sportska i rekreativna natjecanja
- učinkovito, samostalno i timsko djelovati te usmeno i pismeno predstavljati rezultata rada,
- učinkovito koristiti razne metode komuniciranja s društvom u cjelini,
- razviti svijest o zdravstvenim, sigurnosnim i zakonskim pitanjima i odgovornostima kineziološke prakse
- provoditi praksu po principima profesionalne etike, odgovornosti i normama kineziološke prakse,
- prepoznavati potrebe i spremnost za uključanje u cjeloživotno učenje.

2.3. Uvjeti i način studiranja

Diplomski studij kineziologije izvodi se kroz tri studijske godine. Svaka studijska godina ima dva semestra, odnosno četiri četvrtine. U svakom semestru student u pravilu upisuje 30 ECTS-a, odnosno u jednoj studijskoj godini 60 ECTS-a. Student završava ovaj studij kad sakupi svih 180 ECTS-a i obrani završni rad.

Student u svakom semestru sluša obavezne predmete a na petom i šestom semestru bira predmete usmjerenja. U prva četiri semestra studenti slušaju i polažu 30 ECTSa obveznih predmeta. U petom semestru 21 ECTSa obveznih i 9 ECTSa izbornih predmeta usmjerenja, u šestom semestru 18 ECTSa obveznih predmeta, 4 ECTS-a završni rad i i 8 ECTSa izbornih predmeta usmjerenja.

Nastava na studijskom programu se u pravilu provodi kroz predavanja (grupa studenata do 150), seminare (grupa studenata do 36), kineziološke vježbe te metodičke vježbe (grupa studenata do 18), laboratorijske vježbe (grupa studenata do 12) za predmete iz područja biomedicinskih znanosti, terenske vježbe (grupa studenata do 12) za predmete nekih sportova (Skijanje, Sportovi na vodi), (grupa studenata do 10).

2.4. Sustav savjetovanja i vođenja kroz studij

Studenti svake studijske godine, na početku akademske godine, biraju po dva predstavnika studenata. Fakultetsko vijeće imenuje Voditelja studijske godine iz redova nastavnika i suradnika zaposlenih na Fakultetu. Nadalje studenti su organizirani i imaju Studentski zbor KIFST-a a koji ima pet predstavnika u Fakultetskom vijeću. Podrška im je dostupna preko Studentske službe koja je svaki radni dan otvorena od 8.00 do 14.00 za studentska pitanja. Predstojnici Zavoda kao i Prodekan za nastavu i studente, te svi nastavnici dostupni su studentu u njegovom vođenju i usmjeravanju tijekom studiranja.

2.5. Popis predmeta koje studenti mogu upisati s drugih studija

Nema

2.6. Popis predmeta koji se mogu izvoditi na stranom jeziku

Nema

2.7. Kriteriji i uvjeti prijenosa ECTS bodova

Definirano Pravilnikom o studiju i sustavu studiranja.

2.8. Završetak studija

<i>Način završetka studija</i>	Završni rad <input type="checkbox"/> Diplomski rad <input type="checkbox"/>	Završni ispit <input type="checkbox"/> Diplomski ispit <input type="checkbox"/>
<i>Uvjeti za prijavu završnoga/diplomskoga rada i/ili završnoga/diplomskoga ispita</i>	Stečena 99 ECTSa, odnosno položeni svi ispiti osim rada.	
<i>Postupak vrjednovanja /diplomskoga ispita te obrane završnoga/diplomskoga</i>	Pravilnik o prijavi i obrani završnog rada (diplomskog)	

3. RED PREDAVANJA

POPIS PREDMETA								
Godina studija: 1. godina								
Semestar: 1. semestar								
STATUS	KOD	NOSITELJ PREDMETA	PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
				P	S	T	V	
Obvezni	84533	Prof.dr.sc. Katarina Vukojević	FUNKCIONALNA ANATOMIJA	60	0	0	30	7
	117173	Doc. dr. sc. Nikola Foretić	OKT 1	45	0	0	30	6
	115631	Prof. dr. sc. Zoran Grgantov Izv. prof. dr. sc. Mirjana Milić	TEORIJA I METODIKA ODBOJKE	15	15	0	45	6
	115633	Prof. dr. sc. Frane Žuvela	TEORIJA I METODIKA ATLETIKE 1	15	15	0	30	6
	115635	Prof. dr. sc. Hrvoje Karninčić	POVIJEST SPORTA	20	10	0	0	2
	115637	Doc. Dr. sc. Boris Milavić	OPĆA PSIHOLOGIJA	30	15	0	0	3
	Ukupno obvezni predmeti				155	70	0	120

POPIS PREDMETA

Godina studija: 1. godina

Semestar: 2. semestar

STATUS	KOD	NOSITELJ PREDMETA	PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
				P	S	T	V	
OBVEZNI	115638	Izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev	KINEZIOLOŠKA FIZIOLOGIJA 1	30	15	0	15	4
	117174	Izv.prof.dr.sc. Dražen Čular Izv. prof. dr. sc. Mirjana Milić	SISTEMATSKA KINEZIOLOGIJA 1	45	15	0	0	4
	119127	Prof. dr. sc. Frane Žuvela	TEORIJA I METODIKA ATLETIKE 2	15	15	0	45	7
	117176	Prof. dr. sc. Saša Krstulović	TEORIJA I METODIKA JUDA	10	20	0	30	4
	117177	Prof. dr. sc. Nenad Rogulj Izv. prof. dr. sc. Marijana Čavala	TEORIJA I METODIKA RUKOMETA	15	15	0	45	6
	117178	Izv.prof. dr. sc. Jelena Rodek	OPĆA SOCIOLOGIJA	30	15	0	0	5
	Ukupno obvezni predmeti				145	95	0	120

POPIS PREDMETA

Godina studija: 2. Godina

Semestar: 3. semestar

STATUS	KOD		PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
				P	S	T	V	
Obvezni	119116	Prof. dr. sc. Nataša Zenić-Sekulić	KINEZIOLOŠKA REKREACIJA 1	15	15	15	0	3
	120993	Izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev	KINEZIOLOŠKA FIZIOLOGIJA 2 *	15	15	0	15	3
	119118	Prof.dr.sc. Ana Kezić	TEORIJA I METODIKA SPORTSKE GIMNASTIKE 1	15	0	0	60	6
	119119	Prof. dr. sc. Nataša Zenić-Sekulić	TEORIJA I METODIKA PLIVANJA 1	15	0	0	30	3
	119120	Prof. dr. sc. Marko Erceg	TEORIJA I METODIKA NOGOMETA	15	15	0	45	5
	64584	Prof. dr. sc. Jelena Paušić	KINEZITERAPIJA **	45	15	0	30	7
	119124	Izv.prof. dr.sc. Ana Penjak	ENGLESKI JEZIK 1	0	45	0	0	3
	Ukupno obvezni predmeti				120	150	15	135

* Predmet se ne može upisati ako nije položena ANATOMIJA I KINEZIOLOŠKA FIZIOLOGIJA 1

**Predmet se ne može upisati ako nije položena ANATOMIJA

POPIS PREDMETA

Godina studija: 2. Godina

Semestar: 4. semestar

STATUS	KOD		PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
				P	S	T	V	
OBVEZNI	119128	Izv. prof. dr. sc. Miodrag Spasić	BIOMEHANIKA	15	30	0	30	5
	119129	Prof. dr. sc. Goran Gabrilo	KINEZIOLOŠKA REKREACIJA 2	15	0	30	0	4
	119130	Prof.dr.sc. Đurđica Miletić Prof. dr. sc. Ana Kezić	TEORIJA I METODIKA RITMIČKE GIMNASTIKE	15	15	0	45	5
	119131	Prof. dr. sc. Mario Jeličić	TEORIJA I METODIKA KOŠARKE	15	15	0	45	6
	119132	Prof. dr. sc. Goran Gabrilo	TEORIJA I METODIKA PLIVANJA 2	15	0	0	30	4
	119133	Prof. dr. sc. Sunčica Delaš Kalinski	TEORIJA I METODIKA SPORTSKE GIMNASTIKE 2	10	0	0	50	6
	Ukupno obvezni predmeti				85	95	30	165

POPIS PREDMETA								
Godina studija: 3. Godina								
Semestar: 5. semestar								
STATUS	KOD		PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECT S
				P	S	T	V	
Obvezni	136314	Izv. prof. dr. Alen Miletić	TEORIJA I METODIKA PLESOVA	15	30	0	45	6
	119135	Prof. dr. sc. Zoran Grgantov	TEORIJA I METODIKA TRENINGA	30	30	0	0	5
	64607	Doc. dr. sc. Ana Alajbeg	PEDAGOGIJA	30	30	0	0	5
	119137	Doc. dr. sc. Šime Veršić	TEORIJA I METODIKA SPORTOVA NA VODI 1	15	15	30	0	5
	Ukupno obvezni predmeti			120	90	30	30	21
IZBORNO USMJERENJE								
SPORT (odabrani)		Voditelji i nositelji predmeta usmjerenja: Prof.dr.sc. Zoran Grgantov ODBOJKA; Prof. dr . sc. Saša Krstulović BORILAČKI SPORTOVI; Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević SPORTOVI NA VODI; Izv. Prof. dr. sc. Ognjen Uljević, VATERPOL O; Prof. dr. sc. Marko Erceg NOGOMET; Izv. p rof. dr.sc. Goran Gabrilo PLIVANJE; Prof. dr. s c. Nenad Rogulj, Izv. prof. dr. sc. Marijana Čav ala RUKOMET; Prof. dr. sc. Boris Maleš, Prof. dr. sc. Frane Žuvela ATLETIKA; Prof. dr. sc. Ma rio Jeličić, KOŠARKA; Prof.dr.sc. Đurđica Milet ić, Prof.dr.sc. Ane Kezić RITMIČKA GIMNASTIK A; Prof.dr.sc. Ane Kezić, Prof.dr.sc. Sunčica De laš Kalinski SPORTSKA GIMNASTIKA	KINEZILOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA <i>U ODABRANOM SPORTU</i>	60	0	0	45	6
			METODIKA TRENINGA 1 <i>U ODABRANOM SPORTU</i>	30	0	0	15	3
REKREACIJA I FITNES	64632	Voditelj usmjerenja: Prof. dr. sc. Nataša Zenić Sekulić	KINEZILOŠKA AKTIVNOST FITNES I ZDRAVLJE (nositelj predmeta: izv.prof.dr.sc. Mia Perić)	60	40	0	50	9
KONDIJIJSKA PRIPR	134283		METODIKA KONDIJIJSKOG TRENINGA SPORTAŠA*	30	0	0	20	3

EMA SPORTAŠA	134285	Voditelj i nositelj predmeta usmjerenja: Izv. prof. dr.sc. Mario Tomljanović	DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA*	30	0	0	20	3
	134286		PREVENCIJA I KINEZITERAPIJA U KONDICIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA	30	0	0	20	3
KINEZITERAPIJA	134287	Voditelj i nositelj predmeta usmjerenja: Prof. dr. sc. Jelena Paušić	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KINEZITERAPIJI*	60	0	0	90	9
OSOBNI TRENER	134291	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	Metodika treninga	30	0	0	20	3
	134295	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	Dijagnostika, procjena i evaluacija	30	0	0	20	3
		Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović prof.dr.sc. Jelena Paušić	Prevenција i kineziterapija	30	0	0	20	3
Ukupno predmeti izbornog usmjerenja				150				9
*za upis usmjerenja kondicijska priprema sportaša potrebno je predmete OKT 1 i Kineziološka fiziologija 1 položiti sa najnižom ocjenom 4.								

POPIS PREDMETA								
Godina studija: 3. Godina								
Semestar: 6. semestar								
STATUS	KOD		PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
				P	S	T	V	
Obvezni	64635	Prof. dr. sc. Tonći Bavčević	OPĆA KINEZILOŠKA METODIKA	30	15	15	0	5
	119136	Izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev	SPORTSKA MEDICINA	15	15	0	15	3
	61703	Izv. prof. dr. sc. Igor Jelaska	KVANTITATIVNE METODE 1	30	0	0	15	5
	119134	Prof.dr.sc. Damir Sekulić Doc.dr.sc. Toni Modrić	OKT 2	30	0	0	30	5
			ZAVRŠNI RAD	0	15	0	0	4
	Ukupno obvezni			75	60	15	45	22
IZBORNO USMJERENJE								
SPORT (odabrani)		Voditelji i nositelji predmeta usmjerenja: Prof.dr.sc. Zoran Grgantov ODBOJKA; Prof.dr.sc. Saša Krstulović BORILAČKI SPORTOVI; Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević, SPORTOVI NA VODI; Izv. prof. dr. sc. Ognjen Uljević, VATERPOLO; Izv. prof. dr. sc. Marko Erceg NOGOMET; Izv. prof. dr.sc. Goran Gabrilo PLIVANJE; Prof. dr. sc. Nenad Rogulj, Izv. prof. dr. sc. Marijana Čavala, RUKOMET; Prof. dr. sc. Boris Maleš, Prof. dr. sc. Frane Žuvela ATLETIKA; Prof. dr. sc. Mario Jeličić, KOŠARKA; Prof.dr.sc. Đurđica Miletić RITMIČKA GIMNASTIKA; Prof.dr.sc. Ane Kezić SPORTSKA GIMNASTIKA	Programiranje i kontrola treninga u odabranom sportu	60	0	0	30	5
			Metodika treninga 2 u odabranom sportu	30	0	0	30	3

REKREACIJA I FITNES	134326	Voditelj usmjerenja: Prof. dr.sc. Nataša Zenić Sekulić	Individualni programi u rekreaciji i fitnesu	45	0	0	30	4
	134328		Grupni programi u rekreaciji i fitnesu	45	0	0	30	4
KONDIICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA	134329	Voditelj i nositelj predmeta usmjerenja: Izv. prof. dr. sc. Mario Tomljanović	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša	30	0	0	0	4
	134331		Integrativna kondicijska priprema	60	0	0	60	4
KINEZITERAPIJA	134332	Voditelj i nositelj predmeta usmjerenja: Prof. dr. sc. Jelena Paušić	Programiranje i kontrola kineziterapijskih tretmana	30	0	0	45	4
	134334		Metodika kineziterapije	30	0	0	45	4
OSOBNI TRENER	134335	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	Planiranje i programiranje u individualnom radu	30	0	0	0	3
	134336	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	Integrativni pristup za osobne trenere	60	0	0	60	5
Ukupno predmeti izbornog usmjerenja				150				8

4. IZVEDBENI PLANOVI PREDMETA

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. biomed. Katarina Vukojević, dr. med.	
Naziv kolegija	FUNKCIONALNA ANATOMIJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	1.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	7
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Cilj ovog kolegija jeste usvajanje znanja o normalnoj građi čovjekova tijela, odnosa između površinskih oblika i dubljih struktura, kao i međusobnoga odnosa tih struktura kao okvira u kojemu se odvijaju životni procesi.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Razumjeti građu čovjekova tijela i morfologiju čovjeka • Analizirati odnos između površinskih oblika i dubljih struktura čovjekove građe • Razlikovati pokretačke organe • Razumjeti funkcionalnu anatomiju sustava pokretačkih organa • Analizirati pokrete svakog dijela tijela • Prepoznati međusobni odnos različitih anatomskih sustava 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Uvod u anatomiju, anatomsko nazivlje i terminologija, ravnine i osi u tijelu, temeljni pokreti, uvod u osteologiju i sindesmologiju	4
	Columna vertebralis, costae, sternum, kosti i zglobovi	4
	Cingulum membri superioris, humerus, kosti i zglobovi	4
	Antebrachium, manus, kosti i zglobovi	4
	Cingulum membri inferioris et femoris, kosti i zglobovi	4
	Cruris et pedis, kosti i zglobovi	4
	Myologia – uvod, musculi dorsi, musculi pectorales, musculi abdominis	4
	Musculi omeris, musculi extremitatis superioris	4

<i>Musculi pelvis, musculi extremitatis inferioris</i>	4
<i>Cranium, Systema nervosum centrale, nervi craniales</i>	4
<i>Organa sensuum, Medulla spinalis, Nervi spinales</i>	4
<i>Angiologia, cor, sustav maloga i velikog optoka krvi</i>	4
<i>Systema respiratoria, endokrini sustav, integumentum commune</i>	4
<i>Systema digestoria, hepar, pancreas, portalni krvotok</i>	4
<i>Systema urogenitale, cavitas abdominalis et pelvis</i>	4

Nastavni sati vježbe	Broj sati
<i>Anatomska nomenklatura, uvod u osteologiju i sindesmologiju Columna vertebralis, costae, sternum, kosti i zglobovi</i>	3
<i>Cingulum membri superioris, humerus, kosti i zglobovi Antebrachium, manus, kosti i zglobovi</i>	3
<i>Cingulum membri inferioris et femoris, kosti i zglobovi Cruris et pedis, kosti i zglobovi</i>	3
<i>Mišići glave, vrata i trupa</i>	3
<i>Mišići ramenog obruča i ruke</i>	3
<i>Mišići zdjeličnog obruča i noge</i>	3
<i>Preparati srca</i>	3
<i>Topografska anatomija toraksa</i>	3
<i>Topografska anatomija abdomena i pelvis</i>	3
<i>Cranium, Preparati mozga, Preparati osjetnih organa</i>	3

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci
	<input type="checkbox"/> seminari i radionice	<input type="checkbox"/> multimedija i mreža
	<input checked="" type="checkbox"/> vježbe	<input type="checkbox"/> laboratorij
	<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu	<input type="checkbox"/> mentorski rad
	<input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> ostalo _____

Obveze studenata

Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni 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							
<p><i>Pohađanje nastave: Prisustvovanje više od 80% nastave predavanja i vježbi omogućava izlazak na ispit.</i></p> <p><i>Ispit iz predmeta je pismeni i usmeni.</i></p> <p><i>Pismeni ispit polaže se iz dva dijela. Prvi dio (prvi parcijalni test) čini gradivo iz lokomotornog sustava s 50 pitanja s višestrukog odabira, a drugi dio (drugi parcijalni test) čini gradivo iz preostalog dijela anatomije također s 50 pitanja sa višestrukog odabira. Potrebno je točno odgovoriti na minimalno 25 pitanja kako bi se zadovoljio prag svakog parcijalnog testa, a za ukupan pismeni ispit potrebno je odgovoriti točno na najmanje 60% pitanja. Ukupan pismeni ispit nosi maksimalno 70% ukupne ocjene.</i></p> <p><i>Ukupan pismeni ispit ocjenjuje se na sljedeći način:</i></p> <p><i>manje od 60% točnih odgovora = nedovoljan (1)</i></p> <p><i>od 61% do 70% = dovoljan (2)</i></p> <p><i>od 71% do 80% = dobar (3)</i></p> <p><i>od 81% do 90% = vrlo dobar (4)</i></p> <p><i>od 91% do 100% = izvrstan (5)</i></p> <p><i>Usmeni ispit se sastoji od 4 pitanja na karticama. Usmeni ispit nosi 30% završne ocjene. Završna ocjena se izračunava ponderom 70% ocjene ukupnog pismenog dijela i ponderom 30% ocjene usmenog dijela.</i></p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka	Broj studenata				
Sustavna anatomija čovjeka. Bajek, S., Bobinac, D., Jerković, R., Malnar, D., Marić, I. Udžbenici Sveučilišta u Rijeci. Digital point tiskara d.o.o. Rijeka 2007.							
Dopunska literatura							
Anatomski atlas: Sobotta - Atlas anatomije čovjeka I.+ II. + III. hrv. izdanje: Ana Marušić, Dragica Bobinac, Vedran Katavić. 2013.							
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija							
Anketa							

OPĆE INFORMACIJE	
Nositelj kolegija	Nikola Foretić
Naziv kolegija	OSNOVNE KINEZILOŠKE TRANSFORMACIJE 1
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
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+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente za klasifikaciju i provođenje kinezioloških sustava za transformaciju antropoloških obilježja		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 trenajne programe uz upotrebu biotičkih motoričkih znanja i odabranih općih kinezioloških motoričkih znanja 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Uvodno predavanje; Formalni model kinezioloških transformacijskih postupaka		6
Značajke transformacijskih operatora		6
Biotička motorička znanja, radno manipulativna motorička znanja, opća motorička znanja		6
Metode rada u OKT-u		6
Struktura i kineziološke transformacije morfoloških osobina		6
Struktura i kineziološke transformacije funkcionalnih sposobnosti		6
Struktura motoričkih sposobnosti (hijerarhijski model); Kineziološke transformacije motoričkih sposobnosti		4
Nastavni sat vježbi		Broj sati
Kontinuirana metoda rada u razvoju funkcionalnih sposobnosti		5
Diskontinuirana metoda rada u razvoju funkcionalnih		5
Intervalna metoda rada u razvoju funkcionalnih sposobnosti		4
Biotička motorička znanja za savladavanje prostora; Biotička motorička znanja za savladavanje prepreka		4
Biotička motorička znanja za savladavanje otpora; vježbe snage		4

Metode rada u OKT-u; Metodički organizacijski oblici rada u OKT-u		4					
Poligoni		4					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)			<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata							
Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni 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							
Ispit se sastoji od a) teoretskog dijela; b) praktičnog dijela – normi							
<p>Praktični dio sastoji se od normi kojima se procjenjuje vaša razina nekih motoričkih sposobnosti i aerobne izdržljivosti. Student treba položiti SVE norme s minimalno potrebnim rezultatom. Rezultat na normama NE UTJEČE na konačnu ocjenu iz predmeta. Norme se polažu kroz dva predroka i na ispitnim rokovima.</p> <p>Teoretski dio polaže se: a) kroz POLOŽENA tri kolokvija, ili b) cijelo gradivo kroz jedan teoretski ispit</p> <p>Svaki kolokvij obrađuje jednu trećinu gradiva predmeta. Konačna ocjena na predmetu:</p> <ul style="list-style-type: none"> dovoljan (2): 70-80% bodova na pismenom ispitu dobar (3): 90-100% bodova vrlo dobar (4): 90-100% bodova na pismenom ispitu i usmeni ispit odličan (5): 90-100% bodova na pismenom ispitu 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		
<ul style="list-style-type: none"> • Sekulić, D., N. Rausavljević, N. Zenić (2003) <i>Changes in motor and morphological measures of young women induced by the hi-lo and step aerobic dance programmes. Kinesiology, 34(1) 48-58.</i> • Milanovic Z, Sporis G, Trajkovic N, Sekulic D, James N, Vuckovic G (2014) <i>Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial. Human Movement Science. 38: 198-208</i> • Uljevic O, Spasic M, Sekulic D (2013) <i>Sport-specific motor fitness tests in water polo; reliability, validity and playing position differences. Journal of Sports Science and Medicine, 12(4) 646-654.</i> • Cavar M, Corluka M, Cerkez I, Culjak Z, Sekulic D (2013) <i>Are Various Forms of Locomotion-Speed Diverse or Unique Performance Quality? Journal of Human Kinetics, 33 (3) 53-61.</i> 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Anketa		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Zoran Grgantov Izv.prof.dr.sc. Mirjana Milić	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA ODBOJKE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
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 (15+45+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Stjecanje temeljnih teorijskih, metodičkih i tehničko taktičkih kompetencija iz odbojke. Primjena stečenih kompetencija u poučavanju sadržaja iz odbojke koji su predviđeni nastavnim planom i programom za osnovne i srednje škole		
Uvjeti za upis kolegija		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Navesti najvažnije događaje iz povijesti odbojke u svijetu i u Hrvatskoj • Objasniti osnovna pravila odbojke • Pravilno demonstrirati osnovne tehnike u odbojci • Primijeniti osnovne taktičke principe mini odbojke i odbojke tijekom igre • Primijeniti osnovne principe podučavanja odbojkaških tehnika (prepoznavanje pogrešaka u izvedbi, davanje povratnih informacija, odabir odgovarajućih vježbi za usavršavanje izvedbe i ispravljanje pogrešaka u izvedbi) • Osmisliti nove vježbe za podučavanje osnovnih tehnika u odbojci 		
Sadržaj kolegija		

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Kineziološka i antropološka analiza odbojke. Specifičnosti odbojke u odnosu na druge sportske igre. Prikaz dijela utakmice ženske i muške odbojke.</i>	2
<i>Povijest odbojke u svijetu i u Hrvatskoj</i>	2
<i>Pravila odbojke</i>	2
<i>Osnove tehnike u odbojci</i>	2
<i>Osnove metodike u odbojci.</i>	2
<i>Osnove planiranja i programiranja treninga u odbojci</i>	2
<i>Osnovni sustavi igre u napadu i obrani u odbojci</i>	2
<i>Kolokvij - teorija</i>	1

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>1. Odbojkaški stavovi - zauzimanje stava, kretanje u raznim pravcima i zaustavljanje. Mini odbojka 1:1 s hvatanjem i bacanjem lopte iznad čela i u visini pojasa 2. Vršno i podlaktično odbijanje ispred, iznad i iza glave. Mini odbojka 1:1 s jednim odskokom lopte</i>	2
<i>1. Vršno i podlaktično odbijanje nakon kretanja u raznim pravcima. Donji (školski) servis. Mini odbojka 1:1 i 2:2 s prvim, drugim i trećim odbijanjem preko mreže 2. Prijem donjeg (školskog servisa). Smečiranje s jednim korakom zaleta fiksirane i podbačene lopte</i>	2
<i>1. Obrana smečiranih lopti u tijelo (podlaktičnim i vršnim odbijanjem i mini odbojka 3:3 2. Smečiranje iz 3 koraka zaleta fiksirane i podbačene lopte</i>	2
<i>Poluupijač, povaljka s vršnim i podlaktičnim odbijanjem.</i>	2
<i>1. Mini odbojka 4:4, 2. Lelujavi i tenis servis. Prijem lelujavog i tenis servisa.</i>	2
<i>1. Rolanje. 2. Sustav igre 6:6 u napadu sa zvjezdastim prijemom servisa.</i>	1
<i>1. Skok servis i prijem skok servisa. 2. Individualni blok u mjestu. Sustavi igre 0:3:3 i 1:2:3 u obrani 3. Spajanje dvojnog bloka na krajevima mreže dokorakom, prekorakom i trčecim korakom Sustav igre 6:3 (jednostavni i složeni) u napadu</i>	2
<i>1. Prijem servisa s 4 i s 3 igrača 2. Sustav igre 2:1:3 u obrani</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>1. Odbojkaški stavovi - zauzimanje stava, kretanje u raznim pravcima i zaustavljanje. Mini odbojka 1:1 sa hvatanjem i bacanjem lopte iznad čela i u visini pojasa 2. Vršno i podlaktično odbijanje ispred, iznad i iza glave. Mini odbojka 1:1 s jednim odskokom lopte</i>	6
<i>1. Vršno i podlaktično odbijanje nakon kretanja u raznim pravcima. Donji (školski) servis. Mini odbojka 1:1 i 2:2 s prvim, drugim i trećim odbijanjem preko mreže 2. Prijem donjeg</i>	8

1. Obrana smečiranih lopti u tijelo (podlaktičnim i vršnim odbijanjem i mini odbojka 3:3 2. Smečiranje iz 3 koraka zaleta fiksirane i podbačene lopte		6					
Kolokvij: 1. Vršno dodavanje ispred glave 2. Vršno dodavanje preko glave 3. Podlaktično dodavanje 4. Poluupijač 5. Povaljka s vršnim odbijanjem 6. Povaljka s podlaktičnim odbijanjem 7. Donji (školski) servis		3					
1. Smečiranje 2. Prizemljenja 3. Servis i prijem servisa 4. Igra 6:6 s naglaskom na kompleks 1 (prijem servisa, dizanje i smeč u napadu)		6					
1. Vršno i podlaktično odbijanje 2. Smečiranje dignute lopte 3. Servisi i prijem servisa 4. Blokiranje u mjestu i nakon kretanja 5. Igra 6:6 s naglaskom na igru u kompleksu 2 (servis, blok, obrana polja, dizanje i smeč u kontranapadu)		8					
1. Vršno i podlaktično odbijanje 2. Prizemljenja 3. Smečiranje dignute lopte 4. Igra 6:6 s naglaskom na igru u kompleksu 1 i 2		6					
Kolokvij: 1. Lelujavi servis 2. Tenis servis 3. Skok servis 4. Rolanje 5. Klizeći upijač 6. Dizanje za smeč 7. Smeč		2					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
Na praktičnom dijelu ispita studenti demonstriraju 14 odbojkaških tehnika podijeljenih u 2 kolokvija Na 1. kolokvij koji se održava tijekom 4 tjedna nastave polaže se 7 tehnika:							
1. Vršno odbijanje prema naprijed 2. Podlaktično odbijanje prema naprijed 3. Vršno odbijanje prema natrag 4. Donji (školski) servis 5. Poluupijač 6. Povaljka s vršnim odbijanjem 7. Povaljka s podlaktičnim odbijanjem							
Na 2. Kolokvij koji se održava tijekom 8 tjedna nastave studenti demonstriraju preostalih 7 tehnika:							
1. Lelujavi servis 2. Tenis servis							

3. Skok servis s rotacijom
4. Rolanje
5. Klizeći upijač
6. Dizanje za smeč
7. Smeč

Svaka odbojkaška tehnika ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Studentima koji polože sve elemente tehnike izračunava se prosječna ocjena odbojkaške tehnike.

Uspješno položena tehnika svih 14 odbojkaških elemenata preduvjet je za izlazak na praktični ispit iz metodike. Osim toga, uvjet za praktično polaganje metodike je i video uradak u kojem se razrađuje zadani stil poučavanja i odbojkaška tehnika u malim grupama.

Prilikom polaganja ispita iz metodike studenti pred grupom kolega imaju zadatak provesti metodski postupak podučavanja jednog odbojkaškog elementa koristeći zadani stil podučavanja. Metodski postupak se procjenjuje ocjenom od 1 do 5.

Kvaliteta primjene tehnike i taktike u igri ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5 temeljem kontinuiranog praćenja izvedbe studenata na praktičnim seminarima i vježbama.

Redovitost i zalaganje na nastavi ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5 temeljem evidencije dolazaka na nastavu i temeljem kontinuiranog praćenja angažmana studenata za vrijeme nastave.

Teorijski ispit iz odbojke sastoji se od 5 pitanja, po jedno iz sljedećih poglavlja:

1. Povijest odbojke
2. Pravila odbojke
3. Tehnika odbojkaških elemenata
4. Dugoročna priprema odbojkaša u različitim područjima antropološkog statusa
5. Sustavi odbojkaške igre u napadu i obrani

Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti s 0, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ ili 1 bodom. Ocjena iz pismenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način:

Manje od 2,5 boda – ocjena 1

2,5 i 2,75 bodova – ocjena 2

3 boda – ocjena 2/3

3,25 i 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 teorija i metodika odbojke izračunava se na sljedeći način:

$(\text{odbojkaška tehnika} \times 1,5) + (\text{metodika} \times 1) + (\text{primjena tehnike i taktike u igri} \times 1) + (\text{teorija} \times 1) + (\text{redovitost i zalaganje na nastavi} \times 0,5) / 5$

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Nastavni materijali iz kolegija teorija i metodika odbojke		
Janković, V., & Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska Naklada	1	
Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., & Krstulović, S. (2005): Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga. B. Maleš, Đ. Miletić, (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno- matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu	3	

Dopunska literatura		
Janković, V., & Sabljak, M. (2004). <i>Elementi tehnike odbojke i metodika</i> , 1. dio - osnovna škola za mlađe dobne kategorije. Zagreb: Autorska naklada.		
Janković, V., & Marelić, N. (1995). <i>Odbojka</i> . Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu		
Radna skripta: <i>Metodika u odbojci</i>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, praktični kolokviji, teorijski kolokvij (pismeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Frane Žuvela	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA ATLETIKE 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	1.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	60 (15+30+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Osposobiti studenta da demonstrira pravilne tehnike u atletskim disciplinama hodanja i trčanja, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi tehnika hodanja i trčanja, razumijevanje parametara uspjeha u disciplinama hodanja i trčanja, svladavanje određenih motoričkih dostignuća u disciplinama hodanja i trčanja</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • prikazati pravilnu izvedbu tehnika i motoričkih dostignuća u atletskim disciplinama hodanja i trčanja • definirati uzroke pogrešaka u izvedbi određenih tehnika u disciplinama hodanja i trčanja • odabrati methodske postupke za uklanjanje učenih pogrešaka • definirati antropološka obilježja atletičara u disciplinama hodanja i trčanja • navesti osnovna pravila u disciplinama hodanja i trčanja • objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u disciplinama hodanja i trčanja • interpretirati parametre uspjeha u disciplinama hodanja i trčanja • prikazati određenu razinu motoričkih dostignuća u atletskim disciplinama hodanja i trčanja 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Analiza tehnike trčanja, atletske discipline trčanja i karakteristike suvremene tehnike trčanja. Sportsko hodanje – definicija, tehnika, pravila i zakonitosti sportskog hodanja</i>	2

<i>Povijest atletike – atletske disciplini hodanja i trčanja. Sprint – definicija brzine karakteristike sprinterskog trčanja, tehničke i energetske komponente sprinta</i>	2
<i>Srednje i duge pruge – osnovne trenažnog procesa, definicija izdržljivosti i osnovni cilj treninga srednjih i dugih pruga. Antropološka obilježja atletičara</i>	2
<i>Opis, definicija i metodika startnih pozicija u atletici – niski, visoki i leteći start. Plan i program rada atletske škole, organizacija kros natjecanja</i>	3
<i>Pravila atletske hodanja i trčanja. Trčanje preko prepona i zapreka. Štafetno trčanje – olimpijske discipline, podjela prema načinu izvođenja</i>	3
<i>Osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u atletici. Selekcija i orijentacija u atletici</i>	3

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Metodika treninga kondicijske pripreme kod atletičara</i>	2
<i>Antropološka obilježja atletičara</i>	2
<i>Planiranje i programiranje treninga u atletici</i>	2
<i>Kineziološka analiza atletske discipline</i>	2
<i>Metodika treninga kondicijske pripreme kod atletičara</i>	3
<i>Antropološka obilježja atletičara</i>	2
<i>Planiranje i programiranje treninga u atletici</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja elemenata škole trčanja – sportsko hodanje</i>	3
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje elemenata škole trčanja – sportsko hodanje</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja elemenata škole trčanja – niski i visoki skip, grabeći korak i skokovi s noge na nogu</i>	3
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje elemenata škole trčanja – niski i visoki skip, grabeći korak i skokovi s noge na nogu</i>	2
<i>Metodički organizacijski oblici rada prilikom usvajanja elemenata škole trčanja</i>	3

<i>Trenažni operatori i pomagala za usvajanje različitih znanja elemenata škole trčanja</i>		2				
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnike trčanja – sprint, srednje i duge pruge</i>		2				
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje niskog i visokog starta</i>		3				
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje trčanja preko prepona</i>		2				
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja trčanja preko prepona</i>		2				
<i>Trenažni operatori i pomagala za usvajanje znanja trčanja preko prepona</i>		2				
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje štafetnog trčanja</i>		2				
<i>Trenažni operatori i pomagala za usvajanje znanja trčanja preko prepona</i>		2				
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
<i>Obveze studenata</i>						
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>						
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>						
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	Referat		Praktični rad	
Portfolio						
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>						
<i>Završna ocjenama na predmetu Teorija i metodika Atletike I određuje se temeljem ostvarenog uspjeha iz:</i>						
<input type="checkbox"/> teorijskog kolokvija- nosi 30% od konačne ocjene						

(jedan kolokvija; iz nastavnih tema s predavanja)

seminari – nosi 20% od konačne ocjene

praktičnog kolokvija/znanja- nosi 30% od konačne ocjene

(dva kolokvija; demonstracija deset specifičnih atletskih znanja)

praktičnog kolokvija/norme - nosi 20% od konačne ocjene

(dvije norme; motoričke sposobnosti – 100m i funkcionalne sposobnosti – 1500/800m)

Kolokviji

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

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

Praktični kolokvij/ znanja

Održati će se u četvrtom i zadnjem tjednu nastave. Studenti demonstriraju znanje sportskog hodanja, elemenata škole trčanja (niski i visoki skip, grabeći korak, skokovi s noge na nogu), tehniku trčanja, znanje niskog i visokog starta, znanje pretrčavanja preko prepona i štafetnog trčanja.

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

Praktični kolokvij/ norme

Održati će se u zadnja dva tjedna nastave. Studenti polažu dvije norme, studenti trčanje na 1500 m i 100m, dok studentice svladavaju normu trčanja na 800m i 100m.

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

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

ocjena2 (dovoljan)za ostvarenih 51% do 60%;

ocjena3 (dobar)za ostvarenih 61% do 74%;

ocjena4 (vrlo dobar)za ostvarenih75% do 89%;

ocjena5 (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
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.		
Međunarodna pravila za atletska natjecanja (2001). Savez hrvatskih atletskih sudaca. Zagreb.		
Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor? hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.		
Travin, J.G. & Suslov, F.P. (1989). Laka Atletika . Moskva: Fizkultura i sport.		

USATF. (2000). The USA track and field coaching manual. Champaign, IL: Human Kinetics.		
Dopunska literatura		
<p>Katić R., Maleš, B., & Miletić, Đ. (2002). <i>Effect of 6-Month Athletic Training on Motor Abilities in Seven-Year-Old Schoolgirls</i>. <i>Collegium Antropologicum</i>. 26 (2), 533-538.</p> <p>Krstulović, S., Maleš, B., Žuvela, F., Erceg, M., & Miletić, Đ. (2010). <i>Judo-soccer-track and field differential effects on some anthropological characteristics in seven year old boys</i>. <i>Kinesiology: international journal of fundamental and applied kinesiology</i>. 42, 56-64.</p> <p>Maleš, B., Žuvela, F., & Jakeljčić, I. (2006). <i>Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na rezultat u sprintu</i>. <i>Školski vjesnik</i>. 55 (1-2), 157-165.</p> <p>Maleš, B., Žuvela, F., & Ravančić, D. (2007). <i>Utjecaj dodatnog atletskog vježbanja na motoričke sposobnosti sedmogodišnjih djevojčica</i>. II. međunarodni simpozium nove tehnologije u sportu : zbornik naučnih i stručnih radova. Smajlović, Nusret (ur.). Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 113-116.</p> <p>Šnajder, V. & Milanović, D. (1991). <i>Atletika hodanja i trčanja</i>. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.</p> <p>Šnajder, V. (1994): <i>Atletika u športskoj školi</i>. Zagrebački atletski savez Zagreb.</p> <p>Šnajder, V. (1995): <i>Od starta do cilja</i>. Tehnika i metodika atletskih disciplina hodanja i trčanja. Školske novine. Zagreb .</p> <p>Šnajder, V., Milanović, D., & Hofman, E. (1996). <i>Analiza efikasnosti različitih načina izvođenja starta kod djece mlađe dobi</i>. <i>Kineziologija</i>. 28(1), 25-28.</p>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
kolokviji usmeni ispit vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Hrvoje Karninčić	
Naziv kolegija	POVIJEST SPORTA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	1.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	2
	Broj sati (P+V+S)	30 (20+0+10)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Upoznati studenta sa najvažnijim događajima iz povijesti sporta i tjelesnog vježbanja, upoznati studenta sa načinom na koji je povijesni razvoj oblikovao sport kakav danas imamo.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Opisati tjelesnog vježbanje od prahistorije do srednjeg vijeka • Opisati razvoj gimnastičkih sustava u svijetu • Analizirati pojavu modernog sporta • Opisati moderni olimpijski pokret i fenomen Olimpijskih igara 		

- Opisati i analizirati najvažnije događaje vezane za razvoj sporta i tjelesnog odgoja u Hrvatskoj
- Upotrijebiti relevantne izvore prilikom rješavanja pojedinih pitanja iz povijesti sporta

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
Povijest sporta – uvodno predavanje	2
Prvobitna zajednica, Asirija, Egipat, Kretsko-Mikenska kultura	3
Grčka, Olimpijada i Rim.	3
Srednji vijek	3
Pojava modernog sporta	3
Moderni olimpijski pokret	3
Tjelesni odgoj i sport u Hrvatskoj	3

Nastavni sat seminara	Broj sati
Uvod u izradu seminara, podjela tema seminara	2
Izlaganje seminara i rasprava na temu	8

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
	<input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	

Obveze studenata

Nazočnost na svim oblicima nastave

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni 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

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Jajčević, Z. (2010). Povijest tjelesnog vježbanja i sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet i Društveno veleučilište u Zagrebu	1	
Jajčević, Z. (2007). Olimpizam u Hrvatskoj. Zagreb: Libera Editio.	1	

Jajčević, Z. (2008). <i>Antičke olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine</i> . Zagreb: Libera Editio	1	
Dopunska literatura		
Enciklopedija fizičke kulture, (1977), Leksikografski zavod Enciklopedija Hrvatske povijesti i kulture (1980), Školska knjiga Radan, Ž. (1970), <i>Franjo Bučar i početak gimnastičkog i sportskog pokreta u Hrvatskoj</i> Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Visoka škola za fizičku kulturu		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Pohađanje nastave, seminarski rad, pismeni ispit, usmeni ispit (po potrebi), studentska evaluacija nastave i nastavnika.		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Doc. dr. sc. Boris Milavić	
Naziv kolegija	OPĆA PSIHOLOGIJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	1.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+0+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Stjecanje temeljnih teorijskih znanja iz opće psihologije. Osposobiti studenta za analiziranje, proučavanje i vrjednovanje spoznaja opće psihologije, te za integriranje sastavnica psiholoških obilježja i psihičkog doživljavanja s pojavama u primjenjenoj kineziologiji.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
Student će: - razlikovati različite pojmove, taksonomizacije i klasifikacije opće psihologije - uopćavati definicije, teorije i klasifikacije u psihologiji - integrirati usvojene spoznaje iz psihologije s pojavama iz kineziologije - povezati odabranu sastavnicu psihičkog doživljavanja s pojavama iz kineziologije - kreirati i prezentirati odabranu temu iz područja kineziološke psihologije		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Uvod u psihologiju	2
	Biološke osnove psihičkih procesa	2
	Osjeti	2
	Percepcija	2
	Pamćenje i zaboravljanje	2
	Učenje	2
	Mišljenje	2

	<i>Inteligencija</i>		2					
	<i>Emocije</i>		2					
	<i>Osnove razvojne psihologije</i>		2					
	<i>Osnove dokimologije</i>		2					
	<i>Osnove psihologije ličnosti</i>		2					
	<i>Osnove kineziološke psihologije:</i> - ličnost i sport; - pozornost u sportu; - anksioznost i pobuđenost; - stres i tehnike samoregulacije u sportu; - motivacija i samopouzdanje u sportu; - zajedništvo u sportu.		6					
		Nastavni sat seminara				Sati		
		<i>Uvod u seminare</i>				2		
		<i>Intelektualne sposobnosti i postignuće</i>				1		
		<i>Ličnost i sport</i>				1		
		<i>Pažnja u sportu</i>				1		
		<i>Anksioznost i razina aktivacije u sportu</i>				1		
		<i>Prilagođavanje pobuđenosti u sportu</i>				2		
		<i>Kognitivno-bihevioralne intervencije u sportu</i>				2		
		<i>Motivacija i samopouzdanje u sportu</i>				2		
		<i>Socijalna psihologija sporta</i>				2		
		<i>Psihologija sporta i vježbanja</i>				1		
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>			<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava			<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____		
<i>Obveze studenata</i>								
<i>Redovitost pohađanja predavanja i seminara, te sudjelovanje u nastavi. Napisati i prezentirati seminarski rad.</i>								
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>								
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Eksperimentalni rad		
Pismeni ispit		Usmeni ispit		Esej		Istraživanje		
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad		
Portfolio								
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>								
<i>Ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</i> <input type="checkbox"/> kolokvija - dva kolokvija iz nastavnih tema s predavanja nose ukupno 60 % konačne ocjene (svaki po 30 % od konačne ocjene) <input type="checkbox"/> seminarski rad i prezentacija seminarskog rada - nose 30 % od konačne ocjene <input type="checkbox"/> sudjelovanje u nastavi - nosi 10 % od konačne ocjene <input type="checkbox"/> usmenog ispita (samo po potrebi) - nosi do 20 % od konačne ocjene								

Kolokviji

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

Seminarski rad i prezentacija seminarskog rada

Održati će se u tijekom izvođenja nastave. Svaki student će napraviti seminarsku radnju i potom je prezentirati drugim studentima. Student je uspješno položio seminarski rad kao zbroj vrijednosti seminarske radnje i kvalitete izvedene prezentacije seminarske radnje.

U slučaju da student ne položi seminarski rad (ne izvrši obveze pisanja i prezentacije seminarske radnje) unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin).

Sudjelovanje u nastavi

Tijekom izvođenja nastave vodit će se evidencija pohađanja nastave, ali i aktivnog sudjelovanja studenta u različitim oblicima nastavnih aktivnosti (traženja primjera, rasprava, primjena, ...).

Usmeni ispit

Usmeni dio ispita (samo po potrebi) moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je ispunjena većina prethodno navedenih uvjeta (pismeni kolokviji te napisan i prezentiran seminarski rad).

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
Petz, B. (2003). Uvod u psihologiju. Naklada Slap. Jastrebarsko.	1	
Andrilović, V. i Čudina, M. (1994). Osnove opće i razvojne psihologije: psihologija odgoja i obrazovanja II. IV. dopunjeno izdanje. Školska knjiga. Zagreb.	1	
Petz, B. (2005). Psihologijski rječnik. Naklada Slap. Jastrebarsko.	1	

Dopunska literatura

- Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Naklada Slap. Jastrebarsko.

- Grgin, T. (1997). Edukacijska psihologija. Naklada Slap. Jastrebarsko.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

evidencija pohađanja nastave; ocjenjivanje pismenih kolokvija; seminarski rad i prezentacija seminarskog rada; studentska evaluacija nastave i nastavnika.

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev, dr. med.	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA FIZIOLOGIJA 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	2.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+15+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>razumijevanje osnovnih fizioloških procesa u ljudskom organizmu, po organskim sustavima, te njihove međusobne povezanosti</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Odslušan kolegij - Anatomija (poželjno – položen kolegij Anatomija)		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>pojasniti osnovne mehanizme održavanja homeostaze</i> • <i>definirati osnovne principe djelovanja organizma od molekularne, preko stanične razine, pa sve do složenih organskih sustava</i> • <i>analizirati međusobnu usklađenost i suradnju organskih sustava</i> • <i>praktično mjeriti i tumačiti osnovne fiziološke parametre</i> • <i>pojasniti osnovne mehanizme održavanja homeostaze</i> • <i>definirati osnovne principe djelovanja organizma od molekularne, preko stanične razine, pa sve do složenih organskih sustava</i> • <i>analizirati međusobnu usklađenost i suradnju organskih sustava</i> 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Metabolizam i energetske kapacitete</i>	2
	<i>Građa mišića - kontrakcija poprečnoprugastog i glatkog mišića</i>	2
	<i>Srce kao crpka</i>	2
	<i>Cirkulacija</i>	2
	<i>Živčana, humoralna i bubrežna regulacija cirkulacije i arterijskog tlaka</i>	2
	<i>Regulacija srčanog minutnog volumena i venskog priljeva</i>	2
	<i>Odjeljci tjelesnih tekućina i edem</i>	2
	<i>Regulacija statusa tjelesnih tekućina</i>	2

<i>Fiziologija bubrega</i>	2
<i>Regulacija acidobazne ravnoteže</i>	2
<i>Disanje - plućna ventilacija, plućna cirkulacija</i>	2
<i>Fizikalna načela izmjene i prijenosa plinova</i>	2
<i>Živčani sustav - opća načela, osjetni receptori - osjetila</i>	2
<i>Motoričke funkcije kralježničke moždine i nadzor moždane kore; osjetila</i>	2
<i>Regulacija tjelesne temperature</i>	2

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Uvod u fiziologiju - fiziologija stanice, homeostaza</i>	1
<i>Membranski i akcijski potencijal</i>	1
<i>Metabolizam i promet tvari</i>	1
<i>Električna aktivnost srca</i>	1
<i>Cirkulacijski šok i njegovo liječenje</i>	1
<i>Krvne stanice, hemostaza, transfuzija, presađivanje organa</i>	1
<i>Imunološki sustav</i>	1
<i>Fiziologija probavnog sustava 1</i>	1
<i>Fiziologija probavnog sustava 2</i>	1
<i>Endokrinologija 1</i>	1
<i>Endokrinologija 2</i>	1
<i>Autonomni živčani sustav, cerebralni protok</i>	1
<i>Spolni hormoni</i>	1
<i>Reprodukcija</i>	1
<i>Trudnoća, laktacija i fiziologija fetusa</i>	1

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Mišićna funkcija 1</i>	1
<i>Mišićna funkcija 2</i>	1
<i>Srčana frekvencija – načini mjerenja; mjerenje u mirovanju, naporu i oporavku</i>	1

Arterijski tlak – mjerenje u mirovanju, naporu, oporavku		1					
EKG		1					
Regulacija acidobaznog statusa - utjecaj intenzivne fizičke aktivnosti na acidobazni status		1					
mjerenje fizioloških parametara u kineziologiji (mišići, srčanožilni sustav, metabolizam)		1					
mjerenje stanja hidriranosti organizma		1					
Kolokvij 1		1					
Respiracijski parametri i metode njihova mjerenja		1					
mjerenje energetske vrijednosti prehrambenih namirnica 1		1					
mjerenje energetske vrijednosti prehrambenih namirnica 2		1					
krvne grupe		1					
alergološka testiranja		1					
Kolokvij 2		1					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata							
Praćenje rada 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	x	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							
<p>Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja, seminara i vježbi održava se unutar satnice nastave prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar nastave biti će mu omogućeno polaganje istoga nakon odslušane cijele nastave ovog predmeta (odnosno, polagat će gradivo oba kolokvija u tom ispitu). Raspored kolokvija/ispita će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujna – 1 termin). Kriteriji prolaza na pismenom dijelu ispita je broj točnih odgovora iznad 50%.</p>							

<p>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 ispitnog gradiva. Temeljem uspjeha na usmenom dijelu ispita odredit će se konačna ocjena.</p>		
<p>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</p>		
Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Guyton, A., Hall, J. (2006.), 11. izdanje ili novija izdanja: Medicinska fiziologija, Medicinska naklada, Zagreb		
materijali s nastave		
<p>Dopunska literatura</p>		
<p>Wilmore, Costill, Kenney. <i>Physiology of Sport and Exercise, 4th Edition, Human Kinetics</i> 2008.</p>		
<p>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - aktivnost na nastavi - pohađanje nastave - usmeni ispit - vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata putem studentske ankete 		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv. prof. dr. sc. Dražen Čular Izv. prof. dr. sc. Mirjana Milić	
Naziv kolegija	SISTEMATSKA KINEZILOGIJA 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	2.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	60 (45+0+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<p>Stjecanje kompetencija složenosti kineziološke znanosti, identifikacije razloga promjena antropoloških obilježja pod utjecajem različitih kinezioloških programa, odabir mjernih instrumenta u kineziologiji, primjena temeljnih znanja i vještina kod pisanja i prezentiranja znanstveno-istraživačkog rada u kineziologiji</p>		
Uvjeti za upis kolegija		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • definirati interdisciplinarnost i samosvojnost kineziološke znanosti • analizirati 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 projekt znanstveno-istraživačkog rada*

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja:	sati
<i>Pojam i definicija kineziološke znanosti; Razvoj i struktura kineziološke znanosti;</i>	3
<i>Odnos kineziologije i drugih znanosti; Utjecaj fizikalnih, bioloških, psiholoških i socioloških zakona na učinak u tjelesnom vježbanju; Vrijednosti tjelesnog vježbanja</i>	3
<i>Antropološki smisao kineziologije; Kibernetički smisao kineziologije</i>	3
<i>Pojam procesa, mogućnosti i sustavi znanstvenog utemeljenja procesa vježbanja Prognostičke i dijagnostičke operacije; Upravljanje procesom vježbanja</i>	3
<i>Pojam i faze upravljanog procesa; kineziološki dinamički sustavi; Elementi i načini funkcioniranja kinezioloških sustava; Pojam i definiciju cilja procesa vježbanja</i>	3
<i>Definiranje predmeta istraživanja kineziologije; Metodološke osnove istraživanja u kineziologiji; Definiranje metodoloških principa</i>	3
<i>Metode istraživanja u kineziologiji; Teme znanstveno-istraživačkog rada</i>	3
1.KOLOKVIJ	3
<i>Procesi selekcije i orijentacije u kineziologiji; Definiranje pojma stanja subjekta; Kibernetičko funkcioniranje sustava čovjek</i>	3
<i>Endogeni i egzogeni faktori ograničenja; Genetski i negenetski dijelovi varijabiliteta ljudskih osobina i sposobnosti</i>	3
<i>Zakovitosti krivulja razvoja osobina i sposobnosti; Povezanost između motoričke i intelektualne domene i karakteristika ličnosti; Povezanost između koordinacije i kognitivnih sposobnosti</i>	3
<i>Principi izbora i distribucije sadržaja rada; Principi izbora i distribucije volumena opterećenja</i>	3
<i>Informatička i energetska komponenta volumena rada; Izbor modaliteta i metoda rada; Sustav kontrole stupnja usvojenosti motoričkih znanja, osobina i sposobnosti i zdravlja</i>	3
<i>Prirodne zakonitosti vježbanja; Kretanje kao faktor filogenetskog i ontogenetskog razvoja</i>	3
2.KOLOKVIJ	3

Nastavni sat seminara:		satí					
Izbor teme znanstveno-istraživačkog rada (seminarskog rada)		1					
Definiranje problema istraživanja, prikupljanje i analiza relevantnih istraživanja vezanih za temu rada		1					
Analiza prikupljenih relevantnih istraživanja vezanih za temu rada i definiranje dobivenih informacija-spoznaja do danas		1					
Pisanje projekta predloženog istraživanja; Definiranje cilja i postavljanje hipoteza		1					
Definiranje populacije i uzoraka ispitanika		1					
Izvršiti izbor mjernih instrumenata (testova) za procjenu pojedinih faktora antropološkog statusa (morfološkog, motoričkog, kognitivnog, konativnog i sociološkog)		1					
Temeljito opisati eksperiment (način prikupljanja informacija, primijenjeni kineziološki tretman i izbor metoda za obradu dobivenih informacija)		1					
Unos podataka u računalo-formiranje matrice podataka		1					
Izračunavanje osnovnih parametara varijabli i interpretacija		1					
Analize razlika, relacija i struktura		1					
Rasprava rezultata istraživanja		1					
Korištenje on baza podataka		1					
Etička načela znanstveno istraživačkih radova		1					
APA standard navođenja literature		1					
3.KOLOKVIJ-SEMINARSKI RAD (1 sat)		1					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
Obveze studenata							
Sudjelovanje u nastavi, seminarima, kolokvijima i ispitima							
Praćenje rada 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	x	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 Sistematska kineziologija 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> Kolokvija (Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice nakon prvog i drugog turnusa predavanja, ukupno 2 kolokvija).							

- Seminarskog rada
- Nacrta Istraživanja
- Prezentacije
- Redovitost i zalaganje na nastavi

U slučaju da student ne položi 1 ili 2 kolokvij unutar predavanja bit će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji).

Konačna ocjena iz kolegija sistematska kineziologija 2 izračunava se na sljedeći način:

$(2 \text{ kolokvija} \times 1) + (\text{prezentacija} \times 0,5) + (\text{seminarski rad} \times 1) + (\text{nacrt istraživanja} \times 1) + (\text{redovitost i zalaganje na nastavi} \times 0,5) / 5$

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Postavljeni materijali na Moodle sučelju predmeta Online udžbenici na Moodle sučelju predmeta		
Bonacin, D., Katić, R., Zagorac, N. (2001). Model kineziološke edukacije: znanstveno-istraživački projekti u kineziologiji. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu.	5	
Čular, Dražen, Šamija, Krešimir, Sporiš, Goran, Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu, / Čular, Dražen; Šamija Krešimir, Sporiš, Goran; Ana Kezić, (Ur.). Split, Sveučilište u Splitu Kineziološki fakultet, 2017. (Sveučilišni udžbenik na hrvatskom jeziku – digitalno izdanje)		
Jurko D., Čular D, Sporiš G., Badrić M., Osnove Kineziologije, Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.), Sportska knjiga, Zagreb, 2015. (Sveučilišni udžbenik na hrv. jeziku-digitalno izdanje)		

Dopunska literatura

Online baze znanstvenih radova, popis linkova na Moodle sučelju predmeta

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Pohađanje nastave, aktivnost na nastavi, seminarski rad, nacrt istraživanja, prezentacija, kolokvij, ispit, samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija, unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Frane Žuvela
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA ATLETIKE 2
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	obvezni

Godina studij	1.	
Semestar	2.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	7
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+45+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za demonstriranje pravilne tehnike u bacačkim i skakačkim atletskim disciplinama, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi tehnika bacanja i skokova, razumijevanje parametara uspjeha u disciplinama bacanja i skokova, svladavanje određenih motoričkih dostignuća u bacačkim i skakačkim disciplinama		
Uvjeti za upis kolegija		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • pokazati pravilnu izvedbu tehnika u atletskim disciplinama bacanja i skokova • definirati uzroke pogrešaka u izvedbi određenih tehnika u disciplinama bacanja i skokova • odabrati methodske postupke za uklanjanje uočenih pogrešaka • definirati antropološka obilježja atletičara bacača i skakača • navesti osnovna pravila u disciplinama bacanja i skokova • objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u disciplinama bacanja i skokova • interpretirati parametre uspjeha u disciplinama bacanja i skokova • prikazati određenu razinu motoričkih dostignuća u disciplinama bacanja i skokova 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Povijest atletike – atletske discipline bacanja i skokova		2
Analiza tehnike bacanja koplja - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskeg znanja. Analiza tehnike bacanja diska - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskeg znanja		2
Analiza tehnike bacanja kugle - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskeg znanja. Analiza tehnike bacanja kladiva - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskeg znanja		3
Analiza tehnike skoka u dalj - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskeg znanja. Analiza tehnike skoka u vis - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskeg znanja		3
Analiza tehnike skoka s motkom i troskoka - metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje specifičnog atletskeg znanja. Selekcija i orijentacija u atletskim skakačkim disciplinama		3
Pravila atletskeg bacačkoga disciplina Selekcija i orijentacija u atletskim bacačkim disciplinama		2

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Metodika treninga kondicijske pripreme kod atletičara</i>	2
<i>Antropološka obilježja atletičara</i>	2
<i>Planiranje i programiranje treninga u atletici</i>	2
<i>Kineziološka analiza atletskih disciplina</i>	2
<i>Metodika treninga kondicijske pripreme kod atletičara</i>	3
<i>Antropološka obilježja atletičara</i>	2
<i>Planiranje i programiranje treninga u atletici</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja bacanja kugle</i>	3
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja bacanja kugle</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja bacanja diska</i>	3
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja bacanja diska</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja bacanja koplja</i>	3
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja bacanja koplja</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja bacanja kladiva</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u dalj</i>	3
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja skoka u dalj</i>	3
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja troskoka i skoka s motkom</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u vis</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za usvajanje znanja skoka u vis</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u dalj</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja znanja skoka u vis</i>	2
<i>Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletskih bacačkih disciplina</i>	3

Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletskih bacačkih disciplina		3					
Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletskih skakačkih disciplina		3					
Proces motoričkog učenja i usavršavanja tehnika atletskih skakačkih disciplina		3					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada 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	x	Referat		Praktični rad	
Portfolio							
Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu							
<p>Završna ocjena na predmetu Teorija i metodika atletika II određuje se temeljem ostvarenog uspjeha iz:</p> <input type="checkbox"/> teorijskog kolokvija - nosi 30% od konačne ocjene (dva kolokvija; oba iz nastavnih tema s predavanja) <input type="checkbox"/> seminari – nosi 20% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/znanja - nosi 30% od konačne ocjene (četiri kolokvija; demonstracija specifičnih atletskih znanja – bacanje diska, kugle i koplja, te znanje skoka u dalj i skoka u vis) <input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/norme - nosi 20% od konačne ocjene (jedna norme – kroz višeboj; studenti demonstriraju dostignuća kroz tri bacačke discipline (bacanje kugle, koplja diska) i dvije skakačke discipline (skok u vis i skok u dalj)). <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujna – 2 termina)</p> <p>Praktični kolokvij/ znanja Održati će se u trećem, petom, šestom i sedmom tjednu nastave. Studenti demonstriraju specifična atletska bacačka znanje (bacanje diska, kugle i koplja), te znanje skoka u dalj i skoka u vis.</p> <p>U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujna – 2 termina)</p>							

Praktični kolokvij/ norme

Održati će se u trećem, petom, šestom i sedmom tjednu nastave. Studenti demonstriraju dostignuća u atletskim bacačkim disciplinama (bacanje diska, kugle i koplja) i atletskim skakačkim disciplinama (skok u dalj i skok u vis).

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (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 (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
Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., & Krstulović, S. (2005). <i>Antropološki sklopovi sportaša modeli selekcije i modeli treninga. Sveučilišni udžbenik</i> Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu.		
Međunarodna pravila za atletska natjecanja (2001). Savez hrvatskih atletskih sudaca. Zagreb.		
Bondarčuk A. P., K. L. Buchancov, S. V. Voznjak, O. Z. Dimitrusenko, V. A. Zaporožov, J. S. Krasnov, J. V. Lysis, L. D. Milašin (1994). <i>Atletska bacanja. Zagrebački atletski savez, Zagreb.</i>		
Čoh, M. (1992). <i>Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport.</i>		
Čoh, M. (2001). <i>Biomehanika atletike. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.</i>		

Dopunska literatura

Katić R., Maleš, B., & Miletić, Đ. (2002). *Effect of 6-Month Athletic Training on Motor Abilities in Seven-Year-Old Schoolgirls. Collegium Antropologicum. 26 (2), 533-538.*

Krstulović, S., Maleš, B., Žuvela, F., Erceg, M., & Miletić, Đ. (2010). *Judo-soccer-track and field differential effects on some anthropological characteristics in seven year old boys. Kinesiology: international journal of fundamental and applied kinesiology. 42, 56-64.*

Maleš, B., Žuvela, F., & Jakeljčić, I. (2006). *Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na rezultat u sprintu. Školski vjesnik. 55 (1-2), 157-165.*

Maleš, B., Žuvela, F., & Ravančić, D. (2007). *Utjecaj dodatnog atletskog vježbanja na motoričke sposobnosti sedmogodišnjih djevojčica. II. međunarodni simpozij nove tehnologije u sportu : zbornik naučnih i stručnih radova. Smajlović, Nusret (ur.). Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 113-116.*

Šnajder, V. & Milanović, D. (1991). *Atletika hodanja i trčanja. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.*

Šnajder, V. (1994): *Atletika u športskoj školi. Zagrebački atletski savez Zagreb.*

Šnajder, V. (1995): *Od starta do cilja. Tehnika i metodika atletskih disciplina hodanja i trčanja. Školske novine. Zagreb .*

Šnajder, V., Milanović, D., & Hofman, E. (1996). *Analiza efikasnosti različitih načina izvođenja starta kod djece mlađe dobi. Kineziologija. 28(1), 25-28.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

kolokviji
usmeni ispit
vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Saša Krstulović	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA JUDA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	2.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	60 (10+30+20)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Stechi temeljna teorijska znanja i praktične vještine iz judo sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objasniti osnovne principe i načela juda</i> • <i>Opisati svrhu izvođenja pojedinih judo tehnika</i> • <i>Analizirati specifične metodičke postupke u judu</i> • <i>Demonstrirati pravilnu izvedbu pojedinih judo tehnika</i> • <i>Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi judo tehnika</i> • <i>Analizirati uz kritički osvrt i primijeniti metodičke postupke za otklanjanje učenih pogrešaka pri izvedbi judo tehnika</i> • <i>Objasniti pravila judo natjecanja</i> 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
<i>Povijest juda i pravila judo borbe (2 sata)</i>		2
<i>Kineziološka i antropološka analiza judo sporta (2 sata)</i>		2
<i>Opće i specifične metode učenja i vježbanja tehnike juda (2 sata)</i>		2
<i>Tehničko-taktička, tjelesna, psihološka i teoretska priprema judaša (2 sata)</i>		2
<i>KOLOKVIJ – teorija (2 sata)</i>		2
Nastavni sat seminara		Broj sati
<i>Tehnike padova (ushiro ukemi, yoko ukemi, mae ukemi, zempo kaiten ukemi) (2 sata)</i>		2
<i>Tehnike zahvata držanja (kesa gatame, kami shiho gatame, yoko shiho gatame, tate shiho gatame) (2 sata)</i>		2

<i>Tehnike dolazaka i oslobađanja iz zahvata držanja (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike gušenja (hadaka jime, okuri eri jime, koshi jime) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike gušenja (Nami juji jime, gyaku juji jime, kata juji jime, sankaku jime) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike poluga (Kannuki gatame, juji gatame, waki gatame) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike poluga (Ude gatame, ude garami) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike bacanja (nožne tehnike bacanja) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike bacanja (Bočne tehnike bacanja) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike bacanja (Ručne i požrtvovne tehnike bacanja) (2 sata)</i>	2	
Nastavni sat vježbi (broj sati)	Broj sati	
<i>Tehnike padova (ushiro ukemi, yoko ukemi, mae ukemi, zempo kaiten ukemi) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike zahvata držanja (kesa gatame, kami shiho gatame, yoko shiho gatame, tate shiho gatame) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike dolazaka i oslobađanja iz zahvata držanja (2 sata)</i>	2	
<i>Kolokvij zahvati držanja (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike gušenja (hadaka jime, okuri eri jime, koshi jime) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike gušenja (Nami juji jime, gyaku juji jime, kata juji jime, sankaku jime) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike poluga (Kannuki gatame, juji gatame, waki gatame) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike poluga (Ude gatame, ude garami) (2 sata)</i>	2	
<i>Kolokvij tehnike poluga i gušenja (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike bacanja (nožne tehnike bacanja) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike bacanja (Bočne tehnike bacanja) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike bacanja (Ručne tehnike bacanja) (2 sata)</i>	2	
<i>Tehnike bacanja (Požrtvovne tehnike bacanja) (2 sata)</i>	2	
<i>Kolokvij tehnike bacanja (2 sata)</i>	2	
<i>Natjecanje u sumo borbama (2 sata)</i>	2	
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>
Obveze studenata		
Nazočnost na svim oblicima nastave		

<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<p>Studenti demonstriraju 43 judo tehnike podijeljene u 4 cjeline (kolokvija). Prva cjelina su zahvati držanja (ulasci i oslobađanja), druga cjelina su tehnike poluga i gušenja, treća cjelina se odnosi na tehnike padova, dok je četvrta cjelina judo bacanja. Svaka tehnika ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Studentima koji polože sve elemente tehnike izračunava se prosječna ocjena judo tehnike. Teorijski (pismeni) test sastoji se od 10 pitanja, po dva iz sljedećih poglavlja: Povijest juda Pravila juda Strukturalna analiza tehnika juda Principi i načela juda Antropološka analiza juda Ocjena iz pismenog testa dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način: Manje od 5 bodova – ocjena 1 5 bodova – ocjena 2 6 bodova – ocjena 2/3 7 bodova – ocjena 3 8 bodova – ocjena 4 9 bodova - ocjena 4/5 10 bodova – ocjena 4 Konačna ocjena iz kolegija teorija i metodika juda izračunava se na sljedeći način: (judo tehnika x 2) + (teorija x 1) / 2</p>							
<i>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</i>							
<i>Naslov</i>		<i>Broj primjeraka</i>		<i>Broj studenata</i>			
Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Abel internacional, Split.		3					
Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005): Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga. Maleš, Boris; Miletić, Đurđica (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu		3					
<i>Dopunska literatura</i>							
Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.							
<i>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</i>							
Prisustvovanje nastavi, praktični kolokviji, teorijski kolokvij (pismeni test), studentska evaluacija nastave i nastavnika							

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Nenad Rogulj Izv.prof.dr. sc. Marijana Čavala	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA RUKOMETA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	1.	
Semestar	2.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+45+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za izvođenje edukacijskih i trenažnih postupaka u rukometu.		
Uvjeti za upis kolegija		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • primijeniti pravila rukometa • opisati elemente tehnike i taktike rukometa • provesti metodski postupak usvajanja elemenata tehnike i taktike rukometa • pokazati sposobnosti individualnog i timskog rada • objasniti pravilnu izvedbu elemenata tehnike i taktike rukometa • prepoznati pogreške izvedbe elemenata tehnike i taktike rukometa • izvoditi elemente tehnike rukometa • prikazati elemente taktike rukometa 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Povijest rukometne igre; pravila rukometne igre</i>	2
	<i>Utjecaj rukometa na antropološka obilježja rukometaša i specifičnosti metodike rada s rukometašima; Tehnika i metodika osnovnih elemenata igre bez lopte</i>	2
	<i>Tehnika i metodika specifičnih elemenata igre bez lopte u obrani i vratara; Tehnika i metodika primanja lopte (hvatanje, zaustavljanje)</i>	2
	<i>Tehnika i metodika kretanja igrača koracima i vođenjem; Tehnika i metodika bacanja lopte (dodavanje, ostavljanje, šutiranje)</i>	2
	<i>Tehnika i metodika varki s loptom; Elementi i metodika individualne taktike igre u napadu</i>	2
	<i>Elementi i metodika individualne taktike igre u obrani; Elementi i metodika grupne taktike igre u napadu (zabiranje, križanje, povratno dodavanje, blokade); Elementi i metodika grupne taktike igre u obrani (kontaktna obrambena aktivnost, skupni blok, preuzimanje)</i>	2

<i>Elementi i metodika kolektivne taktike igre u napadu (sustavi igre, principi igre); Elementi i metodika kolektivne taktike igre u obrani (individualne, zonske i kombinirane obrane)</i>	2
<i>Pismeni kolokvij</i>	1
Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Analiza pravila rukometne igre</i>	1
<i>Analiza tehnike i metodike osnovnih elemenata igre bez lopte</i>	1
<i>Analiza tehnika i metodike specifičnih elemenata igre bez lopte u obrani i vratara</i>	1
<i>Analiza tehnike i metodike primanja lopte</i>	1
<i>Analiza tehnike i metodike kretanja igrača koracima i vođenjem</i>	1
<i>Analiza tehnika i metodike bacanja lopte</i>	1
<i>Analiza tehnike i metodike varki s loptom</i>	1
<i>Analiza elemenata i metodike individualne taktike igre u napadu</i>	1
<i>Analiza elemenata i metodike individualne taktike igre u obrani</i>	1
<i>Analiza elemenata i metodike grupne taktike igre u napadu</i>	1
<i>Analiza elemenata i metodike grupne taktike igre u obrani</i>	1
<i>Analiza elemenata kolektivne taktike igre u napadu</i>	1
<i>Analiza metodike kolektivne taktike igre u napadu</i>	1
<i>Analiza elemenata kolektivne taktike igre u obrani</i>	1
<i>Analiza metodike kolektivne taktike igre u obrani</i>	1
Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Analiza pravila rukometne igre</i>	3
<i>Uvježbavanje osnovnih elemenata tehnike igre bez lopte</i>	3
<i>Uvježbavanje tehnike specifičnih elemenata igre bez lopte u obrani</i>	3
<i>Uvježbavanje tehnike specifičnih elemenata igre vratara</i>	3
<i>Uvježbavanje tehnike primanja lopte (hvatanje, zaustavljanje)</i>	3
<i>Uvježbavanje tehnike kretanja igrača koracima i vođenjem</i>	3
<i>Uvježbavanje tehnike bacanja lopte (dodavanje, ostavljanje, šutiranje)</i>	3
<i>Uvježbavanje tehnike varki s loptom</i>	3
<i>Uvježbavanje individualne taktike igre u napadu</i>	3

Uvježbavanje individualne taktike igre u obrani	3	
Uvježbavanje grupne taktike igre u napadu (zabiranje, križanje, povratno dodavanje, blokade)	3	
Uvježbavanje grupne taktike igre u obrani (kontaktna obrambena aktivnost, skupni blok, preuzimanje)	3	
Uvježbavanje kolektivne taktike igre u napadu (sustavi igre, principi igre)	3	
Uvježbavanje kolektivne taktike igre u obrani (individualne, zonske i kombinirane obrane)	3	
Kolokvij	3	

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci
	<input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice	<input type="checkbox"/> multimedija i mreža
	<input checked="" type="checkbox"/> vježbe	<input type="checkbox"/> laboratorij
	<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu	<input type="checkbox"/> mentorski rad
	<input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> ostalo

Obveze studenata

Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							

Ocjnjivanje 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:

- Situacijsko-motorički testovi (kolokvij)
- Motorička znanja (elementi tehnike)
- Teorijska znanja (povijest, pravila, tehnika, taktika i metodika rukometne igre)

Kolokviji

Kolokviji iz situacijsko-motoričkih testova, te kolokviji iz motoričkih znanja održavat će se permanentno tijekom nastave, po završetku pojedinih dijelova praktične nastave, unutar nastavne satnice, a prema utvrđenom rasporedu. Kolokvij iz pravila rukometne igre održat će se nakon završetka dijela teorijske nastave unutar satnice nastave.

U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.

Pismeni dio ispita

Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (situacijsko-motorički testovi i praktični dio). Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

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

- Situacijsko-motorički testovi 10%

<input type="checkbox"/> <i>Praktični dio ispita 50%</i> <input type="checkbox"/> <i>Pismeni teorijski dio ispita 40%</i>		
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju		
<i>Naslov</i>	<i>Broj primjeraka</i>	<i>Broj studenata</i>
<i>Rogulj, N. Teorija i metodika rukometa (2021). Kineziološki fakultet Split.</i>	5	
<i>Međunarodna pravila rukometne igre (2018) Hrvatski rukometni savez, Zagreb.</i>	5	
<i>Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split.</i>	5	
<i>Tomljanović, V., Z. Malić (1982). Rukomet - teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb.</i>	5	
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> <i>Foretić, N., N. Rogulj (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Grifon, Split.</i> <i>Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave</i> 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Stranica predmeta na moodle sučelju		

OPĆE INFORMACIJE		
<i>Nositelj kolegija</i>	Izv.prof.dr. Jelena Rodek	
<i>Naziv kolegija</i>	OPĆA SOCIOLOGIJA	
<i>Studijski program</i>	Sveučilišni prijediplomski	
<i>Status kolegija</i>	obvezni	
<i>Godina studij</i>	1.	
<i>Semestar</i>	2.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+0+15)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<i>Objašnjenje temeljnih pojmova sociologije uz interpretaciju istih unutar socioloških paradigmi</i>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> <i>Definirati i interpretirati temeljne pojmove sociologije</i> <i>Analizirati i interpretirati različite sociološke paradigme</i> <i>Opisati i interpretirati različite sociološke teorije</i> <i>Objasniti temeljne elemente strukture društva</i> 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Nastanak i razvoj sociologije</i>	2

<i>Posebne sociološke metode</i>		2	
<i>Temeljne sociološke metode</i>		2	
<i>Subkulture</i>		2	
<i>Devijantnost</i>		2	
<i>Obitelj</i>		2	
<i>Klasa, stratifikacija i nejednakost</i>		2	
<i>Socijalizacija</i>		2	
<i>Kultura i društvo</i>		2	
<i>Sociologija tijela – zdravlje, bolest i starenje</i>		2	
<i>Religija</i>		2	
<i>Društvena interakcija i svakodnevni život</i>		2	
<i>Siromaštvo, socijalna pomoć i društvena isključenost</i>		2	
<i>Metode istraživanja u sociologiji</i>		2	
<i>Kolokvij</i>		2	

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Sociologija - razvoj i područja proučavanja</i>	2
<i>Devijantnost</i>	2
<i>Društvena interakcija i svakodnevni život</i>	2
<i>Posebne sociološke metode</i>	2
<i>Kultura i društvo</i>	2
<i>Subkulture</i>	2
<i>Sociologija tijela - zdravlje, bolest i starenje</i>	2
<i>Klasa, stratifikacija i nejednakost</i>	1

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci
	<input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice	
	<input type="checkbox"/> vježbe	<input type="checkbox"/> laboratorij
	<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu	<input type="checkbox"/> mentorski rad
	<input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> ostalo

<i>Obveze studenata</i>							
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
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							

<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<i>Završna ocjena na predmetu Opća sociologija određuje se na temelju ostvarenih bodova iz kolokvija koji nosi ukupno 100% konačne ocjene ili pismenog ispita koji nosi 100% od konačne ocjene</i>							

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju		
Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Giddens. A. (2007) Sociologija, Zagreb, Globus		
Dopunska literatura		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Kolokvij Pismeni ispit Seminarski rad Vrednovanje predmeta i nastave od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA REKREACIJA 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	3.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (15+15+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente za prepoznavanje potrebe primjene i razvoja programa kineziološke rekreacije u različitim dobnim skupinama.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznavati i razlikovati ciljeve kineziološke rekreacije • Prepoznavati i razlikovati zadatke kineziološke rekreacije • Prepoznavati i razlikovati različite načine i oblike financiranja u KR • Analizirati programe obzirom na njihove značajke • Analizirati programe obzirom na zahtjeve tržišta • Analizirati odnose između KR i različitih društvenih djelatnosti • Praktično poznavati programe koji se provode u mjestu stanovanja • Praktično poznavati oblike izvođenja programa izvan mjesta stanovanja 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati

<i>Društvena i socijalna uvjetovanost kineziološke rekreacije</i>	2
<i>Odnosi između kineziološke rekreacije i različitih društvenih djelatnosti</i>	2
<i>Programi kineziološke rekreacije</i>	3
<i>Ciljevi i zadaci kineziološke rekreacije, kolokvij</i>	2
<i>Trendovi u kineziološkoj rekreaciji</i>	2
<i>Mogućnosti financiranja u kineziološkoj rekreaciji</i>	2
<i>Prilagođavanje kinezioloških rekreacijskih programa zahtjevima tržišta i društvenim potrebama, kolokvij</i>	2

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Društvena i socijalna uvjetovanost kineziološke rekreacije – odabrani znanstveni radovi i rasprava na temu</i>	2
<i>Odnosi između kineziološke rekreacije i različitih društvenih djelatnosti - odabrani znanstveni radovi i rasprava na temu</i>	2
<i>Programi kineziološke rekreacije - odabrani znanstveni radovi i rasprava na temu</i>	3
<i>Ciljevi i zadaci kineziološke rekreacije - odabrani znanstveni radovi i rasprava na temu</i>	2
<i>Trendovi u kineziološkoj rekreaciji - odabrani znanstveni radovi i rasprava na temu</i>	2
<i>Mogućnosti financiranja u kineziološkoj rekreaciji - odabrani znanstveni radovi i rasprava na temu</i>	2
<i>Prilagođavanje kinezioloških rekreacijskih programa zahtjevima tržišta i društvenim potrebama - odabrani znanstveni radovi i rasprava na temu</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Individualni programi kineziološke rekreacije</i>	2
<i>Grupni programi kineziološke rekreacije</i>	2
<i>Zimski programi kineziološke rekreacije</i>	2
<i>Ljetni programi kineziološke rekreacije</i>	2
<i>Preventivni programi kineziološke rekreacije</i>	2
<i>Transformacijski programi kineziološke rekreacije</i>	2
<i>Kompenzatorni programi kineziološke rekreacije</i>	3

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>
	Obveze studenata	
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita</i>		

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	
Portfolio							
Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu							
Uvjet za izlazak na ispit iz predmeta su odrađene vježbe i izlaganje seminara iz predmeta. Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz pismenog ispita, izloženog seminarskog rada i usmenog ispita (koji nije obavezan)							
Ukupan broj bodova na pismenom ispitu je 12 bodova, a nosi 80% konačne ocjene:							
<ul style="list-style-type: none"> • ocjena dovoljan – 6 i 7 bodova • ocjena dobar – 8 i 9 bodova • ocjena vrlo dobar – 10 i 11 bodova • ocjena odličan – 12 bodova i usmeni ispit 							
Seminarski rad nosi 20% konačne ocjene.							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Zenić Sekulić N. (2015) <i>Elementi kineziološke rekreacije, Kineziološka rekreacija, slobodno vrijeme i društveni utjecaj, sveučilišni udžbenik.</i>							
Zenić Sekulić N. (2009) <i>Kineziološka rekreacija – priručnik za studente, Kineziološki fakultet Split.</i>							
Dopunska literatura							
<ul style="list-style-type: none"> • Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). <i>Fitness & health. Human Kinetics.</i> • American College of Sports Medicine (Ed.). (2013). <i>ACSM's health-related physical fitness assessment manual. Lippincott Williams & Wilkins.</i> • Sunda, M., Gilic, B., Vuletic, P. R., Pavlinovic, V., & Zenic, N. (2023). <i>Mediating Effects of the COVID-19 Pandemic on the Associations between Physical Activity and Physical Fitness; Cross-Sectional Study among High School Adolescents. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 8(3), 131.</i> • Gilic, B., Zenic, N., Separovic, V., Jurcev Savicevic, A., & Sekulic, D. (2021). <i>Evidencing the influence of pre-pandemic sports participation and substance misuse on physical activity during the COVID-19 lockdown: a prospective analysis among older adolescents. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 34(2), 151-163.</i> 							
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija							
Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave							

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev, dr. med.	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA FIZIOLOGIJA 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	3.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (15+15+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
definiranje i analiziranje odgovora pojedinih organskih sustava na akutno i kronično fizičko opterećenje, te poznavanje i provođenje fizioloških dijagnostičkih i mjernih metoda s ciljem utvrđivanja funkcionalnih sposobnosti		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen usmeni ispit iz Anatomije i Kineziološke fiziologije 1		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • definirati fiziološke promjene trenutnog odgovora na tjelovježbu ili fizički rad; • analizirati promjene uslijed dugotrajnog izlaganja tjelovježbi ili fizičkom radu; • opisati mehanizme prilagodbe organizma na različite uvjete vezano za intenzitet rada; • definirati utjecaj atmosferskih uvjeta na fiziološke procese (temperatura okoliša, hipo i hiperbarični uvjeti, sastav zraka i udio plinova); • analizirati korisne i štetne učinke ponavljanih fizičkih opterećenja; • definirati simptome sindroma pretreniranosti, pravovremeno reagirati, odnosno prevenirati nastanak istog; <p>poznavanje dijagnostičkih postupaka procjene i određivanja funkcionalnih kapaciteta</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrirati usvojena znanja te primijeniti ih u klasičnim laboratorijskim i terenskim fiziološkim pokusima 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Metabolizam i energetska potrošnja tijekom mišićnog rada; Metabolička prilagodba na trening	2
	Uloga mišića u pokretu i živčano-mišićni odgovor na trening	2
	Kardiovaskularni odgovor na fizičko opterećenje	2
	Regulacija respiratornog sustava pri fizičkom opterećenju	2
	Prilagodba kardiorespiracijskog sustava na programirani trening	2
	Fiziološke promjene u sindromu pretreniranosti	3

<i>Termoregulacija u fizičkom naporu</i>	2
Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Funkcionalna dijagnostika</i>	2
<i>Humoralni odgovor na fizičko opterećenje</i>	1
<i>Spolne razlike u odgovoru na fizičko opterećenje</i>	1
<i>Metabolička prilagodba na trening</i>	1
<i>Fiziološke promjene uslijed prestanka treniranja</i>	1
<i>Rast i razvoj djece kroz sport</i>	2
<i>Starenje i sport</i>	2
<i>Medicina ronjenja - ronjenje na dah - apnea / hiperbarična medicina, SCUBA</i>	2
<i>Hipobarična medicina; mikrogravitacija</i>	2
<i>Integracijski seminar</i>	1
Nastavni sat vježbi (broj sati)	Broja sati
<i>Testovi oporavka (Lorenzov test; Harvard test; Letunov)</i>	1
<i>izračunavanje predviđenih vrijednosti kardiovaskularnih i metaboličkih parametara</i>	1
<i>Astrandov test</i>	1
<i>energetska učinkovitost ljudskog kretanja (Cw)</i>	1
<i>Termoregulacija i hidracija</i>	1
<i>Tekućine i elektroliti - pojam i uloga u organizmu (rehidracijski napitci, program rehidracije)</i>	4
<i>Spiroergometrija</i>	2
<i>procjena anaerobnog kapaciteta (EPOC)</i>	1

<i>procjena anaerobnog kapaciteta (Wingate test)</i>		1					
<i>MLSS (Maximal lactate steady state determination)</i>		1					
<i>Ronilačka oprema i barokomora</i>		1					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input checked="" type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>	
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Redovito pohađanje i nazočnost na svim oblicima nastave; aktivno sudjelovanje u nastavi</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<p><i>Redovito će se voditi evidencija pohađanja nastave i aktivnog sudjelovanja u seminarima, osobito vježbama. Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni ispiti.</i></p> <p><i>Ukupna ocjena na kolegiju definirat će se temeljem uspjeha na usmenom dijelu ispita te aktivnosti na seminarima i vježbama.</i></p>							
<i>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</i>							
<i>Naslov</i>		<i>Broj primjeraka</i>		<i>Broj studenata</i>			
<i>Wilmore, Costill, Kenney. Physiology of Sport and Exercise, 4th Edition, Human Kinetics 2008.</i>							
<i>Guyton, A., Hall, J. (2006.), 11. izdanje: Medicinska fiziologija, Medicinska naklada, Zagreb</i>							
<i>Dopunska literatura</i>							
<i>Heimer, Matković (2004.): Sportska fiziologija, Priručnik za sportke trenere, Zagreb</i>							
<i>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</i>							
<ul style="list-style-type: none"> - aktivnost na nastavi - pohađanje nastave - usmeni ispit - vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata putem studentske ankete 							

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Ana Kezić	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA SPORTSKE GIMNASTIKE 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	3.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+60+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Po završetku kolegija student će moći poučavati, analizirati i korigirati izvedbe elemenata sportske gimnastike koji su predviđeni aktualnim predmetnim kurikulumima u osnovnoj i srednjoj školi.		
Uvjeti za upis kolegija		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • objasniti pojedine segmente iz antropološke analize sportske gimnastike - objasniti povijesni razvoj sportske gimnastike • objasniti karakteristike vježbanja na pojedinim spravama gimnastičkog višeboja • demonstrirati pravilnu izvedbu tehnika bazičnih elemenata sportske gimnastike na svim spravama gimnastičkog višeboja • identificirati uzroke pogrešaka i demonstrirati metodičke postupke za otklanjanje pogrešaka u izvedbi određenih bazičnih elemenata sportske gimnastike • kreirati gimnastičke sastave (vježbe) upotrebom bazičnih elemenata sportske gimnastike • objasniti osnovna pravila suđenja u sportskoj gimnastici 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Definicija, pojam i kineziološka analiza sportske gimnastike. Osnovni termini u sportskoj gimnastici		2
Povijest sportske gimnastike		2
Općenito o preskocima		2
Općenito o tlu		2
Općenito o ručama		1
Općenito o preči, dvovisinskim ručama i konju s hvataljkama		2
Općenito o karikama i gredi		2
Suđenje u sportskoj gimnastici		2
Nastavni sat vježbi		Broj sati
Tlo (m/ž): Kolut naprijed, kolut natrag, stoj na glavi, stav na lopaticama		4

<p><i>Preča (m): uzmah jednonožni na nižu pritku i saskok odnjihom</i> <i>Ruče (m): metodika njija u uporu na ručama i saskoka prednoške</i> <i>Karike (m/ž): visovi (prednji, uznjeto, stražnji i strmoglavu) i promjene visova</i> <i>Karike (m/ž): njih u uporu prednjem</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): uzmah jednonožni na nižu pritku i saskok</i></p>	4	
<p><i>Konj s hvataljkama (m): osnovni upori i promjene upora na konju s hvataljkama</i> <i>Ruče (m): metodika zgiba u zanjihu, naupora prednjihom</i> <i>Ruče (m): njih u uporu na ručama i saskok prednoška</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): premasi odnožno</i> <i>Greda (ž): metodika hodanja na gredi</i> <i>Karike (m): iskretom natrag na karikama</i></p>	4	
<p><i>Ruče (m): zgib u prednjihu naupor zanjihom</i> <i>Preča (m): premasi odnožno na preči.</i> <i>Greda (ž): metodski postupci elemenata iz vježbe</i> <i>Konj s hvataljkama (m): zamasi u uporu prednjem i uporu stražnjem, premasi odnožni iz upora prednjeg</i></p>	4	
<p><i>Tlo (m/ž): kolut letom iz mjesta i zaleta</i> <i>Preča (m): spad natrag do visa zavjesom i naupor jašući na preči</i> <i>Ruče (m): vježba 1</i> <i>Karike (ž): zaibom saskok</i></p>	4	
<p><i>Preskok (m): metodski postupci svih dijelova preskoka, zgrčka, raznoška.</i> <i>Karike (m): naupor vučenjem</i> <i>Priprema za kolokvij 1</i></p>	4	
<p><i>Priprema za kolokvij 1</i> <i>Kolokvij 1</i></p>	4	
<p><i>Tlo (m/ž): metodika premeta strance iz bočnog početnog položaja</i> <i>Ruče (m): odnjih do potpora na ručama, njih u potporu na ručama, naupor prednjihom - predvježba</i> <i>Karike (m): spad. Podmetni njih i metodski postupak za prekopit</i></p>	4	
<p><i>Tlo (m/ž): metodika premeta strance iz čeonog početnog položaja</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): vježba 2</i> <i>Karike (m): prekopit raznožno</i> <i>Preskok (m): prednoška kosim zaletom, odbočka</i> <i>Ruče (m): naupor prednjihom; saskok zanoška</i> <i>Greda (ž): metodski postupci elemenata iz vježbe 3</i></p>	4	
<p><i>Karike (m/ž): ljuljanje</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): vježba 3</i> <i>Preskok (ž): prednoška kosim zaletom</i> <i>Ruče (m): upor sklopkom do sijeda raznožnog, stoj na ramenima i kolut naprijed</i> <i>Priprema za kolokvij 2</i></p>	4	
<p><i>Priprema za kolokvij 2</i> <i>Kolokvij 2</i></p>	4	
<p><i>Karike (m): okreti u predluljaju</i> <i>Preča (m): uspostavljanje njihanja iz klima i zgiba</i> <i>Konj s hvataljkama (m): zamasi u uporu stražnjem; premasi iz upora stražnjeg</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): vježba 4: njihom premah zgrčni jednonožni, uzmah jednonožni na višu pritku, smak na nižu pritku, saskok prednoška iz upora stražnjeg na niskoj pritci</i> <i>Greda (ž): metodski postupci elemenata iz vježbe 4</i> <i>Preskok (m): zanoška</i></p>	4	

Preča (m): prednjim okreti jednoručke Greda (ž): metodski postupci elemenata iz vježbe 5 Dvovisinske ruče (ž): vježba 5: premah klimom raznožno, uzmah jednonožni na višu pritku, spad podmetni na nižu pritku iz upora prednjeg na višoj pritci, okret za 180° do upora prednjeg, premah odnožno l/d nogom do visa sjedećeg,		4															
Priprema za kolokvij 3 Kolokvij 3		4															
Priprema za kolokvij 4 Kolokvij 4		4															
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo													
Obveze studenata																	
Nazočnost na svim oblicima nastave. Aktivno sudjelovanje na kineziološkim vježbama (demonstriranje, ponavljanje i asistiranje).																	
Praćenje rada 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	x	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																	
<p>Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija sportske gimnastike 1 obuhvaća praktični dio ispita, izvedbu završnih vježbi i teorijski dio ispita. PRAKTIČNI DIO ISPITA: Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih, programom propisanih, vještina provodi se kroz studentsku izvedbu istih. Kvaliteta izvedbe propisanih gimnastičkih vještina procjenjuje se na Likertovoj skali (ocjenama od 1 do 5), pridržavajući se sljedećih kriterija:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ocjena</th> <th>opis izvođenja znanja</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>Odličan – student/studentica samostalno, bez tehničkih i estetskih pogrešaka izvodi znanje</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Vrlo dobar – student/studentica samostalno, s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama izvodi znanje</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Dobar – student/studentica samostalno, sa srednjim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Dovoljan – student/studentica samostalno, s velikim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Nedovoljan – student/studentica nije u stanju izvesti znanje</td> </tr> </tbody> </table> <p>Student/studentica sve vještine pripisane programom mora izvesti samostalno. Kvaliteta stečenih vještina procjenjuje se kroz 4 kolokvija, unutar satnice vježbi, a prema utvrđenom rasporedu i sadržajima obrađenim do dana održavanja kolokvija.</p> <p>Kolokvij 1 održava se u 7 tjednu nastave i obuhvaća sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TLO (m/ž): kolut naprijed, kolut natrag, stoj na lopaticama, stoj na glavi; • PRESKOK (m/ž): raznoška sa zanoženjem, zgrčka sa zanoženjem; 						ocjena	opis izvođenja znanja	5	Odličan – student/studentica samostalno, bez tehničkih i estetskih pogrešaka izvodi znanje	4	Vrlo dobar – student/studentica samostalno, s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama izvodi znanje	3	Dobar – student/studentica samostalno, sa srednjim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje	2	Dovoljan – student/studentica samostalno, s velikim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje	1	Nedovoljan – student/studentica nije u stanju izvesti znanje
ocjena	opis izvođenja znanja																
5	Odličan – student/studentica samostalno, bez tehničkih i estetskih pogrešaka izvodi znanje																
4	Vrlo dobar – student/studentica samostalno, s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama izvodi znanje																
3	Dobar – student/studentica samostalno, sa srednjim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje																
2	Dovoljan – student/studentica samostalno, s velikim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje																
1	Nedovoljan – student/studentica nije u stanju izvesti znanje																

- **DVOVISINSKE RUČE (ž)/ PREČA (m):** uzmah jednonožni na nižu pritku, premasi odnožno u uporu prednjem, saskok odnjihom
- **GREDA (ž):** naskok s premahom odnožnim i okretom za 90°, stav sjedeći s nogama u prednosu, usprav kroz čučanj, šase naprijed, sunožni okret za 180°, 2 koraka hodanja s prednoženjem, vaga iz koraka, saskok pruženi naprijed
- **KARIKE (ž):** njihanje, vis strmoglavi, vis uznjeto
- **KARIKE (m):** njih u visu prednjem, vis strmoglavi, vis uznjeto, vis stražnji, iskretom natrag saskok
- **RUČE (m):** njih u uporu, zanjihom sklek prednjihom upor (2x), prednjihom sklek zanjihom upor (2x), saskok – prednoška
- **KONJ S HVATALJKAMA (m):** premah sunožni naprijed – natrag, škare zgrčene (3x), zamasi odnožni u uporu prednjem (4x), zamasi odnožni u uporu stražnjem (4x)

Kolokvij 2 održava se u 10 tjednu nastave i obuhvaća sljedeće sadržaje:

- **TLO (m/ž):** kolut letom iz mjesta, kolut letom iz zaleta, vaga zanoženjem
- **PRESKOK (m/ž):** prednoška kosim zaletom odrazom lijeve noge, prednoška kosim zaletom odrazom desne noge, odbočka (M)
- **DVOVISINSKE RUČE (ž):** premah klimom zgrčeno jednonožno, jednonožni okret za 180°, naskok u upor prednji na višu pritku, saskok svlak; premah klimom zgrčeno, jednonožni okret za 180°, naskok u upor prednji na višu pritku, saskok svlak
- **GREDA (ž):** naskok u upor čučeci kosim zaletom, 4 tuppffer poskoka, okret za 180° u čučnju s uzručenjem, 2 mačja skoka, saskok naprijed s okretom za 90°; naskok u upor čučeci ravnim zaletom, sunožni sijed na pete, saskok zanoška iz jednonožnog kleka
- **KARIKE (m):** naupor vučenjem, spad podmetno do visa uznjeto, podmetni njih, prednjihom raznoška
- **RUČE (m):** njih u uporu, zanjihom odsun do potpora, prednjihom upor, saskok – zanoška
- **PREČA (m):** uzmah jednonožni, premah odnožno do upora jašućeg, spad natrag do visa zavjesom, naupor jašuci, saskok odnoška
- **KONJ S HVATALJKAMA (m):** zamasi s odnoženjem u uporu prednjem, odnožni premasi iz upora prednjeg, zamasi u uporu jašućem, saskok odnožno-odnoška

Kolokvij 3 održava se u 14 tjednu nastave i obuhvaća sljedeće sadržaje:

- **TLO (m/ž):** premete strance iz čeonog početnog položaja u lijevu i desnu stranu, premete strance iz bočnog početnog položaja u lijevu i desnu stranu
- **PRESKOK (ž):** odbočku preko kozlića, odbočku preko konja, zgrčku s okretom za 180
- **DVOVISINSKE RUČE (ž):** njihom premah zgrčni jednonožni, uzmah jednonožni na višu pritku, smak na nižu pritku, saskok prednoška iz upora stražnjeg na niskoj pritci; premah klimom raznožno (prednožno), uzmah jednonožni na višu pritku, spad podmetni na nižu pritku iz upora prednjeg na višoj pritci, okret za 180° do upora prednjeg, premah odnožno l/d nogom do visa sjedećeg, podmetni saskok iz visa sjedećeg na n.p.
- **GREDA (ž):** naskok u upor čučeci ravnim zaletom, sunožni sijed na pete, saskok zanoška iz jednonožnog kleka; naskok u upor čučeci ravnim zaletom, 3 striž skoka, poskok s prednoženjem do čučnja, okret za 180° u čučnju s priručenjem, saskok naprijed s raznoženjem
- **KARIKE (ž):** ljuljanje, saskok u zaljuljaju
- **PRESKOK (m):** zanoška
- **KARIKE (m):** ljuljanje, okreti u predljuljaju, saskok u zaljuljaju
- **RUČE (m):** njih u potporu, upor sklopkom do sijeda raznožno, kolut naprijed do sijeda raznožno, saskok – zanoška; njih u potporu, upor sklopkom, stoj na ramenima, kolut naprijed do sijeda raznožno, sasjed – prednoška
- **PREČA (m):** uspostavljanje njihanja, njih, prednjihom okreti jednoručke, zanjihom saskok
- **KONJ S HVATALJKAMA (m):** zamasi s odnoženjem u uporu stražnjem, odnožni premasi iz upora stražnjeg, saskok odbočno iz upora prednjeg

Kolokvij 4 održava se u zadnjem (15) tjednu nastave, a studentu/studentici je omogućeno polaganje elemenata ili ispravljanje ocjena iz prethodnih kolokvija.

U slučaju da student kroz kolokvije ne položi sve programom propisane vještine iste može polagati unutar ispitnih termina kolegija (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujanj – 1 termin).

ZAVRŠNE VJEŽBE: Nakon polaganja cjelokupnog praktičnog dijela ispita (u sklopu manjih vježbi definiranih programom ili pojedinačno) student/studentica po vlastitom odabiru na 2 sprave muškog odnosno ženskog gimnastičkog višeboja (izuzev na preskoku) od vještina iz programa sportske gimnastike 1 samostalno kreira te izvodi završne vježbe.

TEORIJSKI DIO ISPITA:

Na kolokvijima 1/2/3 student/studentica može pristupiti provjeri kvalitete stečenih teorijskih (programom propisanih) znanja.

Nakon polaganja završnih vježbi student/studentica pristupa provjeri kvalitete stečenih teorijskih (programom propisanih) znanja. Usvojenost teorijskih, programom propisanih, znanja provodi se na računalu. Računalno nasumično odabrana 32 pitanja s višestrukim odabirom, iz nastavnih cjelina obrađenim na teoretskim predavanjima, čine teorijski dio ispita.

Broj ispravnih odgovora definira ocjenu na sljedeći način:

- <15 nedovoljan (1)
- 16 - 19 dovoljan (2)
- 20 - 23 dobar (3)
- 24 - 27 vrlo dobar (4)
- 28 - 32 izvrstan (5)

Ukoliko na kolokvijima 1/2/3 student/studentica ne položi teorijski dio ispita, polaže ga na nekom od službenih ispitnih rokova.

Konačna ocjena iz kolegija je prosječna ocjena koja proizlazi iz ukupne ocjene praktičnog dijela ispita, prosječne ocjene iz završnih vježbi i teoretskog dijela ispita.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Delaš Kalinski, S. (2012). Sportska gimnastika. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu. (Interna skripta).		
https://sites.google.com/site/sportskagimnastika/		

Dopunska literatura

1. Bolkovič, T., & Kristan, S. (1998). Akrobatika. Ljubljana: Fakultet za šport.
2. Bruggeman, G.P. (1993). Biomechanics in Gymnastics. Koln: Deutcshe Športhochschule.
3. Čaklec, I., & Hraski, Ž. (1990). Validacija nekih testova situacione motoričke efikasnosti gimnastičara. Proceedings of I. International Symposium "Sport of the Young", pp. 613-616. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). VAULT: Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
5. Karacsony, I., & Čuk, I. (1996). POMMEL HORSE EXERCISES: Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: Faculty of Sport, University of Ljubljana and Hungarian Gymnastics Federation.
6. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). RINGS - Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: Tiskarna Ljubljana.
7. Karacsony, I., & Čuk, I. (2005). Floor Execises - Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
8. Hamza, I., & Karacsony, I. (2000). TORNA 1x1. Budapest.
9. Hmjelovjec, I. (1999). Sportska gimnastika. Sarajevo: Fakultet za sport.
10. Hraski, Ž. (1995). Fizička priprema gimnastičara. Fitness u vrhunskom športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Hraski, Ž. (1992). Osnovni sadržaji i metode rada u muškoj športskoj gimnastici. Zagreb: Hrvatski gimnastički savez, Zagreb.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave
- dolazak na konzultacije
- kontinuirana provjera usvojenosti bazičnih gimnastičkih elemenata kroz 4 kolokvija
- izrada samostalnih zadataka (završnih vježbi)
- teorijski dio ispita
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz „Upitnik studentskog vrednovanje nastavnog rada”
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz „Upitnik studentskog vrednovanja usvojenosti ishoda učenja”

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Nataša Zenić Sekulić	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA PLIVANJA 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	3.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	54 (15+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Poznavanje teoretskih osnova plivanja, te kvalitetno provođenje programa plivanja tehnikama kraul, leđno i prsno		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Poznavati osnovne biomehaničke principe plivanja • Poznavati kinematičke, kinetičke i hidrodinamičke principe plivanja kraul, leđnom i prsnom tehnikom • Analizirati izvedbu plivačkih tehnika kraul, leđno i prsno • Demonstrirati pravilnu izvedbu kraul, leđne i prsne tehnike • Identificirati pogreške u izvedbi plivačkih tehnika kraul, leđno i prsno • Poznavati metodičke postupke za otklanjanje pogrešaka kod kraul, leđne i prsne tehnike • Osmisliti inovativne metodičke postupke u plivanju 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Osnove plivanja	2
	Biomehanički principi plivanja	2
	Kinematička, kinetička i hidrodinamička analiza plivanja	2
	Biomehanička, strukturalna, kinematička, kinetička i hidrodinamička analiza plivanja kraul tehnikom sa startom i	2

<i>Metodički postupci u podučavanju kraul tehnike sa startom i okretom</i>	2
<i>Biomehanička, strukturalna, kinematička, kinetička i hidrodinamička plivanja leđne tehnikom sa startom i okretom</i>	1
<i>Metodički postupci u podučavanju leđne tehnike sa startom i okretom</i>	1
<i>Biomehanička, strukturalna, kinematička, kinetička i hidrodinamička analiza plivanja prsne tehnikom sa startom i okretom</i>	1
<i>Metodički postupci u podučavanju prsne tehnike sa startom i okretom</i>	1
<i>Planiranje i programiranje plivačkog treninga u okviru tjelesnog odgoja, rekreativnog plivanja, te početnih i konačnih stanja</i>	1

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnost</i>	2
<i>Vježbe primijenjene kineziologije - Osnove boravka u vodi: disanje, plutanje, klizanje</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju kraul tehnike – rad nogu</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju kraul tehnike – rad ruku</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju kraul tehnike – kompletna tehnika</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju kraul tehnike – start i okret</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leđne tehnike – rad nogu</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leđne tehnike – rad ruku</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leđne tehnike – kompletna tehnika</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leđne tehnike – start i okret</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju prsne tehnike – rad nogu</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju prsne tehnike – rad ruku (</i>	2
<i>Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju prsne tehnike – kompletna tehnika</i>	2

Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju prsne tehnike – start i okret (2					
Praktični kolokvij – ispit : utvrđivanje plivačkih sposobnosti		2					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita.							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Teorija i metodika plivanja 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <input type="checkbox"/> kolokvija pisani test nose ukupno 70 bodova (30% konačne ocjene) <input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita plivačke sposobnosti nosi 100 bodova (25 bodova ulazne plivačke sposobnosti)(40% od konačne ocjene) <input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita demonstracija plivačkog znanja nosi 80 bodova (30% od konačne ocjene) <input type="checkbox"/> usmenog ispita(izbor zamjene za pisani test)							
<p>Kolokviji pisani test Kolokvij s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena kolokvija /ispita na način:</p> <input type="checkbox"/> ocjena2 (dovoljan) za ostvarenih 40 od 70 bodova; <input type="checkbox"/> ocjena3 (dobar) za ostvarenih 41 do 50 od 70 bodova; <input type="checkbox"/> ocjena4 (vrlo dobar) za ostvarenih 51 do 60 od 70 bodova; <input type="checkbox"/> ocjena5 (odličan) za ostvarenih 61 do 70 od 70 bodova.							
<p>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujanj – 1 termin)</p>							
Praktični kolokvij/ ispit							

Održati će se unutar satnice predavanja / vježbi. Svaki student vrši dvije provjere 5 plivačkih sposobnosti (leđno 50m, prsno 100m, slobodno 200m, slobodno 50m i slobodno 25m), na početku nastavnog procesa (maksimalno 25 bodova), te na kraju (maksimalno 75 bodova). Također, student je dužan demonstrirati plivačka znanja iz sljedećih tehnika: kraul, leđno i prsno (maksimalno 45 bodova). Na kraju, student je dužan demonstrirati odgovarajuće startove (maksimalan broj bodova 15) i okrete (maksimalan broj bodova 20).

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

Završna ocjena

Završna ocjena se dobiva prema sljedećem načinu bodovanja

- ocjena2 (dovoljan) za ostvarenih 111 do 145 bodova;
- ocjena3 (dobar) za ostvarenih 146 do 185 bodova;
- ocjena4 (vrlo dobar) za ostvarenih 186 do 225 bodova;
- ocjena5 (odličan) za ostvarenih 226 do 250 bodova.

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra i to kao izbor zamjene za pismeni test uz uvjet da je prethodno minimalno 2 puta pisao pismeni test i da su prethodno položena oba praktična dijela ispita (plivačke sposobnosti i plivačka znanja). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Šiljeg, K. (2018): Plivanje. Hrvatski Plivački Savez, Zagreb	5	
Volčanšek, B. (1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb	5	
Guzman, R. (2010). Plivanje - 128 vježbi, Human Kinetics	5	

Dopunska literatura

- Fina - pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb
- Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009) 300 igara za djecu predškolske dobi. Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Maglisho, E. (2003) Swimming fastest. Human Kinetics
- Sekulic D, Zenic N, Zubcevic NG. (2007) Non linear anthropometric predictors in swimming. Collegium Antropologicum, 31(3): 803-809.
- Zenić, N., & Grčić-Zubčević, N. (2005). ABILITY GROUPING-ADVANCES IN A SWIMMING CURRICULUM. Kinesiology, 37(2).

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Marko Erceg
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA NOGOMETA
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	obvezni

Godina studij	2.	
Semestar	3.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+45+15)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
Naučiti studente temeljna teorijska znanja i praktične vještine iz nogometa, te osposobiti studente za samostalnu primjenu stečenih znanja i vještina u praksi (primjena elementarne tehnike i taktike nogometa)		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Nabrojati najvažnije događaje iz povijesti nogometa • Definirati osnovne principe i načela nogometa • Objasniti svrhu izvođenja pojedinih nogometnih tehnika • Demonstrirati pravilnu izvedbu pojedinih nogometnih tehnika • Analizirati specifične metodičke postupke u nogometu • Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi nogometnih tehnika • Generirati i predložiti metodičke postupke za otklanjanje učenih pogrešaka pri izvedbi nogometnih tehnika • Obrazložiti pravila nogometnog natjecanja • Usvojiti stavove o važnosti izvršavanja postavljenih zadataka kroz nogometnu igru 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Povijest nogometa u svijetu i Hrvatskoj		2
Pravila nogometne igre		2
Analiza nogometne igre		2
Utjecaj nogometa na antropološka obilježja		2
Razvoj sustava nogometne igre; KOLOKVIJ - teorija		2
Metode učenja i vježbanja tehnike i taktike nogometa		2
Tehničko-taktička, tjelesna i teoretska priprema		2
KOLOKVIJ – teorija		1
Nastavni sat seminara		Broj sati
Metodika obuke žongliranja hrptom u mjestu i žongliranja natkoljenicom u mjestu		1
Metodika obuke žongliranja hrptom i natkoljenicom (kombinacija) i metodika obuke žongliranja glavom		1
Metodika obuke žongliranja u kretanju i kombinacije žongliranja hrptom, natkoljenicom i glavom		1
Metodika obuke primanje unutrašnjom stranom stopala i prijenosa unutrašnjom stranom stopala		1
Metodika obuke primanja vanjskom stranom stopala i prijenosa vanjskom stranom stopala		1

<i>Metodika obuke primanja iz zraka amortizacijom hrptom i primanje lopti natkoljenicom</i>	1
<i>Metodika obuke primanja lopti prsima i primanja lopti glavom</i>	1
<i>Metodika obuke primanja od podloge unutrašnjom stranom stopala i primanja od podloge vanjskom stranom stopala</i>	1
<i>Metodika obuke oduzimanja lopte</i>	1
<i>Metodika obuke vođenja sredinom hrpta stopala, vođenje unutrašnjim dijelom hrpta, vođenja vanjskim dijelom hrpta i kombinacije različitih vrsta vođenja</i>	1
<i>Metodika obuke driblinga unutrašnjom i vanjskom stranom stopala, driblinga "bicikl" i ostalih driblinga</i>	1
<i>Metodika obuke bacanja auta i udarca sredinom hrpta stopala</i>	1
<i>Metodika obuke udarca unutarnjim i vanjskim dijelom stopala</i>	1
<i>Metodika obuke udarca unutrašnjom stranom stopala i volej udaraca</i>	1
<i>Metodika obuke udaraca glavom</i>	1
Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Žongliranje hrptom u mjestu; Žongliranje natkoljenicom u mjestu</i>	3
<i>Kombinacija žongliranja hrptom i natkoljenicom; Žongliranje glavom;</i>	3
<i>Žongliranje u kretanju; Kombinacija žongliranja hrptom, natkoljenicom i glavom</i>	3
<i>Primanje unutrašnjom stranom stopala; Prijenos unutrašnjom stranom stopala</i>	3
<i>Primanje vanjskom stranom stopala; Prijenos vanjskom stranom stopala</i>	3
<i>Primanje iz zraka amortizacijom hrptom; Primanje lopti natkoljenicom</i>	3
<i>Primanje lopti prsima; Primanje lopti glavom (Praktični kolokvij)</i>	3
<i>Primanje od podloge unutrašnjom stranom stopala; Primanje od podloge vanjskom stranom stopala</i>	3
<i>Oduzimanja lopte</i>	3
<i>Vođenje sredinom hrpta stopala; Vođenje unutrašnjim dijelom hrpta; Vođenje vanjskim dijelom hrpta; Kombinacije različitih vrsta vođenja</i>	3
<i>Dribling unutrašnjom i vanjskom stranom stopala; Dribling "bicikl"; Ostali driblinzi (Praktični kolokvij)</i>	3
<i>Bacanje auta; Udarac sredinom hrpta stopala</i>	3
<i>Udarac unutarnjim i vanjskim dijelom stopala</i>	3
<i>Udarac unutrašnjom stranom stopala; Volej udarci; Udarci glavom</i>	3
<i>Praktični kolokvij-ispit</i>	3

Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input checked="" type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Teorija i metodika Nogometa određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p><input type="checkbox"/> kolokvija (kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) nosi ukupno 10% konačne ocjene</p> <p><input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita (tri iz nastavnih tema s vježbi) nose ukupno 60% od konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene. Dva kolokvija (40% ocjene) mogu se položiti i kroz praktični rad, također iz nastavnih tema vježbi, koji se temelji na primjeni metode društveno korisnog učenja.</p> <p><input type="checkbox"/> praktičnog seminara (praktični seminar iz nastavnih tema) nosi ukupno 10% od konačne ocjene</p> <p><input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 20% od konačne ocjene</p> <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p> <p>Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p> <p>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja bit će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujanj – 1 termin)</p> <p>Praktični kolokviji/ispit Održati će se u zadnjem tjednu nastave. U slučaju da student ne položi praktične kolokvije/ispit unutar predavanja bit će mu omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujanj – 1 termin). Praktični rad s elementima društveno korisnog učenja, metode učenja/podučavanja kroz iskustvo u kojem studenti stječu i primjenjuju akademska znanja i vještine kroz bavljenje potrebama zajednice, ekvivalent je dvama praktičnim kolokvijima. U akademskoj godini 2018./2019. ovaj oblik nastave i ocjenjivanja bit će usmjeren na nastavne teme vježbi, a održat će se kroz projekt (Hajdučkom) suradnjom i volonterstvom do društvenog razvoja u sklopu programa mentorstva „Živimo Hajduk“.</p>							

<p><i>Usmeni</i> <i>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Uspješnim polaganjem teoretskih kolokvija studenti su oslobođeni usmenog dijela ispita.</i></p> <p><i>Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata na kolokviju te završnog ispita.</i></p>		
<p>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</p>		
<i>Naslov</i>	<i>Broj primjeraka</i>	<i>Broj studenata</i>
<i>Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb.</i>		
<i>Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb.</i>	1	
<p>Dopunska literatura</p> <p><i>Pavičić, I. (2001). Tehnika vratara, elementi tehnike nogometaša i metodika. Vlastita naklada, Zagreb.</i> <i>Garland, J. (2003). Youth Soccer Drills. Human Kinetics.</i> <i>Bompa, O. T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike. HKS i UKTH, Zagreb.</i> <i>Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. ZNS, Zagreb.</i> <i>Stacey, K., Rice, D.L. & Langer, G. (2006). Akademski service-learning (priručnik za nastavnike). Udruga za građansko obrazovanje i društveni razvoj – DIM.</i></p>		
<p>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</p> <p><i>Pohađanje nastave</i> <i>Aktivnost na nastavi</i> <i>Praktični kolokviji</i> <i>Teorijski kolokvij (pismeni ispit)</i> <i>Seminarski rad</i> <i>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje</i> <i>Vanjska evaluacija primjene metode društveno korisnog učenja u sklopu predmeta.</i></p>		

OPĆE INFORMACIJE		
<i>Nositelj kolegija</i>	Prof. dr. sc. Jelena Paušić	
<i>Naziv kolegija</i>	KINEZITERAPIJA	
<i>Studijski program</i>	Sveučilišni prijediplomski	
<i>Status kolegija</i>	obvezni	
<i>Godina studij</i>	2.	
<i>Semestar</i>	3.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	7
	Broj sati (P+V+S)	90 (45+30+15)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<p><i>Osposobiti studenta da prepozna karakteristike pravilne posture kao i znakove nepravilnih postura ljudskog tijela. Naučiti studenta analizirati posturu tijela i odabrati adekvatne kineziterapijske vježbe za određene otklone od pravilne posture.</i></p>		

Uvjeti za upis kolegija

Položen predmet Anatomija.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- definirati pravilnu posturu čovjeka u stajanju
- analizirati posturu tijela u anteriornom, sagitalnom i posterionom pregledu
- analizirati status stopala
- definirati kineziterapijske vježbe za određene otklone od pravilne posture
- definirati odrednice planiranja i programiranja kineziterapijskog programa
- demonstrirati pravilno izvođenje kineziterapijskih vježbi

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
Analiza posture i pokreta	9
Analiza stopala i hoda	3
Pokretljivost i mobilnost	3
Regionalni obrazac disanja i stabilnost trupa	3
Ravnoteža, mišićna izvedba u terapiji	3
Pravilan motorički razvoj i posturalna stabilnost djeteta	6
Kineziterapija kralježnice (gornji i donji ukriženi sindrom)	6
Kineziterapija gornjih udova	6
Kineziterapija donjih udova (kuk, koljeno, gležanj, stopalo)	6

Nastavni sat seminara	Broj sati
Klinička kineziologija i anatomija – rameni obruč i zglob	2
Klinička kineziologija i anatomija – zglob lakta i ručni zglob	2
Klinička kineziologija i anatomija – kralježnica i respiratorni sustav	2
Klinička kineziologija i anatomija – zdjelčni pojas i kuk	2
Klinička kineziologija i anatomija – koljeno , gležanj i stopalo	2
Analiza posture – obrada fotografija i plantografa	5

Nastavni sat vježbi	Broj sati
Vježbe mobilnosti	2
Vježbe istezanja	2
Vježbe regionalnog obrasca disanja i stabilnosti	2
Analiza posture i stopala – mjerenja	4
DNS vježbe pravilnih obrazaca kretanja	4
Vježbe za ravnotežu	2
Vježbe za mišićnu izvedbu (jakost, izdržljivost, snaga)	2
Kineziterapija kralježnice (gornji i donji ukriženi sindrom)	4
Kineziterapija gornjih udova	4
Kineziterapija donjih udova (kuk, koljeno, gležanj, stopalo)	4

Vrste izvođenja nastave (staviti X)

- predavanja
- seminari i radionice
- vježbe
- obrazovanje na daljinu

- samostalni zadaci
- multimedija i mreža
- laboratorij
- mentorski rad
- ostalo

				□terenska nastava			
Obveze studenata							
<i>Pohađati nastavu u skladu s Pravilnikom o studijima i sustavu studiranja, sudjelovati u raspravi i demonstraciji vježbi, odraditi pismeni zadatak i ostale zadatke iz seminarskog oblika rada, položiti sva tri dijela pismenih kolokvija, položiti praktični dio ispita te na kraju usmeni dio ispita.</i>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Kineziterapija određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<ul style="list-style-type: none"> • kolokvija (tri kolokvija; dva iz nastavnih tema s predavanja i 1 iz nastavnih tema iz seminara) nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene) • napisana Posturalna analiza s primjerima vježbi nosi 10% od konačne ocjene • praktično usmeni dio ispita nosi 30% od konačne ocjene 							
Kolokviji:							
Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija.							
Kolokvij s nastavnim temama iz seminara održati će se prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će gradivo iz svih održanih seminara. Biti će posebno najavljen na predavanjima.							
U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujanj – 1 termin)							
Praktično - usmeni dio ispita							
Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi – 3 kolokvija.							
Svaki student mora napraviti Posturalna analizu jednog čovjeka u obliku seminarskog rada. Utvrditi njegove posturalne nedostatke. Ispuniti obrazac Analize posture te u njemu navesti ključne segmente tijela, zglobove, kojima bi trebalo procijeniti ROM i mišiće kojima bi trebalo procijeniti MMT. Opisati načine i tehnike kojima bi to odradili. Ponuditi 5 vježbi različitih tipova kojima bi tretirali kritične segmente. Na praktično usmenom ispitu, treba izvesti navedene testove i vježbe te detaljno analizirati dvije vježbe po odabiru profesora.							
Predložak seminarskog rada biti će postavljen na Moodle stranici predmeta. Ispunjeni predložak student je dužan predati do 20. siječnja 2024. godine. Ako student ne preda seminar do utvrđenog datuma neće moći prikupiti 1 ECTS koliko nosi predan pisani zadatak prema tome neće dobiti potpis za tekuću akademsku godinu.							
Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovno upisati predmet.							

Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

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
Paušić, J. (2020). Priručnik Analiza posture , ver2., Kineziološki fakultet, Split		
Paušić, J. (2013). Priručnik Kineziterapijski postupci kod funkcionalnih nepravilnosti posture, Kineziološki fakultet, Split		
Materijali na Moodle stranici predmeta https://moodle.kfst.hr/course/view.php?id=119#section-0		

Dopunska literatura

Kendell, F., Kendell McCreary, E., Geise Provance, P., McIntyre Rodgers, M., Romani, W.A. (2005). MUSCLES TESTING AN FUNCTION WITH POSTURE AND PAIN. Lippincott Williams & Wilkins.

Lippert L. S., Duesterhaus Minor M. A. (2007). Clinical Kinesiology and Anatomy. FA Davis, Philadelphia, USA.

Lippert L. S., Duesterhaus Minor M. A. (2007). Laboratory manual for Clinical Kinesiology and Anatomy. FA Davis, Philadelphia, USA.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

kolokviji
usmeni ispit
pisana zadaća
vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	izv.prof. Ana Penjak	
Naziv kolegija	ENGLESKI JEZIK 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	3.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (0+0+45)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

- usavršavati vještine i tehnika čitanja s razumijevanjem tekstova na engleskom jeziku iz područja kineziologije
 - usvajati i primjenjivati vokabular i idiomatske izričaje vezanih za područje kineziologije
 - ponavljati i ciklički proširivati gramatičke kategorije engleskog jezika, osobito one karakterističnih stručne tekstove

Uvjeti za upis kolegija

Četverogodišnje srednjoškolsko obrazovanje s engleskim jezikom kao prvim stranim jezikom.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

Student će moći:

- pročitati s razumijevanjem krati tekst na engleskom jeziku iz područja kineziologije i prevesti ga na hrvatski kao materinski jezik
- analizirati (jezično i sadržajno) krati tekst na engleskom jeziku iz područja kineziologije
- nabrojati i definirati osnovno nazivlje iz područja kineziologije
- identificirati i razlikovati gramatičke kategorije engleskog jezika

Sadržaj kolegija

Nastavni sat seminara	Broj sati
Working on texts on Issues in sport	5
Working on texts on Human body	5
Developing writing skills – writing formal and informal e-mails	2
Working on texts on Musculoskeletal system	5
Working on a text on Cardiovascular system	5
Developing writing skills – writing cover letter and letter of	2
Working on texts on Biomechanics	2
Developing writing skills – writing CV and job application	2
Working on a text on Injuries	4
Working on a text on Nutrition	4
Working on texts on Motor and functional abilities	6
Pismeni spit	2

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
-------------------------------------	--	--

Obveze studenata

Pohađanje nastave, pisani zadaci, ispit

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	x	Seminarski rad		Ekperimentalni 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 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: - redovnog pohađanja nastave (15%) - aktivnost na satu (20%) - pisani zadaci (15%) - pismeni ispit (50%)		
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju		
Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Penjak, A. (2019). <i>English for Sport A Users' Manual for the Sports and Exercise Sciences.</i> (Teacher's/student's manual in progress)		
Cambridge Advanced Learner's Dictionary. Accessed February 22, 2017. http://dictionary.cambridge.org/6 .		
Michael Kent (Ed.). (1998). <i>Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine. (Second edition).</i> Oxford-New York-Tokyo: Oxford University Press.		
<i>Dictionary of Sport and Exercise Science.</i> London: A & C Black, 2006.		
Wehmeier, S; McIntosh, C. & Turnbull, J. (Eds). (2010). <i>Oxford Advanced Learner's Dictionary. (Seventh edition).</i> Oxford: Oxford University Press.		
Dopunska literatura		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Pohađanje nastave, pisani zadaci, završni ispit (pismeni i usmeni).		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	izv.prof.dr.sc. Miodrag Spasić	
Naziv kolegija	BIOMEHANIKA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	4.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+30+30)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za prepoznavanje 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 biomehanike
- provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja fizike
- provesti i interpretirati jednostavne istraživačke zadatke iz područja biomehanike

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
Uvodno (O fizici, O Biomehanici, Izvorišta biomehanike).	1
Kinematika (Referentni sustavi, Gibanja u više dimenzija).	1
Rotacijska gibanja (Kinematika rotacija i veza s linearnim	1
Newtonovi zakoni gibanja.	1
Primjeri sila (sila teže, sila pritiska podloge, sila trenja, sila	1
Primjeri sila (sila uzgona, sila otpora, aerodinamička sila).	1
Primjeri sila (magnusova sila, elastična sila).	1
Sustavi čestica.	1
Rotacijska gibanja.	1
Ravnuteža.	1
Kinetička energija. Rad. Potencijalna energija.	1
Očuvanje mehaničke energije.	1
Snaga.	1
Biomehanička mjerenja.	1
Vizualizacije	1

Nastavni sat seminara	Broj sati
Uvodno (O fizici, O Biomehanici, Izvorišta biomehanike).	2
Kinematika (Referentni sustavi, Gibanja u više dimenzija).	2
Rotacijska gibanja (Kinematika rotacija i veza s linearnim	2
Newtonovi zakoni gibanja.	2
Primjeri sila (sila teže, sila pritiska podloge, sila trenja, sila	2
Primjeri sila (sila uzgona, sila otpora, aerodinamička sila).	2
Primjeri sila (magnusova sila, elastična sila).	2
Sustavi čestica.	2
Rotacijska gibanja.	2
Ravnuteža.	2
Kinetička energija. Rad. Potencijalna energija.	2
Očuvanje mehaničke energije.	2
Snaga.	2
Biomehanička mjerenja.	2
Vizualizacije	2

Nastavni sat vježbi		Broj sati					
Uvodno (O fizici, O Biomehanici, Izvorišta biomehanike).		2					
Kinematika (Referentni sustavi, Gibanja u više dimenzija).		2					
Rotacijska gibanja (Kinematika rotacija i veza s linearnim		2					
Newtonovi zakoni gibanja.		2					
Primjeri sila (sila teže, sila pritiska podloge, sila trenja, sila		2					
Primjeri sila (sila uzgona, sila otpora, aerodinamička sila).		2					
Primjeri sila (magnusova sila, elastična sila).		2					
Sustavi čestica.		2					
Rotacijska gibanja.		2					
Ravnoteža.		2					
Kinetička energija. Rad. Potencijalna energija.		2					
Očuvanje mehaničke energije.		2					
Snaga.		2					
Biomehanička mjerenja.		2					
Vizualizacije		2					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava					
		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____					
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	
Portfolio							
Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu							
<p>Kontinuirana provjera Tijekom predavanja i vježbi studentima se postavljaju odabrani primjeri u sportu za koje se traži primjena usvojenih znanja i vještina. Kontinuirana provjera podrazumijeva praćenje zalaganja studenta tijekom nastavnog procesa, njegovo sudjelovanje u raspravama, odgovorima na postavljena pitanja i kulturu ponašanja.</p> <p>Pisani ispit (kolokvij) Pisani ispit s pitanjima, na osnovi nastavnih tema, održat će se nakon svih predavanja (eventualno i nakon prvog dijela predavanja) i ima za svrhu omogućiti studentima koji redovito uče da polože predmet prije ispitnih rokova. Student nema obavezu pristupiti kolokviju. Studenti koji su ponovo upisali predmet nemaju pravo pristupa kolokviju. Ako student ima više od 50% točnih odgovora na svakom od kolokvija profesor će predložiti finalnu ocjenu za predmet koju student može prihvatiti ili odbiti. Na predloženu ocjenu mogu utjecati i rezultati kontinuiranih provjera.</p>							

Usmeni ispit

Usmeni dio ispita odnosi se na pitanja vezana uz sadržaje koji su obrađivani tijekom semestra kroz predavanja, seminare i vježbe. Rezultati kolokvija ne uzimaju se u obzir za postignutu ocjenu na usmenom ispitu. 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, Champaign College Physics, Fifth Edition, Saunders College Publishing, Orlando, 2000.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija
Kolokviji

Usmeni ispit

Seminarski rad

Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	prof.dr.sc. Goran Gabrilo	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA REKREACIJA 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	4.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	45 (15+30+0)

OPIS KOLEGIJA
Ciljevi kolegija

Osposobiti studente za poznavanje važnosti provođenja programa Kineziološke rekreacije namijenjenih razvoju pojedinih antropoloških obilježja kod različitih dobnih skupina vježbača

Uvjeti za upis kolegija
Očekivani ishodi učenja za kolegij

- analizirati razlike između programa, a obzirom na cilj programa
- prepoznavati i analizirati perspektive razvoja KR programa
- primijeniti preventivne programe KR
- primijeniti transformacijske programe KR
- primijeniti kompenzatorne programe KR
- izvoditi individualne i grupne programe KR
- poznavati oblike izvođenja ljetnih KR programa
- poznavati oblike izvođenja zimskih KR programa

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Nastavu izvodi
<i>Osobitosti kadrova u kineziološkoj rekreaciji (2 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Trenutno stanje kineziološke rekreacije u našoj zemlji i svijetu (2 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Perspektive razvoja kinezioloških rekreacijskih programa (3 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Programi kineziološke rekreacije (preventivni, transformacijski, kompenzatorni), kolokvij (3 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Individualni pr.kineziološke rekreacije (2 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Grupni programi kineziološke rekreacije (1 sat)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Ljetni i zimski programi kineziološke rekreacije, kolokvij (2 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>

Nastavni sat vježbi	Nastavu izvodi
<i>Individualni programi kineziološke rekreacije (4 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Grupni programi kineziološke rekreacije (6 sati)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Ljetni programi kineziološke rekreacije (8 sati)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Preventivni programi kineziološke rekreacije (4 sata)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>
<i>Transformacijski programi kineziološke rekreacije (8 sati)</i>	<i>Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo</i>

Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata						
Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita						
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)						
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	Ekperimentalni 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						
<p>Uvjet za izlazak na ispit iz predmeta su odrađene vježbe iz predmeta. Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz pismenog ispita i usmenog ispita (koji nije obavezan)</p> <p>Ukupan broj bodova na pismenom ispitu je 12 bodova:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ocjena dovoljan – 6 i 7 bodova • ocjena dobar – 8 i 9 bodova • ocjena vrlo dobar – 10 i 11 bodova • ocjena odličan – 12 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		
Zenić Sekulić N. (2015) <i>Elementi kineziološke rekreacije, Kineziološka rekreacija, slobodno vrijeme i društveni utjecaj, sveučilišni udžbenik. Gabrilo G. (2018) Dijagnostika u rekreaciji i fitnessu, Kineziološki fakultet Split</i>						
Zenić, N., N. Rausavljević, H. Berčić (2006) <i>Leisure Time Physical Activities – the anthropological benefits and health-risks. Kinesiologia Slovenica 12(1) 75-84.</i>						
Dopunska literatura						
<ul style="list-style-type: none"> • Ursej, E., Sekulic, D., Prus, D., Gabrilo, G., & Zaletel, P. (2019). Investigating the prevalence and predictors of injury occurrence in competitive hip hop dancers: Prospective analysis. <i>International journal of environmental research and public health</i>, 16(17), 3214. • Zaletel, P., Gabrilo, G., Perić, M. (2013). The Training Effects of Dance Aerobics: A Review with an Emphasis on the Perspectives of Investigations. <i>Collegium Antropologicum</i> 37(2). 125-130 						

<ul style="list-style-type: none"> • Tomljanović, M., Spasić, M., Gabrilo, G., Uljević, O., Foretić, N. (2011). <i>Effects of Five Weeks of Functional vs. Traditional Resistance Training on Anthropometric and Motor Performance Variables</i>. <i>Kinesiology</i> 43 (2); 145-154. • Zenić, N., A. Kovačević, M. Krespi (2010) <i>Afiniteti i razlozi za tjelesno vježbanje studentske populacije</i>. U: V. Findak (ur.) <i>Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Hrvatske, Poreč</i>, 71-78 • Kvesić, M., N. Zenić, M. Krespi (2010) <i>Zdravstveni status, stres i tjelesna aktivnost – analiza međuzavisnosti u uzorku ravnatelja osnovnih škola RH</i>. U: V. Findak (ur.) <i>Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Hrvatske, Poreč</i>, 85-90 • Gabrilo, G., Nikolac, M., Kontić, D. (2021). <i>CrossFit Level Method – Analiza promjena nakon tromjesečnog ciklusa treninga</i>. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla. • Gabrilo, G., Nikolac, M., Kontić, D. (2021). <i>CrossFit Level Method – Analiza promjena nakon tromjesečnog ciklusa treninga</i>. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla. • Gabrilo, G., Sekulić, D., Kontić, D. (2009). <i>Što vježbačice bolje usvajaju, HI-LO ili Step aerobiku? II. Međunarodni Simpozijum "Sport i zdravlje"</i>, Tuzla; 32-35. • Gabrilo, G., Božanić, A., Sekulić, D. (2009). <i>Povezanost aerobne i anaerobne izdržljivosti - paralelna analiza zavisnosti terenskih pokazatelja u muškaraca i žena</i>. 7. godišnja međunarodna konferencija "Kondicijska priprema sportaša 2009", Zagreb; 395-398. • Sekulić, D., Kvesić, M., Gabrilo, G. (2009). <i>Jesu li periodi ubrzanog razvoja ujedno i senzibilne faze u razvoju aerobne izdržljivosti kod djevojčica i dječaka u pubertetu? 7. godišnja međunarodna konferencija "Kondicijska priprema sportaša 2009"</i>, Zagreb 383-386.
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija
<i>Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave</i>

OPĆE INFORMACIJE		
<i>Nositelj kolegija</i>	Prof. dr. sc. Đurđica Miletić Prof. dr. sc. Ana Kezić	
<i>Naziv kolegija</i>	TEORIJA I METODIKA RITMIČKE GIMNASTIKE	
<i>Studijski program</i>	Sveučilišni prijediplomski	
<i>Status kolegija</i>	obvezni	
<i>Godina studij</i>	2.	
<i>Semestar</i>	4.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+45+15)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>	Osposobiti studenta za demonstriranje pravilne izvedbe tehnika tijelom i spravom ritmičke gimnastike, primjenu metodičkih postupaka za učenje i otklanjanje pogrešaka u izvedbi tehnika ritmičke gimnastike, kreiranje složenog motoričkog zadatka skraćene kompozicije ritmičke gimnastike.	
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>	Nema.	
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Objasniti osnovna pravila suđenja ritmičke gimnastike • Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u ritmičkoj gimnastici • Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi određene tehnike ritmičke gimnastike • Demonstrirati pravilnu izvedbu pojedine tehnike tijelom ili spravom ritmičke gimnastike 	

- Demonstrirati sposobnost timskog rada kroz osmišljavanje složenog motoričkog zadatka grupne kompozicije
- Analizirati izvedbu tehnika tijelom ili spravom ritmičke gimnastike
- Upotrijebiti metodičke postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u izvedbi tehnika
- Vrednovati usvojenost tehnika tijelom i spravama u ritmičkoj gimnastici

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Uvod u ritmičku gimnastiku. Povijesni razvoj ritmičke gimnastike i estetskih gibanja. Osnovne tehnike i zakonitosti harmoničnih</i>	2
<i>Tehnike tijelom u ritmičkoj gimnastici (skokovi, ravnoteže i rotacije). Tehnika izvođenja i metode poučavanja</i>	2
<i>Rekviziti u ritmičkoj gimnastici. Metode učenja osnovnih tehnika loptom, obručem, vijačom, čunjevima i trakom</i>	2
<i>Osnove koreografiranja, principi koreografiranja, principi scenskog nastupa, natjecateljska koreografija, ekspresivnost i improvizacija. Ritmička kompozicija – struktura, raznolikost,</i>	2
<i>Specifikacija i validacija trenažnih mjernih instrumenata. Organizacija kineziološkog edukacijskog programa: procjenjivanje motoričkih znanja estetskih gibanja u školskoj praksi. Specifična testiranja u ritmičkoj gimnastici: asimetrija,</i>	3
<i>Planiranje treninga u ritmičkoj gimnastici (dugoročno planiranje, osnovni trening, realizacija sportskih mogućnosti, produženje aktivnosti). Trenažni ciklusi</i>	3
<i>Teoretski kolokvij</i>	1

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Specifičnosti testiranja znanja i sposobnosti u ritmičkoj</i>	2
<i>Testiranje ambidekstrije i višestranosti</i>	2
<i>Testiranje stabilnosti izvođenja</i>	2
<i>Grupno vježbanje u ritmičkoj gimnastici</i>	2
<i>Grupna koreografija</i>	7

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Metode učenja hodanja, trčanja, zamaha, kruženja, ispada. Osi i ravnine gibanja. Metode učenja plesnih koraka i valovitih</i>	4
<i>Metode učenja osnovnih elemenata tehnika skokova</i>	4
<i>Metode učenja osnovnih elemenata tehnike okreta i ravnoteža</i>	4
<i>Metode učenja akrobatskih i poluakrobatskih elemenata</i>	2
<i>Metode učenja osnovnih tehnika loptom (izbačaji i hvatanja, aktivna odbijanja, kotrljanja po tijelu i tlu, specifična baratanja)</i>	5
<i>Metode učenja osnovnih tehnika obručem (kruženja, kotrljanja po tijelu i tlu, izbačaji, hvatanja, rotacije te specifična baratanja)</i>	5
<i>Metode učenja osnovnih tehnika čunjevima (mali krugovi, mlinovi, izbačaji, udarci te specifična baratanja, osmice i</i>	5
<i>Metode učenja osnovnih tehnika trakom (spirale, zmije, izbačaji, hvatanja te specifična baratanja, osmice i zamasi)</i>	5
<i>Metode učenja osnovnih tehnika vijačom (okretanje otvorene vijače naprijed, natrag i strance, poskoci i skokovi kroz vijaču, izbačaji i hvatanja, izbačaji jednog kraja vijače vrtnja i specifična</i>	5

Uvježbavanje grupne kompozicije. Karakteristične figure u baratanju spravama				6			
Vrste izvođenja nastave (staviti X)				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>	
Obveze studenata							
<p>Student je obavezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime stječe pravo na potpis iz predmeta.</p> <p>Student ima mogućnost izlaska na teoretski kolokvij i na praktične kolokvije koji se održavaju u sklopu nastave.</p> <p>U sklopu nastave iz seminara student je obavezan osmisliti složeni motorički zadatak grupne kompozicije.</p>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Ritmička gimnastika određuje se temeljem uspjeha postignutim na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi. Konačna ocjena formirati će se na temelju provjere motoričkih znanja bez sprava (20% konačne ocjene) i sa spravama (20% konačne ocjene), vrednovanjem izvođenja koreografije (30% konačne ocjene), te pismene provjere teorijskog znanja (30% konačne ocjene).</p> <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja i vježbi, student može izaći na pismeni ispit u sklopu ispitnih rokova.</p> <p>Završni praktični kolokvij/ ispit Održati će se u zadnjim tjednima nastave, a studentu će biti omogućeno polaganje svih zaostalih kolokvija.</p> <p>Pismeni dio ispita Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin, rujna – 2 termina).</p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split		2					

Dopunska literatura		
Wolf-Cvitak, J. (2004). <i>Ritmička gimnastika</i> . Kruger. Zagreb		
Božanić, A. (2011). <i>Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija)</i> . Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
- pohađanje nastave - kolokviji - vanjsko vrednovanje		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Mario Jeličić	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA KOŠARKE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	4.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+45+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno oblikuje i provodi proces poučavanja/učenja i vježbanja elemenata košarke na nastavi TZK u osnovnim i srednjim školama		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Opisati i klasificirati temeljne i specifične vještine u košarkaškoj igri • Objasniti hijerarhijsku strukturiranost znanja u košarkaškoj igri • Pokazati razumijevanje važnosti „malih“ detalja u motoričkom učenju i izvedbi u košarci • Demonstrirati pravilnu izvedbu elemenata košarkaške igre • Prezentirati primjenu pojedinih elemenata košarkaške tehnike u skladu s biomehaničkim zakonitostima, pravilima košarkaške igre i situacijama • Objasniti i demonstrirati osnovne taktičke sustave igre u fazi pozicijske i tranzicijske obrane i napada • Analizirati primjenu zadanih zadataka unutar faza tijeka igre za različite pozicije i uloge u igri • Objasniti dijagnosticiranje i selektivno ispravljanje pogreški • Definirati proces sportske pripreme koji je usmjeren na smanjivanje vremenskog koncepta reagiranja u košarkaškoj igri 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	broj sati
	Upravljanje procesom sportske pripreme u košarci	2 sata
	Hijerarhijska struktura znanja u košarkaškoj igri	2 sata

<i>Motoričko učenje, kontrola i izvedbe u košarci</i>	2 sata
<i>Načela motoričkog učenja i vježbanja u košarci</i>	3 sata
<i>Unutarnje i vanjske odrednice izvedbe i sportskog postignuća u košarci</i>	1 sat
<i>Funkcionalna analiza taktičkih nakana u košarci</i>	1 sa
<i>Prikaz usvajanja vještina, dijagnosticiranje i ispravljanje pogreški</i>	3 sata
<i>Teoretski i praktični pristup smanjivanja vremenskog koncepta reagiranja u košarkaškoj igri, TEORIJA, KOLOKVIJ</i>	1 sat

Nastavni sat seminara	broj sati
<i>Uvod u teoriju i metodiku košarke. Tehnički i taktički aspekti vođenja</i>	2
<i>Tehnički i taktički aspekti šuteva</i>	3
<i>Tehnički i taktički aspekti dodavanja</i>	2
<i>Kontranapad i tranzicijska obrana, Geometrija igre u prijelazu iz sekundarnog kontranapada u pozicijski napad, KOLOKVIJ</i>	2
<i>Značaj razumijevanja košarkaške igre</i>	2
<i>Obrana i napad (analiza i metodika), blokade i obrana</i>	2
<i>Planiranje i programiranje treninga u košarci. Antropološke karakteristike vrhunskih košarkaša, situacijska učinkovitost, pravila</i>	

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Osnovni stav u obrani i napadu – pozicija spreman za reakciju u fazi obrane i napada</i>	2 sata
<i>Osnovno kretanje igrača bez lopte</i>	2 sata
<i>Pozicija trostruke prijetnje, pivotiranje</i>	1 sat
<i>Vođenje lopte (nisko, poluvisoko i visoko)</i>	1 sat
<i>Kontrola lopte s promjenom ruke vođenja i smjera kretanja</i>	2 sata
<i>Šut iz mjest , šut s linije slobodnih bacanja</i>	2 sata
<i>Šut s odraznim impulsom</i>	1 sat
<i>Skok šut</i>	2 sata
<i>Šut iz vođenja , horog šut</i>	2 sata
<i>Skok - horog šut</i>	1sat
<i>Dodavanja iz mjesta (direktna, indirektna, polulob i lob dodavanja)</i>	2 sata
<i>Dodavanje iz kretanja</i>	2 sata
<i>Kretanje u osnovnom obramben m stavu</i>	1 sat
<i>Organizirani primarni i sekundarni protunapad (startna, središnja i završna faza) i obrana od primarnog i sekundarnog protunapada</i>	3 sata
<i>Principi agresivne i „stisnute“ obrane čovjek na čovjeka</i>	3 sata
<i>Principi napada protiv agresivne i „stisnute“ obrane čovjek na čovjeka</i>	3 sata
<i>Principi tradicionalne zone (parne i neparne)</i>	2 sata
<i>Principi napada protiv tadicionalne zone</i>	2 sata
<i>Principi kombiniranih obrana</i>	2 sata
<i>Principi napada protiv kombiniranih obrana</i>	2 sata
<i>Principi presing obrane čovjek na čovjeka</i>	2 sata
<i>Principi napada protiv presing obrane čovjek na čovjeka</i>	2 sata

Procjena individualne i timske izvedbe u igri pet na pet		2 sata					
PRAKTIČNI KOLOKVIJ		1 sat					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____			
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Teorija i metodika košarke određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> kolokvija (tri kolokvija; dva iz nastavnih tema s vježbi i 1 iz nastavnih tema iz predavanja) nose ukupno 20% konačne ocjene <input type="checkbox"/> pismenog dijela ispita nosi 20% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> praktičnog dijela ispita nosi 20% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> usmenog dijela ispita nosi 40% od konačne ocjene							
Kolokviji Kolokvij s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. Kolokvij s nastavnim temama iz seminara održati će se unutar satnice seminara prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će gradivo iz svih održanih seminara. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin lipanj, 1 termin srpanj i 1 termin rujan)							
Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi -3 kolokvija, pismeni i praktični dio ispita. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz teorije košarke, jedno pitanje iz metodike košarke te jedno pitanje koje obuhvaća tehničko – taktičke programe treninga).							
Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:							
<input type="checkbox"/> ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%							

<input type="checkbox"/> ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% <input type="checkbox"/> ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% <input type="checkbox"/> 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
Jeličić, M. (2016). <i>Teorija i metodika košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente.</i>		
Dopunska literatura		
<p>Dežman, B. (1997). <i>Košarka v osnovnoj šoli</i>. VŠTK, Ljubljana.</p> <p>Dežman, B. (2000). <i>Metodika učenja košarke v osnovni in srednji školi</i>. Ljubljana: zavod ŠKL.</p> <p>Jeličić, M. (2006). <i>Veličina i obilježja morfološke uvjetovanosti situacijske učinkovitosti vrhunskih juniorskih košarkaša. (Disertacija)</i>, Zagreb: Kineziološki fakultet.</p> <p>Jeličić, M. (2016). <i>Kineziološka i antropološka analiza košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente.</i></p> <p>Jelicic, M. (2021). <i>Transition offense in top-level european basketball. Sport SPA Vol. 18 Issue 2: 41-52. DOI 10.51558/18404561.2021.18.2.41</i></p> <p>Trninić, S. (1996). <i>Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis). Nastavni plan Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi, Narodne novine broj 6 / 1984.</i></p> <p><i>Nastavni plan Tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi, Narodne Novine broj 16 / 1984.</i></p> <p>Trninić, S. (2000): <i>Otkrivanje, vrednovanje i poticanje vrhunskih košarkaša Zagreb: Hrvatski košarkaški savez.</i></p> <p>Trninić, S. (2001). <i>Znanstvena istraživanja košarkaške igre. Zagreb: Augustin.</i></p> <p>Trninić, S. (2006). <i>Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis).</i></p> <p>Wissel, H. (1994). <i>Basketball: Steps to Success. Human Kinetics, Champaign.</i></p> <p>Wooden, J.R. (1983). <i>Moderna košarka. Jež: Beograd.</i></p>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, Kolokviji (teorijski i praktični), Usmeni ispit, Pisana zadaća Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	prof.dr.sc. Goran Gabrilo	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA PLIVANJA 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	2.	
Semestar	4.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	45 (15+30+0)
OPIS KOLEGIJA		

Ciljevi kolegija		
Poznavanje teoretskih osnova planiranja i programiranja plivačkih treninga, te kvalitetno provođenje programa plivanja tehnikom leptir i mješovitim plivanjem. Poznavanje obuke neplivača, spašavanja utopljenika te osnova sinkroniziranog plivanja.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Poznavati antropološka obilježja vrhunskih plivača • Poznavati kinematičke, kinetičke i hidrodinamičke principe plivanja leptir tehnikom, mješovitog plivanja, te pomoćnih tehnika u plivanju • Poznavati osnove programa obuke neplivača, spašavanja utopljenika i sinkroniziranog plivanja • Analizirati izvedbu plivačke tehnike leptir, mješovitog plivanja, pomoćnih tehnika, programa obuke neplivača, spašavanja utopljenika i sinkroniziranog plivanja • Demonstrirati pravilnu izvedbu leptir tehnike plivanja, mješovitog plivanja, pomoćnih tehnika, programa obuke neplivača, spašavanja utopljenika i sinkroniziranog plivanja • Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi plivačke tehnike leptir, mješovitog plivanja, pomoćnih tehnika, programa obuke neplivača, spašavanja utopljenika i sinkroniziranog plivanja • Poznavati metodičke postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka kod delfin tehnike plivanja, mješovitog plivanja, pomoćnih tehnika, programa obuke neplivača, spašavanja utopljenika i sinkroniziranog plivanja • Poznavati osnovne dijagnostičke postupke u plivanju • Poznavati osnove planiranja i programiranja plivačkog i kondicijskog treninga u plivanju • Osmisliti inovativne metodičke postupke u plivanju 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Nastavu izvodi
	Antropološka analiza u plivanju. Antropološki status vrhunskih plivača (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza leptir/delfin tehnike s startom i okretom (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
	Metodički postupci u podučavanju leptir/delfin tehnike sa startom i okretom (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza mješovitog plivanja s okretima. Metodički postupci u podučavanju okreta mješovitog plivanja (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza pomoćnih tehnika. Metodički postupci u podučavanju pomoćnih tehnika (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
	Biomehanička, strukturalna, kinematička i dinamička analiza štafetnog plivanja / skokovi / izmjene kod štafetnog plivanja. Metodički postupci u podučavanju štafetnog plivanja (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo

Metodički postupci u podučavanju spašavanja utopljenika (organizacija službe spašavanja) (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Dijagnostički postupci u sportskom plivanju (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Planiranje i programiranje plivačkog treninga. Oblici trenažnog procesa u sportskom plivanju. (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Organizacija plivačkih natjecanja, sudački žiri, pravila plivanja. (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Sinkronizirano plivanje (1 sat)	Doc.dr.sc. Mia Perić
KOLOKVIJ (pismeni test) (1 sat)	Doc.dr.sc. Goran Gabrilo

Nastavni sat vježbi	Nastavu izvodi
Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih sposobnosti (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leptir/delfin tehnike – rad nogu Razvoj aerobnih sposobnosti (3 sata)	Zrinka Smoje, pred.
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leptir/delfin tehnike – rad ruku Razvoj aerobnih sposobnosti (3 sata)	Zrinka Smoje, pred.
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leptir/delfin tehnike – kompletna tehnika Razvoj aerobnih spos. (7 sati)	Zrinka Smoje, pred.
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju leptir/delfin tehnike – start i okret Razvoj aerobnih sposobnosti (1 sat)	Zrinka Smoje, pred.
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju okreta mješovitog plivanja Razvoj aerobnih sposobnosti (3 sata)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju pomoćnih tehnika Razvoj aerobnih sposobnosti (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju štafetnog plivanja Razvoj anaerobnih sposobnosti (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju sinkroniziranog plivanja Razvoj anaerobnih sposobnosti (2 sata)	Doc.dr.sc. Mia Perić

Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju spašavanja utopljenika Razvoj anaerobnih sposobnosti (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Primjena metoda treninga za razvoj brzine i izdržljivosti (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Vježbe metodičkih postupaka u podučavanju ronjenja (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Dijagnostički postupci: utvrđivanje plivačkih i ronilačkih sposobnosti, te zadržavanje zraka/koreografija sinkroniziranog plivanja (2 sata)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Organizacija i provedba natjecanja grupa (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo
Praktični kolokvij – ispit : demonstracija plivačkih znanja (1 sat)	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo

Vrste izvođenja nastave (staviti X)

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> predavanja
<input type="checkbox"/> seminari i radionice
<input checked="" type="checkbox"/> vježbe
<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu
<input type="checkbox"/> terenska nastava | <input type="checkbox"/> samostalni zadaci
<input type="checkbox"/> multimedija i mreža
<input type="checkbox"/> laboratorij
<input type="checkbox"/> mentorski rad
<input type="checkbox"/> ostalo
<hr/> |
|---|--|

Obveze studenata

SUKLADNO PRAVILNICIMA FAKULTETA

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Teorija i metodika plivanja 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- kolokvija pisani test
nose ukupno 70 bodova (30% konačne ocjene)
- praktičnog kolokvija/ispita plivačke sposobnosti
nosi 100 bodova (25 bodova ulazne plivačke sposobnosti)(40% od konačne ocjene)
- praktičnog kolokvija/ispita demonstracija plivačkog znanja
nosi 80 bodova (30% od konačne ocjene)
- usmenog ispita (izbor zamjene za pisani test)

Kolokviji pisani test

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

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

- ocjena2 (dovoljan) za ostvarenih 40 od 70 bodova;
- ocjena3 (dobar) za ostvarenih 41 do 50 od 70 bodova;
- ocjena4 (vrlo dobar) za ostvarenih 51 do 60 od 70 bodova;
- ocjena5 (odličan) za ostvarenih 61 do 70 od 70 bodova.

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

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se unutar satnice predavanja / vježbi. Svaki student vrši dvije provjere 5 plivačkih sposobnosti (leđno 50m, prsno 100m, slobodno 200m, slobodno 50m i slobodno 25m), na početku nastavnog procesa (maksimalno 25 bodova), te na kraju (maksimalno 75 bodova). Također, student je dužan demonstrirati plivačka znanja iz sljedećih tehnika: kraul, leđno i prsno (maksimalno 45 bodova). Na kraju, student je dužan demonstrirati odgovarajuće startove (maksimalan broj bodova 15) i okrete (maksimalan broj bodova 20).

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina)

Završna ocjena

Završna ocjena se dobiva prema sljedećem načinu bodovanja

- ocjena2 (dovoljan) za ostvarenih 111 do 145 bodova;
- ocjena3 (dobar) za ostvarenih 146 do 185 bodova;
- ocjena4 (vrlo dobar) za ostvarenih 186 do 225 bodova;
- ocjena5 (odličan) za ostvarenih 226 do 250 bodova.

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra i to kao izbor zamjene za pismeni test uz uvjet da je prethodno minimalno 2 puta pisao pismeni test i da su prethodno položena oba praktična dijela ispita (plivačke sposobnosti i plivačka znanja). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Šiljeg, K. (2018): Plivanje. Zagreb, Kineziološki fakultet.		
Volčanšek, B.(1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb		
Guzman, R. (2010). Plivanje - 128 vježbi, Human Kinetics		
Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.		
Maglisho, E. (2003) Swimming fastest. Human Kinetics		
Salo, D., Riewald S. (2008) Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics		
PPT Prezentacije s nastave		

Dopunska literatura

- *Fina - pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb*
- *Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009) 300 igara za djecu predškolske dobi. Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.*
- *Newsome, P., Young, A. (2012) Swim smooth.*
- *Gabrilo, G., Perić, M., Stipić, M. (2011) Pulmonary Function in Pubertal Synchronized Swimmers: 1-year Follow-up Results and Its Relation to Competitive Achievement. Medical problem of performing artists 26(1); 39-43.*
- *Gabrilo, G., Orlović, A., Miličić, M. (2017). What makes greater impact on the swimming results, gliding elements or swimming elements? Acta Kinesiologica 11 (2017) Issue 2; 90-92.*
- *Gabrilo, G., Mandić, A., Smoje, Z. (2021). Učestalost pojave astme kod djece prilikom upisa u plivačke programe. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.*
- *Miličić, M., Gabrilo, G., Smoje, Z. (2021). Utjecaj međusezonske pauze na rezultate sprinterskih disciplina, 10. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.*
- *Gabrilo, G. (2021). Stavovi i znanja o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih plivača u adolescentskoj dobi. 9. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.*
- *Šitić, K., Gabrilo, G., Perić, M. (2015). Postoje li razlike u plivačkoj izvedbi između dviju grupa studenata kod provođenja identičnog plivačkog programa kroz dva različita vremenska perioda? International Conference, Contemporary Kinesiology, Split, 627-635.*
- *Gabrilo, G., Perić, M., Šajber, D. (2012). Znanje i stavovi o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih trenera u plivanju. 5. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.*
- *Gabrilo, G., Sekulić, D., Uljević, O. (2009). Korištenje supstancija u plivanju – spolne razlike u seniorskom uzrastu. VIII. Konferencija o športu Alpe-Jadran. 77-85.*
- *Consilman, J. E. (1968): The science of swimming, Prentice-Hall, inc., New Jersey*
- *Zenić, N., D. Sekulić (2003) Konstrukcija testa za procjenu aerobne izdržljivosti u plivanju, Zbornik radova konferencije o sportu "Alpe – Jadran" 160-166*
- *Pyne, D., M. Graeme, W. Goldsmith (2000). Protocols for the Physiological Assessment of Swimmers. u: Physiological tests for the elite athletes ur. Christopher J Gore; Human Kinetics, Ill*
- *TOUSSAINT, H. M, and A. P. HOLLANDER. (1990) Measurement of oxygen cost in swimming. Med. Sci. Sports Exerc. 22:402–408.*
- *Secchi LLB, Muratt MD, Andrade NVS, Greve JMD. (2010) Isokinetic Trunk Dynamometry in Diferent Swimming Strokes. ActaOrtopedicaBrasileira, 18(5): 295-297.*
- *Volčanšek, D. i sur. (1994): Plan i program rada sportske škole sinkroniziranog plivanja i model kluba sinkroniziranog plivanja. Hrvatski plivački savez, Zagreb*
- *Voda, naša prijateljica. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001. 396 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6016-83-0. [COBISS-ID 109910784]*
- <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/>
- <http://www.fina.org/>
- <http://www.usaswimming.org/>
- <http://www.swimsmooth.com/>

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- *Pohađanje nastave*
- *Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata*
- *Kolokviji*
- *Pismeni ispit*

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Sunčica Delaš Kalinski
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA SPORTSKE GIMNASTIKE 2
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	obvezni

Godina studij	2.	
Semestar	4.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	60 (10+50+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Po završetku kolegija student će moći provesti poučavanje, analiziranje i korigiranje izvedbi složenijih elemenata iz sportske gimnastike te primjeniti bazične i kondicijske gimnastičke sadržaje u različitim kineziološkim područjima.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • objasniti i primjeniti bazične tehničke i kondicijske sadržaje iz sportske gimnastike u različitim kineziološkim područjima • objasniti proces selekcije za sportsku gimnastiku • objasniti i pravilno demonstrirati izvedbu tehnike, metodike, asistencije i načina ispravljanja pogrešaka složenijih elemenata gimnastičkog višeboja • kreirati gimnastičke sastave (vježbe) primjenjujući jednostavnije i složenije elemente sportske gimnastike 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Motoričko učenje u sportskoj gimnastici	2	
Sportska gimnastika – bazični sport	1	
Primjena poligona u sportskoj gimnastici	1	
Primjena sadržaja sportske gimnastike u različitim kineziološkim područjima	2	
Selekcija u sportskoj gimnastici	2	
Kondicijska priprema u sportskoj gimnastici	2	
Nastavni sat vježbi	Broj sati	
Tlo (ž): tehnika, metodika i asistencija stoja na rukama Preskok (ž): tehnika, metodika i asistencija zgrčke i raznoške preko konja Dvovisinske ruče (ž): tehnika i metodika naskoka premahom, okret za 180° iz upora stražnjeg do upora prednjeg, preхват u mješovitom hvat i okret za 180° na višoj pritci, uzmah jednonožni na višu pritku Karike (ž): okreti u predluljaju za 180°	4	
Preskok (m): tehnika, metodika i asistencija zgrčke i raznoške po dužini konja Tlo (m): tehnika, metodika i asistencija stoja na rukama Preča (m): tehnika, metodika i asistencija zgibom njih, naupora usklopno na visoku preču		

<p><i>Tlo (ž): tehnika, metodika i asistencija različitih modaliteta dolazaka u stoj na rukama; stoj na rukama kolut naprijed, koluta natrag kroz stoj na rukama</i> <i>Greda (ž): vježba 1: naskok u upor čučedi s odnoženjem; škare skok, jednonožni sijed na pete, zamah zanožni do upora ležećeg; saskok strance prednožno zanožni</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): tehnika, metodika i asistencija podmetnog saskoka iz upora prednjeg na nižoj pritci</i></p> <p><i>Tlo (m): tehnika, metodika i asistencija stoja na rukama, stoja na rukama koluta naprijed, koluta natrag kroz stoj na rukama</i> <i>Karike (m): tehnika, metodika i asistencija njija, naupor prednjijom; ponavljanje svlaka i saskoka raznoške</i> <i>Preča (m): tehnika, metodika i asistencija kovrtljaja natrag iz upora prednjeg, podmetni saskok iz upora prednjeg</i> <i>Ruče (m): tehnika, metodika i asistencija stoja na ramenima i koluta naprijed pruženo</i> <i>Konj s hvataljkama (m): vježba 1: premaha odnožno desnom nogom naprijed/ natrag, premah odbočno naprijed u lijevu stranu, premah odnožno desnom nogom naprijed/natrag, saskok odbočka u desnu stranu</i></p>	4	
<p><i>Tlo (ž): više povezanih premeta strance iz bočnog i čeonog početnog položaja</i> <i>Karike (ž): zgib u predjuljaju, odnjih u zaljuljaju; saskok u zaljuljaju</i> <i>Preskok (ž): zgrčka sa zanoženjem, raznoška sa zanoženjem</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): tehnika, metodika i asistencija kovrtljaja natrag iz upora prednjeg</i></p> <p><i>Tlo (m): više povezanih premeta strance iz bočnog i čeonog početnog položaja</i> <i>Preskok (m): tehnika, metodika i asistencija premeta strance s okretom za 180°</i> <i>Preča (m): tehnika, metodika i asistencija podmetnog saskoka iz upora prednjeg</i> <i>Ruče (m): tehnika, metodika i asistencija njih u potporu, upora zanijhom podmetnim njihom</i></p>		
<p><i>Tlo (ž): tehnika i metodika premeta strance na jednu ruku</i> <i>Dvovisinske ruče (ž): vježba 2: sunožni uzmah na nižu pritku; kovrtljaj naterag iz upora prednjeg, podmetni okret iz visa sjededege na višoj pritci</i> <i>Greda (ž): naskok u upor raznožni; mačji skok, škare skoka, kolut natrag do jednonožnog kleka, usprav kroz čučanj i klek</i> <i>Preskok (ž): zanoška odrazom s mini trampolina</i></p> <p><i>Tlo (m): tehnika, metodika i asistencija premeta strance na jednu ruku, premet strance iz zaleta; rondat</i> <i>Konj s hvataljkama (m): vježba 2: premah odnožno desnom nogom naprijed, premah odnožno lijevom nogom naprijed, premah odbočno u desnu stranu natrag, premah odnožno lijevom nogom naprijed, premah odnožno desnom nogom naprijed, premah odbočno u lijevu stranu natrag, saskok zanoška u desnu stranu</i> <i>Karike (m): tehnika, metodika i asistencija iskreta naprijed zanijhom iz podmetnog njija</i></p>	4	

<p><i>Greda (ž): naskok u upor čučevići na početku grede, jednonožni (raznoimeni) okret za 180°, valcer korak i okret, saskok prednoška jednonožnim odrazom</i></p> <p><i>Karike (m): ljuljanje, okreti u predluljaju za 180°, zgib u predluljaju odnjih u zaluljaju (2x), zgib u zaluljaju odnjih u predluljaju (2x), saskok u zaluljaju</i></p>	4	
<p><i>Priprema za kolokvij 1</i> <i>Kolokvij 1</i></p>	4	
<p><i>Preskok (ž): premet naprijed na povišenje</i> <i>Tlo (ž): tehnika i metodika premeta strance iz zaleta; rondata Dvovisinske ruče (ž): tehnika, metodika i asistencija saskoka zanoške</i> <i>Greda (ž): naskok u upor čučevići na početku grede, daleko visoki skokovi, sunožni okret za 90: šase strance s okretom, saskok zgrčni naprijed</i> <i>Tlo (m): tehnika, metodika i asistencija premeta strance iz zaleta; rondat</i></p> <p><i>Preskok (m): tehnika, metodika i asistencija premeta naprijed</i> <i>Ruče (m): tehnika, metodika i asistencija njija u potporu i koluta natrag kroz stoj na ramenima iz potpora</i> <i>Karike (m): naupor usklopno</i> <i>Konj s hvataljkama (m): vježba 3: premah odnožno desnom nogom naprijed/natrag, premaha odnožno u lijevom nogom naprijed; tehnika, metodika i asistencija otvorenih škara u desno</i> <i>Preča (m): tehnika, metodika i asistencija naupora usklopno</i></p>	4	
<p><i>Tlo (ž): premet naprijed jednonožnim i sunožnim doskokom</i> <i>Greda (ž): tehnika, metodika i asistencija koluta naprijed</i> <i>Tlo (m): premet naprijed sunožnim doskokom</i> <i>Preskok (m): premet naprijed na povišenje odrazom s mini trampolina</i></p> <p><i>Konj s hvataljkama (m): tehnika i metodika zatvorenih škara u lijevo, premah odnožno desnom nogom natrag i saskok prednoška u lijevo</i> <i>Preča (m): tehnika, metodika i asistencija jašućeg kovrtljaja naprijed</i></p>	4	
<p><i>Greda (ž): vježba 4: naskok u upor čučevići na početku grede, kolut naprijed do sijeda raznožnog, zamah zanožni do upora čučevićeg, saskok jelenji</i></p> <p><i>Priprema za kolokvij 2</i></p>	4	
<p><i>Priprema za kolokvij 2</i> <i>Kolokvij 2</i></p>	4	

<p><i>Greda (ž): vježba 5: naskok u upor čučeci na početku grede, križni korak prema naprijed, okret za 360°, saskok prednožno raznožni; saskok rondat</i></p> <p><i>Tlo (m): tehnika, metodika i asistencija premeta natrag uz asistenciju; tehnika i metodika salta naprijed na povišenje od 1m</i></p> <p><i>Konj s hvataljkama (m): vježba 4: tehnika i metodika naskokom kola prednožnog u desno i kola odnožnog lijevom nogom, premah odnožno lijevom nogom naprijed/natrag i saskoka zanoške</i></p>		4											
<p><i>Priprema za kolokvij 3</i> <i>Kolokvij 3</i></p>		4											
<p><i>Priprema za kolokvij 4</i> <i>Kolokvij 4</i></p>		4											
<p><i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i></p>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>									
<p><i>Obveze studenata</i></p>													
<p><i>Nazočnost na svim oblicima nastave. Aktivno sudjelovanje na kineziološkim vježbama podrazumijeva demonstriranje, ponavljanje i asistiranje gimnastičkih vještina.</i></p>													
<p><i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i></p>													
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Eksperimentalni rad							
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje							
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x						
Portfolio													
<p><i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i></p>													
<p><i>Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija sportske gimnastike 2 obuhvaća praktični dio ispita, izvedbu završnih vježbi i teorijski dio ispita. PRAKTIČNI DIO ISPITA Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih, programom propisanih, vještina provodi se kroz studentsku izvedbu istih. 70% student/studentica mora izvesti samostalno, a do 30% (programom propisanih vještina) ima pravo izvesti uz asistenciju. Kvaliteta izvedbe propisanih gimnastičkih vještina procjenjuje se na Likertovoj skali (ocjenama od 1 do 5), pridržavajući se sljedećih kriterija:</i></p>													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ocjena</th> <th>opis izvođenja znanja</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5</td> <td><i>Odličan – student/studentica samostalno, bez tehničkih i estetskih pogrešaka izvodi znanje</i></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td><i>Vrlo dobar – student/studentica samostalno, s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama izvodi znanje</i></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td><i>Dobar – student/studentica samostalno, sa srednjim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje</i></td> </tr> </tbody> </table>		ocjena	opis izvođenja znanja	5	<i>Odličan – student/studentica samostalno, bez tehničkih i estetskih pogrešaka izvodi znanje</i>	4	<i>Vrlo dobar – student/studentica samostalno, s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama izvodi znanje</i>	3	<i>Dobar – student/studentica samostalno, sa srednjim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje</i>				
ocjena	opis izvođenja znanja												
5	<i>Odličan – student/studentica samostalno, bez tehničkih i estetskih pogrešaka izvodi znanje</i>												
4	<i>Vrlo dobar – student/studentica samostalno, s manjim tehničkim ili estetskim pogreškama izvodi znanje</i>												
3	<i>Dobar – student/studentica samostalno, sa srednjim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje</i>												

2	Dovoljan – student/studentica samostalno, s velikim tehničkim i estetskim pogreškama izvodi znanje
1	Nedovoljan – student/studentica nije u stanju izvesti znanje

Kvaliteta stečenih vještina provodi se kroz 4 kolokvija, unutar satnice vježbi, a prema utvrđenom rasporedu i gradivu obrađenom do dana održavanja kolokvija.

Kolokvij 1 održava se u 6 tjednu nastave i obuhvata sljedeće sadržaje:

- TLO (M/Ž): kolut naprijed, kolut natrag, stoj na lopaticama, stoj na glavi;
- PRESKOK (M/Ž): raznoška sa zanoženjem, zgrčka sa zanoženjem;
- DVOVISINSKE RUČE (Ž)/ PREČA (M): uzmah jednonožni na nižu pritku, premasi odnožno u uporu prednjem, saskok odnijhom
- GREDA (Ž): naskok s premahom odnožnim i okretom za 90°, stav sjedeći s nogama u prednosu, usprav kroz čučanj, šase naprijed, sunožni okret za 180°, 2 koraka hodanja s prednoženjem, vaga iz koraka, saskok pruženi naprijed
- KARIKE (Ž): njihanje, vis strmoglavi, vis uznjeto
- KARIKE (M): njih u visu prednjem, vis strmoglavi, vis uznjeto, vis stražnji, iskretom natrag saskok
- RUČE (M): njih u uporu, zanjihom sklek prednjihom upor (2x), prednjihom sklek zanjihom upor (2x), saskok – prednoška
- KONJ S HVATALJKAMA (M): premah sunožni naprijed – natrag, škare zgrčene (3x), zamasi odnožni u uporu prednjem (4x), zamasi odnožni u uporu stražnjem (4x)

Kolokvij 2 održava se u 10 tjednu nastave i obuhvata sljedeće sadržaje:

- TLO (m/ž): kolut letom iz mjesta, kolut letom iz zaleta, vaga zanoženjem
- PRESKOK (m/ž): prednoška kosim zaletom odrazom lijeve noge, prednoška kosim zaletom odrazom desne noge, odbočka (M)
- DVOVISINSKE RUČE (ž): premah klimom zgrčeno jednonožno, jednonožni okret za 180°, naskok u upor prednji na višu pritku, saskok svlak; premah klimom zgrčeno, jednonožni okret za 180°, naskok u upor prednji na višu pritku, saskok svlak
- GREDA (ž): naskok u upor čučedi kosim zaletom, 4 tuppffer poskoka, okret za 180° u čučnju s uzručenjem, 2 mačja skoka, saskok naprijed s okretom za 90°; naskok u upor čučedi ravnim zaletom, sunožni sijed na pete, saskok zanoška iz jednonožnog kleka
- KARIKE (m): naupor vučenjem, spad podmetno do visa uznjeto, podmetni njih, prednjihom raznoška
- RUČE (m): njih u uporu, zanjihom odsun do potpora, prednjihom upor, saskok – zanoška
- PREČA (m): uzmah jednonožni, premah odnožno do upora jašudeg, spad natrag do visa zavjesom, naupor jašući, saskok odnoška
- KONJ S HVATALJKAMA (m): zamasi s odnoženjem u uporu prednjem, odnožni premasi iz upora prednjeg, zamasi u uporu jašudem, saskok odnožno-odnoška

Kolokvij 3 održava se u 12 tjednu nastave i obuhvaća sljedeće sadržaje:

- TLO (m/ž): premeti strance iz čeonog početnog položaja u lijevu i desnu stranu, premete strance iz bočnog početnog položaja u lijevu i desnu stranu
- PRESKOK (ž): odbočku preko kozlića, odbočku preko konja, zgrčku s okretom za 180:
- DVOVISINSKE RUČE (ž): njihom premah zgrčni jednonožni, uzmah jednonožni na višu pritku, smak na nižu pritku, saskok prednoška iz upora stražnjeg na niskoj pritci; premah klimom raznožno (prednožno), uzmah jednonožni na višu pritku, spad podmetni na nižu pritku iz upora prednjeg na višoj pritci, okret za 180° do upora prednjeg, premah odnožno l/d nogom do visa sjedećeg, podmetni saskok iz visa sjedećeg na n.p.
- GREDA (ž): naskok u upor čučeci ravnim zaletom, sunožni sijed na pete, saskok zanoška iz jednonožnog kleka; naskok u upor čučeci ravnim zaletom, 3 striž skoka, poskok s prednoženjem do čučnja, okret za 180° u čučnju s priručenjem, saskok naprijed s raznoženjem
- KARIKE (ž): ljuljanje, saskok u zaljuljaju
- PRESKOK (m): zanoška
- KARIKE (m): ljuljanje, okreti u predljuljaju, saskok u zaljuljaju
- RUČE (m): njih u potporu, upor sklopkom do sijeda raznožno, kolut naprijed do sijeda raznožno, saskok – zanoška; njih u potporu, upor sklopkom, stoj na ramenima, kolut naprijed do sijeda raznožno, sasjed – prednoška
- PREČA (m): uspostavljanje njihanja, njih, prednjihom okreti jednoručke, zanjihom saskok

- **KONJ S HVATALJKAMA (m):** zamasi s odnoženjem u uporu stražnjem, odnožni premasi iz upora stražnjeg, saskok odbočno iz upora prednjeg

Kolokvij 4 održava se u zadnjem (13) tjednu nastave, a studentu/studentici je omogućeno polaganje vještina ili ispravljanje ocjena iz prethodnih kolokvija. U slučaju da student kroz kolokvije ne položi sve programom propisane vještine iste može polagati unutar ispitnih termina kolegija (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina).

ZAVRŠNE VJEŽBE: Nakon polaganja cjelokupnog praktičnog dijela ispita (u sklopu manjih vježbi definiranih programom ili pojedinačno) student/studentica po vlastitom odabiru na 2 sprave muškog odnosno ženskog gimnastičkog višeboja (izuzev na preskoku) od vještina iz programa sportske gimnastike 2 samostalno kreira te izvodi završne vježbe.

TEORIJSKI DIO ISPITA: Nakon polaganja završnih vježbi studenti pristupaju teoretskom dijelu ispita. Usmenim odgovorima na 5 slučajno odabranih pitanja (4 pitanja iz tehnike, metodike i asistencije bazičnih i jednostavnijih gimnastičkih vještina, 1 pitanje iz teorijskih predavanja) provjerava se kvaliteta stečenih kompetencija.

KONAČNA OCJENA iz kolegija je prosječna ocjena koja proizlazi iz ukupne ocjene praktičnog dijela ispita, prosječne ocjene iz završnih vježbi i teoretskog dijela ispita.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Delaš Kalinski, S. (2012). Sportska gimnastika. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu. (Interna skripta).		
https://sites.google.com/site/sportskagimnastika/		

Dopunska literatura

1. Bolkovič, T., & Kristan, S. (1998). Akrobatika. Ljubljana: Fakultet za šport.
2. Bruggeman, G.P. (1993). Biomechanics in Gymnastics. Koln: Deutsche Sporthochschule.
3. Čaklec, I., & Hraski, Ž. (1990). Validacija nekih testova situacione motoričke efikasnosti gimnastičara. Proceedings of I. International Symposium "Sport of the Young", pp. 613-616. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). VAULT: Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
5. Karacsony, I., & Čuk, I. (1996). POMMEL HORSE EXERCISES: Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: Faculty of Sport, University of Ljubljana and Hungarian Gymnastics Federation.
6. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). RINGS - Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: Tiskarna Ljubljana.
7. Karacsony, I., & Čuk, I. (2005.). Floor Exercises - Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
8. Hamza, I., & Karacsony, I. (2000). TORNA 1x1. Budapest.
9. Hmjelovjec, I. (1999). Sportska gimnastika. Sarajevo: Fakultet za sport.
10. Hraski, Ž. (1995): Fizička priprema gimnastičara. Fitness u vrhunskom športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Hraski, Ž. (1992). Osnovni sadržaji i metode rada u muškoj športskoj gimnastici. Zagreb: Hrvatski gimnastički savez, Zagreb.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave
- dolazak na konzultacije
- kontinuirana provjera usvojenosti složenijih gimnastičkih vještina kroz 4 kolokvija
- izrada samostalnih zadataka (završnih vježbi)

- teorijski dio ispita
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz "Upitnik za studentsko vrednovanje nastavnog rada"
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz „Upitnik studentskog vrednovanja usvojenosti ishoda učenja”

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof. Alen Miletić	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA PLESOVA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	90 (15+45+30)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za demonstriranje pravilne izvedbe osnovnih tehnika narodnih i društvenih plesova, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi tehnika narodnih i društvenih plesova, kreirati složene motoričke zadatke plesnih koreografija.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Pravilno demonstrirati izvedbu osnovnih tehnika narodnih plesova (alpske, dinarske, jadranske i panonske plesne zone) • Pravilno demonstrirati izvedbu osnovnih tehnika latinoameričkih i standardnih natjecateljskih plesova • Pravilno demonstrirati izvedbu odabranih modernih plesova • Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u natjecateljskom plesu • Upotrijebiti metodičke postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u izvedbi tehnika • Analizirati osnovne karakteristične plesne ritmove • Osmisliti složeni motorički zadatak grupne kompozicije • Procijeniti i vrednovati kvalitetu razine izvedbe osnovnih plesnih struktura 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Uvod u kolegij sa prezentacijom obaveza, zadataka.Primjena plesa u kineziologiji i povijest plesa	2	
Analiza plesnog ritma. RNV- po Dalcrose-u te uvod u plesne stilove i podjela plesova	2	
Teorija narodnih plesova i karakteristika etnografski plesnih zona	2	
Sportski ples i karakteristike zasebno svih plesova u njima	2	

<i>Antropološka i kineziološka analiza u natjecateljskom plesu i antropološka uvjetovanost uspjeha u sportskom plesu</i>	2
<i>Planiranje i programiranje plesnog treninga i znanstveni pristup proučavanju plesnih struktura</i>	2
<i>Teoretski kolokvij (pismeni)</i>	3
Nastavni sat seminara	
<i>Analiza plesnog ritma. RNV- po Dalcrose-u i kineziološke analize narodnih plesova Panonske plesne zone- I- dio</i>	4
<i>Kineziološka analize narodnih plesova Panonske plesne zone- II. dio</i>	2
<i>I. PRAKTIČNI KOLOKVIJ – Panonska plesna zona Kineziološka analize narodnih plesova Jadranske plesne zone</i>	2
<i>Kineziološka analize narodnih plesova Jadranske plesne zone</i>	4
<i>II. PRAKTIČNI KOLOKVIJ – Jadranska plesna zona</i>	2
<i>Kineziološka analize narodnih plesova Alpske plesne zone</i>	2
<i>Kineziološka analize narodnih plesova Dinarske plesne zone</i>	2
<i>III. PRAKTIČNI KOLOKVIJ – Dinarska i alpska plesna zona</i>	2
<i>Kineziološka analiza Latinoameričkih plesova</i>	2
<i>IV. PRAKTIČNI KOLOKVIJ – latinoamerički plesovi (cha-cha-cha, samba, rumba, jive, passo doble)</i>	2
<i>Kineziološka analiza Standardnih plesova</i>	2
<i>V. PRAKTIČNI KOLOKVIJ – standardni plesovi (engleski, bečki valcer, tango i foxtrot)</i>	2
<i>Koreoografiranje i rad u grupi</i>	2
<i>Kineziološka analiza Modernog plesa</i>	2
<i>VI. PRAKTIČNI KOLOKVIJ –moderni plesovi (hip hop, break dance, house, popping, locking)</i>	2
Nastavni sat vježbi	
<i>Uvježbavanje plesnih ritmova. RNV- po Dalcrose-u</i>	1,5
<i>Učenje plesova panonske plesne zone</i>	3
<i>Ponavljjanje plesova panonske plesne zone</i>	1,5
<i>Učenje plesova jadranske plesne zone</i>	6
<i>Ponavljjanje plesova jadranske plesne zone</i>	1,5

Učenje plesova alpske plesne zone		1,5				
Učenje plesova dinarske plesne zone		1,5				
Ponavljanje plesova alpsko-dinarske plesne zone		1,5				
Učenje Latinoamerički plesovi (samba, rumba)		3				
Učenje Latinoamerički plesovi (cha cha caha, jive, paso doble)		4,5				
Ponavljanje Latinoameričkih plesova		3				
Metodički postupci ispravljanja uočenih grešaka LAP		1,5				
Učenje standardnih plesova (tango, foxtrot)		3				
Učenje standardnih plesova (engleski valcer i bečki valcer)		4,5				
Ponavljanje standardnih plesova		3				
Metodički postupci ispravljanja uočenih grešaka Sportskog Plesa		1,5				
Moderni plesovi (hip hop)		1,5				
Moderni plesovi (break dance)		1,5				
Moderni plesovi (house) (1,5 sata)		1,5				
Moderni plesovi (popping, locking)		1,5				
Ponavljanje i uvježbavanje koreografije (rad u grupi)		3				
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input checked="" type="checkbox"/> ostalo			
Obveze studenata						
Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime ima pravo na potpis iz predmeta. U sklopu nastave iz seminara student je obvezan osmisliti složeni motorički zadatak grupne kompozicije čime stiče pravo izlaska na ispit						
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)						
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 PLESOVI određuje se temeljem ostvarenih bodova pet praktičnih i jednog teorijskog kolokvija:

kolokvij	% ukupne ocjene
TEORIJSKI KOLOKVIJ (pismeni ili usmeni)	33,33
PRAKTIČNI KOLOKVIJI (I-III) narodni plesovi	33,33
PRAKTIČNI KOLOKVIJI (IV) latinoamerički plesovi	16,66
PRAKTIČNI KOLOKVIJI (V) standardni plesovi	16,66
PRAKTIČNI KOLOKVIJ (VI) moderni plesovi i grupna koreografija	25

Na teorijskom kolokviju student dobiva pitanja iz teorijskog dijela gradiva: Povijesti plesa. Karakteristike etnografskih zona Hrvatske. Folklor i scena. Karakteristike pojedinih stilova sportskog plesa. Antropološka i kineziološka analiza u natjecateljskom plesu. Planiranje i programiranje plesnog treninga. Znanstveni pristup proučavanju plesnih struktura. Konačna ocjena iz teorijskog kolokvija formira se na slijedeći način:

- ocjena 1 (nedovoljan) za ostvarenih 50% i manje točnih odgovora;
- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% točnih odgovora;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% točnih odgovora;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% točnih odgovora;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% točnih odgovora.

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati de se unutar satnice predavanja i seminara prema utvrđenom rasporedu i svaki de sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija, te u predviđenim terminima kolokvija U slučaju da student ne položi teorijski kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje teorijskog djela gradiva putem usmenog ispita predviđenih unutar ispitnih termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj i srpanj – 2 termina i rujanj – 1 termin).

U slučaju da student ne položi praktične kolokvije unutar seminara biti de mu omogućeno ponovno polaganje praktičnog dijela ispita unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj i srpanj – 2 termina i rujanj – 1 termin).

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Srhoj Lj., Đ. Miletid (2000). Plesne strukture (udžbenik). Abel international, Split	10	
Miletid, A. (2014). Povijesni razvoj i karakteristike sportskih plesova. Radna skripta		
Miletid, A. (2014). Antropološka analiza u natjecateljskom plesu. Radna skripta		
Dopunska literatura		
Kassing, G., D. M. Jay (2003). Dance teaching methods and curriculum design. Human Kinetics. • Franclín, E. (2004). Conditioning for dance. Human Kinetics		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		

Kolokviji i izvedba seminara koji se odvijaju unutar satnice vježbi osiguravaju pradenje kvalitete stečenih znanja, a time i osiguravanje stjecanja spomenutih ishoda učenja. Pismeni ispit, nazočnost i aktivnost studenata na svim oblicima nastave te vrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija (odnosi se na anketu Sveučilišta)

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Zoran Grgantov	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA TRENINGA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+0+30)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Stjecanje temeljnih kompetencija iz teorije i metodike treninga u različitim područjima primijenjene kineziologije		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> objasniti razvoj sportaša, rast, sazrijevanje, sposobnost prilagođavanja, iskustvo, iskustveno znanje, poučavanje, učenje i vježbanje opisati kvantitativne i kvalitativne promjene definirati pojmove: stupnjevito poučavanje/učenje, uvježbavanje motoričkih aktivnosti te promjene u reakcijama i antropološkim obilježjima analizirati selekciju sportaša na temelju prediktora izvedbe i sportskog postignuća analizirati model odabira sportaša, funkcionalnu usmjerenost, funkcionalnu selekciju te specifično usavršavanje sportaša objasniti primjenu sustava kriterija za kvalitetnu selekciju sportaša odrediti programe za poticanje razvoja cjelokupnog potencijala te za razvijanje pripremljenosti sportaša u individualnim i timskim sportovima prikazati stvarne promjene u antropološkim obilježjima na temelju evaluacije učinka 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Osnovni pojmovi u teoriji i metodici treninga	2	
Razvoj treninga; ciljevi ,zadaci i načela sportskog treninga	2	
Modeli periodizacije sportskog treninga	4	
Dugoročno, srednjoročno ,kratkoročno , tekuće i operativno planiranje i programiranje sportskog treninga	4	
Umor i oporavak	2	
Primjena suvremenih dijagnostičkih alata u procesima planiranja, provedbe i kontrole efekata sportskog treninga	2	

<i>Metodika kondicijske pripreme za razvoj izdržljivosti</i>	2	
<i>Metodika kondicijske pripreme za razvoj snage i jakosti</i>	2	
<i>Metodika kondicijske pripreme za razvoj brzine i agilnosti</i>	2	
<i>Metodika razvoja kvalitativnih motoričkih sposobnosti</i>	2	
<i>Analiza sportske aktivnosti i analiza dimenzija sportaša</i>	2	
<i>Metodika usvajanja tehničko-taktičkih znanja i vještina</i>	2	
<i>Identifikacija i razvoj talenata u sportu</i>	2	

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Strateško planiranje</i>	2
<i>Dugoročno planiranje</i>	4
<i>Planiranje godišnjeg ciklusa</i>	4
<i>Programiranje mikrociklusa</i>	2
<i>Programiranje pojedinačnog treninga</i>	2
<i>Laboratorijska dijagnostika stanja treniranosti u različitim područjima primijenjene kineziologije,</i>	2
<i>Terenska dijagnostika stanja treniranosti u različitim područjima primijenjene kineziologije</i>	2
<i>Metodika kondicijske pripreme za razvoj izdržljivosti, brzine i</i>	2
<i>Metodika kondicijske pripreme za razvoj snage i jakosti</i>	2
<i>Metodika razvoja koordinacije, agilnosti, ravnoteže, preciznosti</i>	2
<i>Strukturna analiza sportskih aktivnosti</i>	2
<i>Metodika usvajanja i podučavanja tehničko-taktičkih znanja i</i>	2
<i>Put do izvrsnosti u sportu; detekcija, razvoj i selekcija talenata u</i>	2

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input checked="" type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
--	---	---

Obveze studenata							
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	
Portfolio							

Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu							
<i>Tijekom nastave i na ispitnim rokovima ocjenjuje se teorijsko znanje na pismenim ispitima kao i kvaliteta izrade seminarskih radova.</i>							
<i>Gradivo je podijeljeno u dvije cjeline</i>							

- Teorija treninga
- Metodika treninga

Prva cjelina (teorija treninga)

Predavanja

Iz ove cjeline pišu se 2 kolokvija (nakon 4. i nakon 7. tjedna nastave). Oba kolokvija sastoje se od 4 pitanja. Odgovor na svako pitanje ocjenjuje se s cijelim bodom, tri četvrtine, jednom polovinom ili jednom četvrtinom boda. Kada se bodovi iz 4 odgovora zbroje ocjena se izračunava na sljedeći način

- Manje od 2 boda – ocjena 1
- 2 i 2,25 bodova – ocjena 2
- 2,5 bodova – ocjena 2/3
- 2,75– ocjena 3
- 3 boda – ocjena 3/4
- 3,25 bodova - ocjena 4
- 3,5 bodova – ocjena 4/5
- 3,75 i 4 boda – ocjena 5

Na redovitim ispitnim rokovima iz ove cjeline piše se ispit koji se sastoji od 6 pitanja. Odgovor na svako pitanje ocjenjuje se s cijelim bodom, tri četvrtine, jednom polovinom ili jednom četvrtinom boda. Kada se bodovi iz 6 odgovora zbroje ocjena se dobiva na sljedeći način:

- Manje od 3 boda – ocjena 1
- 3 i 3,25 bodova – ocjena 2
- 3,5 bodova – ocjena 2/3
- 3,75 i 4 boda – ocjena 3
- 4,25 bodova – ocjena 3/4
- 4,5 i 4,75 bodova - ocjena 4
- 5 i 5,25 bodova – ocjena 4/5
- Više od 5,25 bodova – ocjena 5

Seminari

Studenti mogu pisati sljedeće seminare:

1. Mikrociklus i pojedinačni trening
2. Godišnji ciklus
3. Dugoročno planiranje
4. Strateško planiranje

Krajnji rok za predaju seminara je 3 dana prije termina 3. ispitnog roka.

Za svaki položen seminar i položen dio pismenog ispita računaju se koeficijenti u ovisnosti o dobivenoj ocjeni na sljedeći način.

Ocjena 5 iz pismenog ispita (6 pitanja) – 0,55. Ocjena 5 za pismeni kolokvij (4 pitanja) te seminare iz godišnjeg ciklusa i dugoročnog planiranja – 0,35. Ocjena 5 za seminar iz mikrociklusa i pojedinačnog treninga – 0,30. Ocjena 5 iz strateškog planiranja – 0,25.

Za ocjenu vrlo dobar koeficijent naveden za ocjenu odličan se množi sa 0,85, za ocjenu dobar s 0,75 a za ocjenu dovoljan s 0,6.

Kada se zbroje svi dobiveni koeficijenti zaključna ocjena iz prve cjeline se dobiva na sljedeći način:

Ocjena 5 – koeficijent veći od 0,75

Ocjena 4 – koeficijent od 0,61 do 0,75

Ocjena 3 – koeficijent od 0,51 do 0,60

Ocjena 2 – koeficijent od 0,41 do 0,50

Ocjena 1 – koeficijent manji od 0,41

Druga cjelina (metodika treninga)

Predavanja

Iz ove cjeline pišu se 2 kolokvija. Oba kolokvija sastoje se od 4 pitanja. Odgovor na svako pitanje ocjenjuje se cijelim bodom, tri četvrtine, jednom polovinom ili jednom četvrtinom boda. Kada se bodovi iz 4 odgovora zbroje ocjena se izračunava na sljedeći način

- Manje od 2 boda – ocjena 1
- 2 i 2,25 bodova – ocjena 2
- 2,5 bodova – ocjena 2/3
- 2,75– ocjena 3
- 3 boda – ocjena 3/4
- 3,25 bodova - ocjena 4

- 3,5 bodova – ocjena 4/5
- 3,75 i 4 boda – ocjena 5

Pozitivno ocijenjena oba pismena zadatka nose 40% ocjene iz druge cjeline kolegija – metodika treninga.

Seminari

Od studenata se zahtjeva da u video i pisanoj formi predaju seminarski zadatak („report“) u kojem trebaju prikazati primjere vježbi za razvoj pojedinih bazičnih motoričkih sposobnosti (izdržljivosti, snage, koordinacije, fleksibilnosti, agilnosti, ravnoteže, preciznosti) uz davanje osnovnih informacija o metodici razvoja pojedine sposobnosti.

Studenti su dužni napraviti dva seminare:

1. Temu prvog seminara studenti biraju iz tri predložene teme

- Metodika treninga snage i jakosti
- Metodika treninga za razvoj izdržljivosti
- Metodika treninga za razvoj brzine

2. Za temu drugog seminara kojeg studenti predaju u video formi moguće je izabrati između dvije osnovne teme

- Metodike razvoja jedne od kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacije, fleksibilnosti, agilnosti, ravnoteže, preciznosti)
- Metodike usvajanja određenog tehničko-taktičkog znanja i vještine

Pozitivno ocijenjeni seminarski zadaci nose 60% ocjene iz druge cjeline kolegija – metodika treninga.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Nastavni materijali iz kolegija Teorija i metodika treninga		

Dopunska literatura

1. Bompa, T.O. (2009). *Periodizacija – teorija i metodologija treninga*. Gopal, Zagreb.
2. Harre, Dietrich (1982). *Principles of Sports Training: Based on Experience and Scientific Research in Sport in the German Democratic Republic Ultimate Athlete Concepts*
3. Evans Marc (1997): *Endurance Athlete's Edge*. Human Kinetics.
4. Mujika Inigo (2009). *Tapering and Peaking for Optimal Performance*. Human Kinetics
5. Dick Frank W (2007). *Sport training principles A. & C. Black*,
6. Gambeta, Vern(2007). *Athletic development: the art & science of functional sports conditioning*. Human Kinetics
7. Reuter, Ben (Ed.) (2012). *Developing Endurance*. NSCA
8. Cook, Gray (2010). *Movement. Functional movement systems*. Human kinetics
9. Issurin, Vladimir (2008): *Block periodization – a breakthrough in sports training*. Ultimate Athlete Concepts
10. Issurin, Vladimir (2008). *Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design*. Ultimate Athlete Concepts
11. Bondarchuk, Anatolly (2007). *Transfer of training*. Ultimate Athlete Concepts
12. Bondarchuk, Anatolly (2010). *Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts*
13. Kurz, Thomas (2001). *Science of sports training, how to plan and control training for peak performance?* Stadion Publishing Co
14. Boyle, Michael (2010). *Advances in functional training*. Human Kinetics

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Prisustvovanje nastavi, teorijski kolokvij (pismeni ispit), izrada seminara, studentska evaluacija nastave i nastavnika

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Doc. dr. sc. Anna Alajbeg	
Naziv kolegija	PEDAGOGIJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+0+30)
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. Integrirati stručna znanja iz kineziologije sa znanjima stečenim u pedagogiji.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Definirati i interpretirati osnove pojmove Pedagogije • Analizirati i objasniti odnos Pedagogije prema drugim znanostima • Analizirati i interpretirati različite teorije odgojnog procesa • Analizirati i navesti osnovna obilježja pojedinih pravaca u pedagogiji • Analizirati komunikacijski put odgoja • • razumjeti primjenu obrazovnih teorija u školskoj praksi • prosuditi i procijeniti kojom je usvojenom i poznatom metodom iz sadržaja kolegija, optimalno riješiti probleme u školskoj praksi • kreirati motivirajuće okruženje za aktivno učenje, koje potiče razvoj sposobnosti i znanja svih učenika 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Znanost ili znanosti o odgoju i obrazovanju Osnovni pojmovi pedagogije	2	
Pravci znanosti o odgoju: duhovnoznanstvena, empirijska i kritička znanost o odgoju Moć i granice odgoja	2	
Metode znanosti o odgoju. Hermeneutka. Empirijske i kvalitativne metode	2	

<i>Odgoj: ciljevi, norme, vrijednosti</i>	2
<i>Socijalizacija – teorije socijalizacije, instancije socijalizacije</i>	2
<i>Odgoj i komunikacija. Interakcija i komunikacija u odgoju</i>	2
<i>Alternativni pravci pedagogije</i>	2
<i>Socio-emocionalna klima i stilovi vođenja</i>	2
<i>Odgoj u obitelji: roditeljski stilovi i obiteljske interakcije</i>	2
<i>Odgoj u školi: odgojnost nastave</i>	2
<i>Odnosi među učenicima u razredu i školi</i>	2
<i>Postupanje s učenicima rizičnih socijalnih ponašanja</i>	2
<i>Klasično i elektroničko nasilje među djecom</i>	2
<i>Medijski utjecaji na odgoj</i>	2
<i>Izazovi odgoja u budućnosti</i>	
<i>Kolokvij</i>	1

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Osnovni pojmovi pedagogije Nasljeđe i odgoj</i>	2
<i>Tri aspekta odgoja Međuljudski odnos – temelj odgojnog procesa</i>	2
<i>Faktori uspješnosti međuljudskih odnosa Empatija</i>	2
<i>Interakcija i komunikacija u odgoju</i>	2
<i>Interakcija i komunikacija u razredu</i>	2
<i>Teorija moralnog razvoja (Kohlberg) Etape moralnog formiranja</i>	2
<i>Teorije socijalizacije Odgoj i obrazovanje o pravima djeteta</i>	2
<i>Učitelj u sustavu odgoja i obrazovanja Futurologija odgoja i obrazovanja</i>	2
<i>Cjeloživotno obrazovanje Osnovne zakonitosti odgoja i obrazovanja</i>	2
<i>Interkulturalno obrazovanje Školski sustav u RH</i>	2
<i>Pedagogija Marije Montessori Waldorfska pedagogija</i>	2
<i>Roditelji u prevenciji agresivnog i nasilničkog ponašanja</i>	2

Obitelj kao čimbenik odgoja							
Pedagogija slobodnog vremena Mediji u odgoju i obrazovanju		2					
Emocionalna inteligencija – određenje pojma i pedagoško značenje		2					
Kolokvij		1					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)			<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____		
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	
Portfolio							
Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu							
<p>Završna ocjena iz kolegija Pedagogija određuje se temeljem uspjeha postignutom na kolokviju tijekom predavanja i seminara.</p> <p>Studenti moraju napisati jedan seminarski rad u kojem će obraditi zadanu temu s popisa tema seminarskih radova. Seminar se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5.</p> <p>Ocjena iz teorijskog dijela određuje se temeljem uspjeha postignutog na usmenom teorijskom kolokviju koji se održava u petnaestom tjednu nastave. Usmeni odgovori studenata ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5.</p> <p>Konačna ocjena iz kolegija Pedagogija izračunava se na sljedeći način: (ocjena teorija) + (ocjena seminar) + (redovitost i zalaganje na nastavi).</p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Matijević, M., Bilić, V. i Opić, S. (2016). Pedagogija za učitelje i nastavnike. Školska knjiga i Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb							
Gudjons, H. (1994). Pedagogija – temeljna znanja. Zagreb: Educa							
König, E. i Zedler, P. (2001). Teorije znanosti o odgoju. Zagreb: Educa							
Hall, K., Murphy, P. and Soler, J. (2008). Pedagogy and practice. London: SAGE							
Dopunska literatura							

Giesecke, H. (1993): *Uvod u pedagogiju*. Zagreb: Educa
 Delors, J. (1998): *Učenje – blago u nama*. Zagreb: Educa
 Matijević, M. (2001). *Alternativne škole*. Zagreb: Tipex
 Rodek, S. (2011). *Novi mediji i nova kultura učenja*. *Napredak*, 152 (1), 9-28

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija
Prisustvovanje nastavi, praktični kolokviji, teorijski kolokvij (pismeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Doc.dr.sc. Šime Veršić	
Naziv kolegija	TEORIJA I METODIKA SPORTOVA NA VODI 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	75 (15+30+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Poznavanje teoretskih osnova veslanja, te kvalitetno provođenje programa veslanja tehnikama rimen i skul</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poznavati osnovne biomehaničke principe veslanja</i> • <i>Poznavati kinematičke, kinetičke i hidrodinamičke principe veslanja rimen i skul tehnikom</i> • <i>Analizirati izvedbu veslanja tehnikom rimen i skul</i> • <i>Demonstrirati pravilnu izvedbu veslačke tehnike</i> • <i>Identificirati pogreške u izvedbi veslačke tehnike rimen i skul</i> • <i>Poznavati metodičke postupke za otklanjanje pogrešaka kod kraul, leđne i prsne tehnike</i> • <i>Osmisliti inovativne metodičke postupke u veslanju</i> • <i>Poznavati antropološka obilježja vrhunskih veslača</i> • <i>Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u veslanju</i> • <i>Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u veslanju</i> 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Povijest razvoja veslanja</i>	1
	<i>Biomehaničke osnove gibanja veslača</i>	1
	<i>Antropološka analiza veslanja</i>	1
	<i>Specifičnost motoričkih i energetske zahtjevnosti veslanja</i>	1
	<i>Antropološke specifičnosti veslača s obzirom na veslačke discipline</i>	1

<i>Trimovanje čamca</i>	1
<i>Karakteristike sportskog treninga veslača s informacijskog i energetskog</i>	1
<i>1. KOLOKVIJ (pismeni test)</i>	1
<i>Metodika treninga veslača</i>	1
<i>Dijagnostika stanja treniranosti veslača</i>	1
<i>Planiranje i programiranje trenažnog procesa veslača - periodizacija</i>	1
<i>Kontrola treninga veslača</i>	1
<i>Primjena suvremenih tehničkih sredstava u trenažnom procesu veslača</i>	1
<i>2. KOLOKVIJ (pismeni test)</i>	1
<i>Pravila veslačkih natjecanja</i>	1

Nastavni sat seminara	Broj sati
<i>Trimovanje čamca</i>	2
<i>Metodika treninga veslača</i>	2
<i>Dijagnostika stanja treniranosti veslača</i>	2
<i>Razvoj kondicijskih sposobnosti u veslačkom treningu</i>	3
<i>Planiranje i programiranje trenažnog procesa veslača – periodizacija</i>	2
<i>Kontrola treninga veslača</i>	2
<i>Primjena suvremenih tehničkih sredstava u trenažnom procesu veslača</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – samo ruke</i>	2
<i>Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – trup - ruke</i>	2
<i>Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – cijeli zaveslaj</i>	2
<i>Usvajanje u razvoj tehnike veslača kombiniranom metodom</i>	2
<i>Prijenos usvojene motorike u veslački čamac</i>	2
<i>Usvajanje veslačke tehnike u čamcu (osmerka) veslanje 4 + 4</i>	2

Usvajanje veslačke tehnike u čamcu (osmerka) veslanje 6 + 2	2
Usvajanje veslačke tehnike u čamcu (osmerka) veslanje 8 + 0	2
Sličnosti i različitosti veslanja na jednom i na dva vesla (rimen i scul)	2
Usvajanje specifičnosti veslačke tehnike	2
Veslački ergometar	2
Primjena veslačkog ergometra u razvoju motoričko-energetskih sposobnosti	2
Karakteristike ritma u veslačkoj tehnici	2
Primjenjivost veslačkog ergometra u trim kabinetima	2
2. KOLOKVIJ (praktično)	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

SUKLADNO PRAVILNICIMA FAKULTETA

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Teorija i metodika sportova na vodi 2 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- pisanog testa - ukupno 40 % konačne ocjene
- praktičnog kolokvija/ispita - nosi 20% od konačne ocjene
- seminara – nosi 20% od konačne ocjene
- usmenog ispita - nosi 20 % konačne ocjene

Pismeni ispit

Održati će se s nastavnim temama iz predavanja i seminara nakon završetka nastave. U slučaju da student tada ne položi, biti će omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta.

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. Sastoji se od zadane norme na veslačkom ergometru i prikaza tehnike u veslaonici

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i praktični dio ispita).

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

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 52% do 60%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 62% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 200% .

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Uljević, O., Veršić, Š. (2022). Sportovi na vodi, fakultetski priručnik, Kineziološki fakultet, Split		
Köerner, T., P. Schwanitz (2985). Rudern. Berlin: Sportverlag	5	
Marinović, M. (2022). Priručnik iz predmeta Sportovi na vodi 2 (završni CD sa svim predavanima u .pdf)		
Marinović, M. (2002). Dijagnostika treniranosti. U: Zbornik radova Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb 22. i 23. veljače 2002. (ur D. Milanović), pp. 275-278. Zagreb: Kineziološki fakultet		
Marinović, M. (2002). Modelne karakteristike veslanja i veslača. U: Zbornik radova Dopunski sadržaji sportske pripreme, Zagreb 22. i 23. veljače 2002. (ur D. Milanović), pp. 275-278. Zagreb: Kineziološki fakultet		
Marinović, M., K. Ižaković (2002). Programiranje godišnjeg rada vrhunskih veslača. XI. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj		

Dopunska literatura

McMeely E., Royle M., (2002). Skillful Rowing
Kleshnev V., (2026). The biomechanics of Rowing
Nolte V., (2022). Rowing Faster: Serious Training for Serious Rowers
Nielsen T.S., Daigneault T., Smith M. (2002). The FISA Coaching Development Programme

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Pohađanje nastave

Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

Kolokviji

Pismeni ispit

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Tonči Bavčević	
Naziv kolegija	OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+15+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		
<ul style="list-style-type: none"> • strukturirati sadržaje za pojedine dijelove sata tjelesnog vježbanja • napisati pripremu za opće pripremne vježbe • napisati pripremu za sat tjelesnog vježbanja • dati primjere pojedinih metodičkih organizacijskih oblika rada u kineziološkoj metodici • primijeniti različite metodičke organizacijske oblike rada u pojedinim područjima primijenjene kineziologije • razumjeti organizaciju i provođenje pojedinih rekreativnih i sportskih natjecanja • primijeniti opće metodičke postupke u različitim primijenjenim područjima kineziologije • organizirati rekreativna i sportska natjecanja za djecu, učenike i mlade 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	1. UVOD <ul style="list-style-type: none"> • pojam i definicija Kineziološke metodike • cilj i zadaće Kineziološke metodike • razvoj Kineziološke metodike • struktura Kineziološke metodike • osnovni pojmovi u Kineziološkoj metodici • odnos Kineziološke metodike i posebnih metodika • odnos Kineziološke metodike i drugih znanosti 	2
	2. PREDMET I METODE ISTRAŽIVANJA KINEZIOLOŠKE METODIKE <ul style="list-style-type: none"> • predmet istraživanja Kineziološke metodike. • specifičnosti metoda istraživanja u Kineziološkoj metodici • programiranje istraživanja u Kineziološkoj metodici 	2
	3. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA I ONTOGENETSKI RAZVOJ DJECE, UČENIKA I MLADIH	4

<ul style="list-style-type: none"> • antropometrijske karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kognitivne sposobnosti, konativne osobine, socijalni status, zdravstveni status • razvojne karakteristike djece, učenika i mladih 		
<p>4. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO-OBRAZOVNO PODRUČJE</p> <p>Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje u sustavu odgoja i obrazovanja</p> <ul style="list-style-type: none"> • cilj i zadaće tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja • povezanost tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja s drugim odgojno-obrazovnim područjima <p>Cilj i zadaće Tjelesne i zdravstvene kulture</p> <ul style="list-style-type: none"> • mjesto i uloga Tjelesne i zdravstvene kulture u realizaciji općih ciljeva i zadataka odgojno-obrazovnih ustanova • korelacija Tjelesne i zdravstvene kulture s drugim predmetima u školi <p>Normativne osnove tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustavna i zakonska regulativa (normiranje) tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja • organi i institucije nadležni za praćenje i unapređivanje tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja • tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje u programima rada organizacija za sport, društvenih organizacija, specijaliziranih radnih organizacija za realizaciju programa djece, učenika, mladih i druge 	3	
<p>5. KURIKULARNI DOKUMENTI</p> <ul style="list-style-type: none"> • nacionalni kurikulumi, područja kurikuluma, predmetni kurikulumi, kurikulumi međupredmetnih tema, kurikularni okviri, nastavni planovi i programi • kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura • osnovne karakteristike plana i programa tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja 	2	
<p>6. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM ODGOJNO-OBRAZOVNOM PODRUČJU</p> <ul style="list-style-type: none"> • nastavni organizacijski oblici rada • izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada 	2	
<p>7. ODGOJNO-OBRAZOVNI PROCES</p> <p>Odgojno-obrazovni proces</p> <ul style="list-style-type: none"> • opće karakteristike odgojno-obrazovnog procesa • uloga odgojno-obrazovnog procesa u realizaciji ciljeva i zadaća Tjelesne i zdravstvene kulture • sadržaji odgojno-obrazovnog procesa <p>Nastavni proces</p> <ul style="list-style-type: none"> • osnovne karakteristike nastavnog procesa • nastavni proces u sustavu kineziološke edukacije <p>Proces tjelesnog vježbanja</p> <ul style="list-style-type: none"> • osnovne karakteristike tjelesnog vježbanja • tjelesno vježbanje kao dio odgojno-obrazovnog procesa 	2	
<p>8. MOTORIČKO OBRAZOVANJE</p> <p>Motorička znanja, vještine i navike</p> <ul style="list-style-type: none"> • opće karakteristike motoričkih znanja • opće pretpostavke za usvajanje motoričkih vještina i navika 	2	

<p>Motorička postignuća</p> <ul style="list-style-type: none"> • opće karakteristike motoričkih postignuća • sredstva i metode za usavršavanje motoričkih postignuća 	
<p>9. METODIČKI PRINCIPI I NAČELA</p> <p>metodički principi i načela u kineziološkoj edukaciji</p>	1
<p>10. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • teorijski pristup metodičkim organizacijskim oblicima rada • individualni metodički organizacijski oblik rada • jednostavniji grupni metodički organizacijski oblici rada • složeniji grupni organizacijski oblici rada 	4
<p>11. METODE RADA</p> <p>metodička paradigma primjene metoda rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom procesu</p>	2
<p>12. PROSTORI, OPREMA I SREDSTVA ZA RAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • prostori, normativi, upute za planiranje, izgradnju, održavanje i korištenje objekata • oprema, sprave, rekviziti, pomoćno-tehnička oprema • vizualna, auditivna, audiovizualna i tekstualna sredstva 	1
<p>13. PRIPREMANJE NASTAVNIKA ZA RAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • neposredno i posredno pripremanje nastavnika za rad • pripremanje nastavnika za izvođenje nastavnih organizacijskih oblika rada • pripremanje nastavnika na izvođenje izvannastavnih organizacijskih oblika rada • vođenje dokumentacije u odgojno-obrazovnim ustanovama 	2
<p>14. PRIPREMA, ORGANIZACIJA I PROVOĐENJE NATJECANJA DJECE I UČENIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • priprema, organizacija i provođenje natjecanja u dječjim vrtićima, dječjim centrima, igraonicama i dr. • priprema, organizacija i provođenje natjecanja u razrednih, među razrednih, školskih, općinskih, gradskih i državnih natjecanja 	1
Nastavni sat seminara	
Opće pripremne vježbe bez rekvizita	2
Opće pripremne vježbe s rekvizitima	2
Opće pripremne vježbe u parovima	1
Opće pripremne vježbe sa spravama i na spravama	2
Izrada pripreme za pojedine dijelove sata tjelesnog vježbanja	2
Izrada pokusne pripreme za sat tjelesnog vježbanja	2
Izrada pokusne pripreme za obuku neplivača	2
Organizacija natjecanja	2
Nastavni sat vježbi	
<p>Terenske vježbe</p> <p>Terenske vježbe obuhvaćaju sljedeće sadržaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opće pripremne vježbe 	15

<ul style="list-style-type: none"> • organizacija života i rada na terenskoj nastavi • prirodni oblici kretanja • igre (elementarne, momčadske, športske, štafetne, društvene) • rekreativne aktivnosti; natjecanja; igre uz vodu ili na snijegu; terenske igre; orijentacijsko kretanje; šetnje i izleti; tjelesne aktivnosti uz glazbu 							
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>				
Obveze studenata							
pohađanje nastave, kolokviji, izrada pokusnih priprema, pismeni ispit, usmeni ispit							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Opća kineziološka metodika sastoji se od kolokvija, pismenog te usmenog dijela. Pozitivna ocjena iz kolokvija ekvivalentna je pismenom dijelu ispita.							
Završna ocjena formira se na temelju ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> pismenog ispita nosi 50% od konačne ocjene							
<input type="checkbox"/> usmenog ispita 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:							
<ul style="list-style-type: none"> • 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. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.		2					
2. Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji,		2					

sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb: Mentorex.		
3. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B., Prot, F. (2000). <i>Primijenjena kineziologija školstvu – MOTORIČKA ZNANJA</i> . Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.	2	
4. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj (2019). NN 27/2019		
5. Prezentacijski materijali		
Dopunska literatura		
1. Bavčević, T., Bavčević, D., & Bavčević, I. (2019). <i>Visual Motor Integration in Children Aged 6 to 10 Years</i> . <i>Croatian Journal of Education</i> , 21(3), 719-742.		
2. Bavčević, T., Prskalo, I., & Bavčević, D. (2018). <i>A comparative analysis of different models for management of the teaching process in physical education</i> . <i>Acta kinesiologica</i> , 12(2), 57-66.		
3. Babin, B., Bavčević, T., & Vlahović, L. (2013). <i>Relations of motor abilities and motor skills in 11 year old pupils</i> . <i>Croatian Journal of Education</i> , 15(2), 251-274.		
4. Babin, J., Bavčević, T., & Prskalo, I. (2010). <i>Comparative analysis of the specially programmed kinesiological activity on motor area structural changes of male pupils aged 6 to 8</i> . <i>Odgojne znanosti</i> , 12(1), 79-96.		
5. Bavčević, T., Babin, J., & Prskalo, I. (2006). <i>Complex group organizational forms - an optimizing factor in Physical education instruction</i> . <i>Kinesiology, International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology</i> , 38(1), 28-39.		
6. Findak, V. (1981). <i>Učimo djecu plivati. Priručnik za odgajatelje, nastavnike i voditelje rekreacije i roditelje</i> . Zagreb: Školska knjiga.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
kolokviji pismeni ispit usmeni ispit studentska anketa		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	izv. prof. dr. sc. Vladimir Ivančev, dr. med.	
Naziv kolegija	SPORTSKA MEDICINA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (15+15+15)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
integracija znanja iz medicine (anatomija, fiziologija) u sportu, te primjena istih u svakodnevnom radu;		

usvajanje principa multidisciplinarnog timskog rada (trener, liječnik, fizioterapeut, nutricionist, psiholog...)

Uvjeti za upis kolegija

Položen usmeni ispit iz Anatomije, Kineziološke fiziologije 1

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
- definirati dijagnostičke i terapijske mogućnosti, te kontraindikacije (apsolutne i relativne) za bavljenje sportom
- 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
- opisati osnovne metode provođenja fizikalne rehabilitacije
- definirati i analizirati odgovarajuću ishranu u sportu

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
Sportska medicina - uvod, osobitosti	2
Sportsko-rekreacijska medicina	4
Fizička aktivnost u različitim životnim stanjima, dobi i bolestima	3
Sindrom prenaprezanja sustava za kretanje - oštećenja mišićno-koštanog sustava	2
Psihopatologija u sportu	2
Principi nastanka sportskih ozljeda i oštećenja	2

Nastavni sat seminara	Broj sati
Morfološke karakteristike	1
Prilagodba kardiovaskularnog sustava treningu	1
Prehrambeni suplementi u sportu	2
Psihološki profili - psihopatologija u sportu	1
Doping u sportu	1
Sindromi prenaprezanja kod djece	1

<i>Ozljede glave, vrata i kralježnice</i>	1						
<i>Sindromi prenaprezanja i ozljede gornjih ekstremiteta</i>	2						
<i>Sindromi prenaprezanja i ozljede donjih ekstremiteta</i>	4						
<i>Integracijski seminar</i>	1						
Nastavni sat vježbi	Broj sati						
<i>Energija-izvori energije za tjelesnu aktivnost, planiranje obroka sportaša u ovisnosti o treningu, dodaci prehrani i ergogena sredstva</i>	4						
<i>Terapeutski postupci u sportskoj medicini</i>	7						
<i>Utvrđivanje zdravstvenog statusa sportaša</i>	1						
<i>Pružanje prve pomoći</i>	1						
<i>Testovi procjene funkcionalnog statusa</i>	1						
<i>Dehidracija kod sportaša i manipulacije tjelesnom težinom</i>	1						
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input checked="" type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>					
Obveze studenata							
<i>Redovito pohađanje i nazočnost na svim oblicima nastave; aktivno sudjelovanje u nastavi</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<i>Redovito će se voditi evidencija pohađanja nastave i aktivnog sudjelovanja u seminarima, osobito vježbama. Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni ispiti. Ukupna ocjena na kolegiju definirat će se temeljem uspjeha na usmenom dijelu ispita te aktivnosti na seminarima i vježbama.</i>							
<i>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</i>							

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Heimer S, Čajavec R i sur. <i>Medicina športa. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2006.</i>		
Materijali s nastave		
Dopunska literatura		
Pecina M, Bojanic I, Dubravčić Simunjak S, Janković S, Ribarić G. <i>Sindromi prenaprezanja sustava za kretanje, Zagreb: Globus, 1992.</i>		
Bukner, Khan i sur. <i>Clinical Sports Medicine, 3rd Edition, McGraw-Hill 2008. Ili novije Wilmore, Costill, Kenney. Physiology of Sport and Exercise, 4th Edition, Human Kinetics 2008.</i>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
<ul style="list-style-type: none"> - aktivnost na nastavi - pohađanje nastave - usmeni ispit - vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata putem studentske ankete 		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Igor Jelaska	
Naziv kolegija	KVANTITATIVNE METODE 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+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		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 i ekonomske znanstvene i stručne prakse 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja (broj sati)	Broj sati
	Prikupljanje, organiziranje i unos podataka. Statistička struktura poslovnog plana.	2

Mjerne skale.	2						
Pojam i podjela statističkih metoda.	2						
Temeljni statistički pojmovi.	2						
Temeljni postupci za uređivanje i prikazivanje podataka.	2						
Elementi deskriptivne statistike.	2						
Temeljne distribucije podataka.	2						
K-S test.	2						
Standardizacija podataka – z vrijednost.	2						
T-test za zavisne i nezavisne uzorke.	2						
Univarijatna analiza varijance.	2						
Linearna regresija i korelacija.	2						
Koeficijent determinacije.	2						
Osnovne neparametrijske metode.	2						
Hi-kvadrat test. Osnove financijske statistike.	2						
Nastavni sat vježbi (broj sati)		Broj sati					
Prikupljanje, organiziranje, unos i temeljne metode prikazivanja podataka.	1						
Mjerne skale. Primjeri na konkretnim varijablama.	1						
Statistica 8.0. Uvodne postavke. Temeljni statistički pojmovi.	1						
Elementi deskriptivne statistike.	1						
Temeljne distribucije podataka.	1						
KS Test.	1						
PRVI KOLOKVIJ.	1						
Standardizacija podataka – z vrijednost.	1						
T-test za zavisne i nezavisne uzorke.	1						
Univarijatna analiza varijance.	1						
Univarijatna analiza varijance.	1						
Linearna regresija i korelacija.	1						
Koeficijent determinacije.	1						
Osnovne neparametrijske metode. Hi kvadrat test. Financijska statistika.	1						
DRUGI KOLOKVIJ.	1						
Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo					
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, polaganje dvaju kolokvija ili pismenog ispita, te teoretskog dijela ispita.							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Kvantitativne metode 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: praktičnog kolokvija/ispita (ispit se piše za računalom), pismenog teoretskog dijela ispita te usmenog ispita.

Praktični kolokviji

Praktični kolokviji, s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. Održati će se točno 2 praktična kolokvija. Prolazna ocjena na pojedinom kolokviju je osvojenih 60% ili više bodova.

U slučaju da student ne položi praktične kolokvije tijekom semestra, biti će omogućeno polaganje pismenog ispita - u terminima ispitnih rokova i to prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujna – 2 termina). Prolazna ocjena na pismenom ispitu je dobivenih 60% ili više bodova.

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.

Studentima je dozvoljeno izostati (opravdano ili neopravdano) sa maksimalno 20% pojedine nastave- (3x2 školska sata predavanja i 3 školska sata vježbi).

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

Web stranica kolegija (Moodle): <https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=127>

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Damir Sekulić Doc.dr.sc. Toni Modrić	
Naziv kolegija	OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	obvezni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Osposobiti studente za analizu stanja i primjenu kinezioloških postupaka u transformaciji motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i promjenjivih morfoloških dimenzija</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja motoričkih sposobnosti • kategorizirati, klasificirati i objasniti instrumente za analizu stanja funkcionalnih sposobnosti • objasniti i osmisлити transformacijske postupke koji se koriste u različitim područjima primijenjene kineziologije, a u smislu transformacija motoričkih sposobnosti • objasniti i osmisлити transformacijske postupke koji se koriste u različitim područjima primijenjene kineziologije, a u smislu transformacija funkcionalnih sposobnosti • objasniti i osmisлити transformacijske postupke koji se koriste u različitim područjima primijenjene kineziologije, a u smislu transformacija morfoloških osobina • testirati će motoričke i funkcionalne sposobnosti • planirat će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije motoričkih funkcionalnih sposobnosti • planirat će sustave vježbanje koji se provode s ciljem transformacije promjenjivih morfoloških dimenzija 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Analiza stanja kineziološki promjenjivih antropoloških osobina i sposobnosti (mjerenje i analiza stanja kineziološki promjenjivih antropoloških osobina i sposobnosti) . uvodna predavanja</i>	5	
<i>Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije kineziološki promjenjivih morfoloških osobina i sposobnosti; istraživanja analize stanja i transformacija</i>	5	
<i>Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije motoričkih sposobnosti; istraživanja analize stanja i transformacija motoričkih sposobnosti</i>	4	
<i>Struktura, analiza stanja, fiziološke osnove adaptacija i transformacije funkcionalnih sposobnosti (aerobne i anaerobne izdržljivosti);</i>	4	

Struktura i kineziološke transformacije morfoloških osobina; Struktura i kineziološke transformacije funkcionalnih sposobnosti; istraživanja analize stanja i transformacija funkcionalnih sposobnosti		4					
Jednadžba specifikacije i jednadžba vrijednosti		4					
Psihofiziološka reakcija na opterećenje		4					
Nastavni sat vježbi			Broj sati				
Analiza stanja funkcionalnih sposobnosti			5				
Analiza stanja morfoloških osobina, transformacije morfoloških osobina			5				
Analiza stanja motoričkih sposobnosti 1; transformacije			4				
Analiza stanja motoričkih sposobnosti 2; transformacije motoričkih sposobnosti 3			4				
Vježbe snage			4				
Vježbe fleksibilnosti			4				
Cardio fitness trening			4				
Vrste izvođenja nastave (staviti X)			<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata							
Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni 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							
<p>Ispit se polaže teoretski i praktično</p> <p>Kako bi se ispitu moglo pristupiti treba odraditi sva testiranja koja su se realizirala tijekom nastave, te položiti praktični kolokvij u teretani (tehnika vježbi s vanjskim opterećenjem)</p> <p>Potom se polaže pismeni ispit-</p> <p>Na pismenom ispitu se ostvaruje pravo na ocjenu dovoljan (2) ili dobar (3) - ovisno o broju bodova. Studenti koji na pismenom ispitu sakupe maksimalan broj bodova (10) mogu usmeno odgovarati za ocjenu vrlo dobar i odličan.</p> <p>Konačna ocjena na predmetu:</p> <ul style="list-style-type: none"> dovoljan (2): 7-8 bodova dobar (3): 9-10 bodova 							

<ul style="list-style-type: none"> • vrlo dobar (4): 10 bodova uz usmeni ispit • odličan (5): 10 bodova uz 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 (2016) <i>Analiza stanja i transformacijski postupci u kineziologiji; Udžbenici Sveučilišta u Splitu</i>		
Sekulić, D (2011) <i>Analiza stanja i transformacijski postupci u kineziologiji: priručnik, Kineziološki fakultet Split</i>		
Dopunska literatura		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sekulic D, Spasic M, Esco MR (2014) <i>Predicting agility performance with other performance variables in pubescent boys: a multiple-regression approach. Perceptual & Motor Skills</i> 118(2) 447-461. 2. Uljevic O, Esco MR, Sekulic D (2014) <i>Reliability, validity and applicability of isolated and combined sport-specific tests of conditioning capacities in top-level junior water polo athletes. Journal of Strength and Conditioning Research.</i> 28(6) 1595–1605. 3. Sekulic D, Krolo A, Spasic M, Uljevic O, Peric M (2014) <i>The development of a new stop'n'go reactive agility test. Journal of Strength and Conditioning Research.</i> 28(11) 3306-3312. 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Anketa		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	METODIKA KONDICIJSKOG TRENINGA SPORTAŠA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	50 (30+20+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<p>Osposobiti studenta da prepozna i razlikuje osnovne ljudske kretnje osnovne principe kretanja osnovne principe i tehnike rada s opterećenjem</p>		
Uvjeti za upis kolegija		

Očekivani ishodi učenja za kolegij

Usporediti metodiku razvoja snage i jakosti

Opisati metodiku razvoja koordinacije

Opisati metodiku razvoja fleksibilnosti

Analizirati metodske postupke za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti

Sadržaj kolegija

Nastavni sati vježbi (20)	Broj sati
Metodika vježbi povlačenja Povlačenja donjeg dijela tijela - Hip dominant	8
Povlačenja gornjeg dijela tijela - Horizontalna povlačenja - Vertikalna povlačenja	
Metodika vježbi guranja Guranja donjeg dijela tijela - Knee dominant	8
Guranja gornjeg dijela tijela - Horizontalna guranja - Vertikalna guranja	
Pokreti cijelog tijela Tursko ustajanje Olimpijsko dizanje utega Nošenje opterećenja	4
Nastavni sati predavanja (30 sati)	Broj sati
Klasifikacija vježbi s opterećenjem	4
Evolucija kondicijskog trenera	2
Osnovni principi kretanja	4
Metodika vježbi dominantno iz koljena	2
Metodika vježbi povlačenja	2
Metodika vježbi guranja	2
Coaching u radu s opterećenjem	6
Metodika vježbi dominantno iz kuka	2
Metodika vježbi za cijelo tijelo	2
Kolokviji	4

Vrste izvođenja nastave (staviti X)

 predavanja samostalni zadaci

		<input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<p>Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene 							
<p>NORME</p> <p>MUŠKARCI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ČUČANJ BW X 8 2. ZGIBOVI BW X 15 3. BENCH PRESS BW X 8 4. MRTVO VUČENJE BW X 10 5. FARMER WALK BW X 60 METARA 6. NABAČAJ BW 7. TRZAJ 0,7 BW <p>ŽENE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ČUČANJ 0,8 BW X 3 2. ZGIBOVI BW X 3 3. BENCH PRESS 0,7 BW X 3 4. MRTVO VUČENJE BW X 3 5. FARMER WALK 2 X 30KG X 40 METARA 6. NABAČAJ 0,7 BW 7. TRZAJ 0,5 BW 							
<p>KOLOKVIJ</p> <p>Demonstracija svih vježbi s opterećenjem.</p>							
<p>PRAKTIČNI ISPIT</p> <p>Uvjet je položen kolovij. Praktični ispit sastoji se od demonstracije, učenja i ispravljanja vježbi s opterećenjem.</p>							
<p>USMENI DIO ISPITA</p> <p>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Usmeni dio ispita odnosi se na sve teme koje su bile na predavanju i vježbama.</p>							

Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.
Svi ispiti 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
NASTAVNI MATERIJALI NA MOODLE-U		
PRIRUČNIK METODIKA KPS		

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

Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	50 (30+20+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Osposobiti studenta da provede:
dijagnostiku motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, antropometrijske karakteristike, posturu tijela u kondicijskoj pripremi sportaša – primjenu testova, interpretira rezultate, kritički osvrt na testove i mjerne procedure za procjenu kondicijskih obilježja.

Uvjeti za upis kolegija

Nema.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih motoričkih testova

Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih funkcionalnih testova

Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici antropometrijskih karakteristika.

Analizirati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u svrhu dijagnostike posture tijela i funkcionalnih obrazaca kretanja

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Dijagnostika motoričkih sposobnosti</i>	8
<i>Jakost</i>	2
<i>Snaga</i>	2
<i>Agilnost</i>	2
<i>Brzina</i>	2
<i>Dijagnostika energetske sustava</i>	6
<i>Aerobni energetske sustavi</i>	3
<i>Anaerobni energetske sustavi</i>	3
<i>Dijagnostika funkcionalne pokretljivosti</i>	8
<i>Fms</i>	2
<i>Sfma</i>	2
<i>Rom</i>	2
<i>Specifični testovi</i>	2
<i>Specifični/situacijski testovi</i>	4
<i>Ltad</i>	4

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Dijagnostika motoričkih sposobnosti</i>	6
<i>Jakost</i>	2
<i>Snaga</i>	1
<i>Agilnost</i>	1
<i>Brzina</i>	1
<i>Dijagnostika energetske sustava</i>	6
<i>Aerobni energetske sustavi</i>	3
<i>Anaerobni energetske sustavi</i>	3
<i>Dijagnostika funkcionalne pokretljivosti</i>	6

Fms Sfma Rom		3 2 1					
Specifični/situacijski testovi		2					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu							
<p>Završna ocjena na predmetu Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene <p>KOLOKVIJ Provesti inicijalno testiranje po zadanom kartonu mjerenja. Potrebno je imati popunjen karton sa svim testovima.</p> <p>PRAKTIČNI ISPIT Uvjet za pristupanje praktičnom ispitu je napravljen kolokvij. Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu.</p> <p>USMENI DIO ISPITA Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio.</p> <p>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.</p> <p>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%.</p>							

<i>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</i>		
<i>Naslov</i>	<i>Broj primjeraka</i>	<i>Broj studenata</i>
Sadržaji dostupni na online kolegiju		
PRIRUČNIK IZ DIJAGNOSTIKE KPS		
<i>Dopunska literatura</i>		
<i>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</i>		
7.	<i>Dolazak na konzultacije</i>	
8.	<i>Izrada samostalnih zadataka</i>	
9.	<i>Aktivnost na nastavi</i>	
10.	<i>Kolokvij</i>	
11.	<i>Pohađanje nastave</i>	
12.	<i>Ispit</i>	

OPĆE INFORMACIJE¹		
<i>Nositelj kolegija</i>	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
<i>Naziv kolegija</i>	PREVENCIJA I KINEZITERAPIJA U KONDICIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA	
<i>Studijski program</i>	Sveučilišni prijediplomski	
<i>Status kolegija</i>	Izborni	
<i>Godina studij</i>	3.	
<i>Semestar</i>	5.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	50 (30+20+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<p><i>Osposobiti studenta da prepozna i prevenira:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>najčešće sportske povrede uz algoritme postupaka za prevenciju i rehabilitaciju</i> • <i>stanja akutnosti povrede</i> • <i>posljedična stanja akutnih povreda u sportaša</i> • <i>sindrome prenaprezanja.</i> 		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<p><i>Upoznati sa sportskom traumatologijom</i> <i>Prepoznati sindrom prenaprezanja</i> <i>Savladati osnove rehabilitacije</i> <i>Biti upoznati sa uključivanjem sportaša u trenažni proces nakon ozljede</i></p>		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati

¹ Tablicu kopirati za svaki kolegij

<i>Funkcionalnost kretanja</i>								4
<i>Mobilnost/stabilnost</i>								8
<i>Prevenција ozljeda – specifičnosti po sportu</i>								4
<i>Core</i>								5
<i>Korektivne strategije za donje ekstremitete</i>								3
<i>Korektivne strategije za trup i kralježnicu</i>								3
<i>Korektivne strategije za gornje ekstremitete</i>								3
Nastavni sat vježbi								Broj sati
<i>Prevenција/rehabilitacija/kineziterapija po fms</i>								4
<i>Prevenција/rehabilitacija/kineziterapija po sfma</i>								4
<i>Prevenција/rehabilitacija/kineziterapija po specifičnim testovima</i>								4
<i>Mfsr</i>								2
<i>Vježbe na tlu</i>								2
<i>Anti/anti/anti vježbe</i>								2
<i>Zagrijavanje</i>								2
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>					<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>	
<i>Obveze studenata</i>								
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>								
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad		
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje		
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad		x
Portfolio								
<i>Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>								
Završna ocjena na predmetu <i>Prevenција i kineziterapija u kondicijskoj pripremi sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</i>								
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene</i> - <i>Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene</i> 								
KOLOKVIJ								

Izrada i demonstracija individualnog korektivnog programa s obzirom na dijagnostiku funkcionalne pokretljivosti.

PRAKTIČNI ISPIT

Uvjet je položen kolovij. Praktični ispit s nastavnim temama vježbi održati će se unutar satnice prema utvrđenom rasporedu.

USMENI DIO ISPITA

Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio.

Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.

Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.

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

OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;

OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%;

OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;

OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Sadržaji dostupni na online kolegiju		
Priručnik PREVENCIJA I KINEZITERAPIJA U KPS		

Dopunska literatura

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

13. Dolazak na konzultacije
14. Izrada samostalnih zadataka
15. Aktivnost na nastavi
16. Kolokvij
17. Pohađanje nastave
18. Ispit

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	30 (30+0+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

<i>Osposobiti studente za pisanjem planova i programa u kondicijskoj pripremi sportaša</i>							
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>							
Nema.							
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>							
<i>Razlikovati motoričke i funkcionalne sposobnosti</i> <i>Opisati pripremu Plana i programa</i> <i>Definirati razlike u programiranju motoričkih sposobnosti</i> <i>Definirati razlike u programiranju funkcionalnih sposobnosti</i> <i>Napraviti Plan i program</i>							
<i>Sadržaj kolegija</i>							
Nastavni sat predavanja						Broj sati	
<i>Planiranja i programiranje treninga jakosti</i>						7	
<i>Osnove jakosti</i>						(2)	
<i>Metode razvoja max jakosti</i>						(5)	
						8	
<i>Planiranja i programiranje treninga snage</i>						(3)	
<i>Eksplozivna jakost</i>						(3)	
<i>Dinamička metoda</i>						(3)	
<i>Balistička metoda</i>						(2)	
						8	
<i>Planiranja i programiranje treninga agilnosti</i>						(4)	
<i>Agilnost</i>						(4)	
<i>Promjena smjers kretanja</i>						(4)	
						7	
<i>Planiranja i programiranje treninga brzine</i>						(5)	
<i>Aceleracija i deceleracija</i>						(2)	
<i>Max brzina</i>						(2)	
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>						<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava <input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____	
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekspperimentalni rad	

Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 kondicijske pripreme sportaša* određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- Kolokvija koji nosi 20% od ukupne ocjene
- Usmenog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene

KOLOKVIJ

Iz svake nastavne teme napraviti plan i program s obzirom na svoj inicijalni karton i svoje norme
USMENI DIO ISPITA

Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni kolokviji.

Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.

Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.

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

OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;

OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%;

OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;

OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Priručnik <i>PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U KPS</i>		
Zbornik radova stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša», izdavač UKTH i Kineziološki fakultet Zagreb – svi brojevi		
Stručni časopis «Kondicijski trening», izdavač UKTH Zagreb – svi brojevi		

Dopunska literatura

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

19. Aktivnost na nastavi
20. Kontinuirana provjera znanja
21. Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija
22. Kolokvij
23. Pohađanje nastave
24. Ispit

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	INTEGRATIVNA KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	120 (60+60+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Integrirati postojeća i stečena znanja u cjelinu		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
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		
	Nastavna tema predavanja	Broj sati
	Kondicijski trening u timskim sportovima	10
	Nogomet	(2)
	Nogomet	(2)
	Futsal	(2)
	Rukomet	(2)
	Odbojka	(2)
	Kondicijski trening u borilačkim sportovima	6
	Karate	(2)
	Tae kwon do	(2)
	Mma	(2)
	Kondicijski trening u vodenim sportovima	6
	Veslanje	(2)
	Vaterpolo	(2)
	Plivanje	(2)
	Kondicijski trening u individualnim sportovima	6
	Reketni sportovi	(2)
	Triatlon, ironman	(2)
	Tenis	(2)

	(2)
<i>Kondicijski trening za specifična zanimanja</i>	3
<i>Vatrogasci, policija</i> <i>Specijalne postrojbe</i>	(3)
<i>Kondicijski trening sa mladim sportašima - Itad</i>	8
	(6)
	(2)
<i>Kondicijski trening energetske sustava</i>	9
<i>Mas</i>	(3)
<i>Hitt</i>	(3)
<i>Aerobni energetski sustav</i>	(3)
<i>Prehrana u kondicijskoj pripremi</i>	12
<i>Raspoloživa energija</i>	3
<i>Proteini i ugljikohidrati</i>	3
<i>Suplementi</i>	2
<i>Kofein</i>	2
<i>Red-s</i>	2

Nastavna tema vježbe	Broj sati
<i>Kondicijski trening u timskim sportovima</i>	10
<i>Nogomet</i>	(3)
<i>Futsal</i>	(2)
<i>Rukomet</i>	(3)
<i>Odbojka</i>	(2)
<i>Kondicijski trening u boričkim sportovima</i>	5
<i>Karate, tae kwon do, mma</i>	
<i>Kondicijski trening u vodenim sportovima</i>	4
<i>Veslanje, vaterpolo</i>	(2)
	(2)
<i>Kondicijski trening u individualnim sportovima</i>	12

<i>Reketni sportovi</i> <i>Triatlon, ironman</i> <i>Tenis</i>		(6)					
<i>Kondicijski trening sa mladim sportašima - Itad</i>		9					
<i>Kondicijski trening energetskih sustava</i> <i>Mas/hiit</i>		6					
		(3)					
		(3)					
<i>Kondicijski trening jakosti i snage</i>		6					
		(3)					
		(3)					
<i>Kondicijski trening agilnosti</i>		4					
<i>Kondicijski trening brzine</i>		4					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>				
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<i>Završna ocjena na predmetu Integrativna kondicijska priprema sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</i>							
- <i>Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene</i> - <i>Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene</i>							

KOLOKVIJI

Napisati i demonstrirati programe treninga iz dvije nastavne cjeline s diferencijacijom za seniore i mlade sportaše

PRAKTIČNI ISPIT

Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu.

USMENI DIO ISPITA

Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio.

Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.

Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.

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

OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;

OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%;

OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;

OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Sadržaji dostupni na online kolegiju		
Priručnik INTEGRATIVNA KPS		

Dopunska literatura

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

25. Izrada samostalnih zadataka
26. Aktivnost na nastavi
27. Kolokvij
28. Pohađanje nastave
29. Ispit

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc.Mia Perić	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST FITNES I ZDRAVLJE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	9
	Broj sati (P+V+S)	150 (60+50+40)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Prikazati studentima učinke kineziološke aktivnosti na generalni zdravstveni status u različitim populacijskim skupinama

Uvjeti za upis kolegija

Nema.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- *klasificirati utjecaj tjelesne aktivnosti na fitnes i zdravstveni status*
- *objasniti mehanizme utjecaja kineziološkog angažmana na pojedine sastavnice zdravstvenog stanja*
- *identificirati modele vježbanja kojima se efikasno može djelovati na zdravstveni status*
- *primijeniti modele vježbanja kojima se efikasno može djelovati na zdravstveni status*
- *identificirati modele vježbanja koji su kontraindicirani kod pojedinih zdravstvenih oboljenja*
- *objasniti utjecaj kinezioloških programa na različite sastavnice zdravstvenog statusa*
- *primjenjivati internet i baze podataka u pronalaženju informacija koje se tiču povezanosti kineziološkog angažmana i zdr. statusa*
- *pronalaziti informacije o znanstvenim istraživanjima na temu utjecaja kinez. angažmana i zdr. Statusa*
- *modelirati i metodički osmišljavati jednostavnija istraživanja na temu vježbanja i zdr. statusa*

Sadržaj kolegija

Nastavna tema predavanja	Broj sati
1. Sjedilački način života	2
2. Vježbe u uredu	1
3. Vježbe na otvorenom	5
4. Vježbe u fitnesu/teretani (zatvorenom prostoru)	4
5. Pravilna prehrana	15
6. Psihosocijalno zdravlje	2
7. Bolesti srca i krvnih žila	4
8. Bolesti mišićno koštanog sustava	5
9. Funkcionalni status	4
10. Ponuda različitih fitnes programa primjerenih dobi vježbača	4
11. Zdravlje i "well-being" u različitim životnim razdobljima	4
12. Doping u fitnes industriji	5
13. Suplementacija u bodybuildingu	5
Nastavna tema seminara	Broj sati
1. Sjedilački način života	3
2. Vježbe u uredu	3
3. Vježbe na otvorenom	3

4. Vježbe u fitnessu/teretani (zatvorenom prostoru)	3
5. Funkcionalni status	3
6. Ponuda različitih fitness programa primjerenih dobi vježbača	3
7. Zdravlje i "well-being" u različitim životnim razdobljima	3
8. Analiza znanstvenih istraživanja	10
9. Sjedilački način života	9

Nastavna tema vježbi	Broj sati
1. Bodybuilding	5
2. Vježbe na otvorenom	16
3. Vježbe u fitnessu/teretani (zatvorenom prostoru)	20
4. Vježbe za bolesti mišićno koštanog sustava	6
5. Mjerenje Funkcionalnog statusa	3

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo
	<input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	

Obveze studenata

Pohađanje predavanja i vježbi, izrada seminara, polaganje pismenog/usmenog ispita

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni 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

Pohađanje nastave 25%

Praktični rad 25%

Pismeni ispit 25%

Usmeni ispit 25%

Ukupno 100%

Ocjene od 1-5

1 (ispod 62%) Nedovoljan		
2 (63%-74%) Dovoljan		
3 (75%-84%) Dobar		
4 (85%-93%) Vrlo dobar		
5 (94%-100%) Izvrstan		
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju		
Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
<i>Physical Activity and Health-Claude Bouchard, Steven Blair, William Haskell</i>	1	
<i>Fitness&Health- Brian Sharkey, Steven Gaskill</i>	1	
<i>Fitness NUtrition for Special Dietary Needs- Stella Volpe, Sara Sabelawski, Christopher Mohr</i>	1	
Dopunska literatura		
<i>O prehrani - što, kada i zašto jesti- Donatella Verbanac</i>		
<i>Istine i laži o hrani-Anita Šupe</i>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
<i>Pismeni ispit, usmeni ispit, seminar te procjena kvalitete praktičnog rada na navedenim područjima predmeta. Anketa.</i>		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mateo Blažević	
Naziv kolegija	Individualni programi u rekreaciji i fitnesu	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	75 (45+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Steći osnovne kompetencije za rad u području individualnih programa u rekreaciji i fitnesu</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nabrojiti i opisati najpopularnije programe rekreacije i fitnesa</i> • <i>Primjeniti osnove organizacijskih i poslovnih oblika rada u rekreaciji i fitnesu</i> • <i>Objasniti osnovne principe, načela rada i specifičnosti individualnog pristupa u cardio programima, programima u pokretu, programima vježbanja s vanjskim opteređenjem i programima zdravstvenog fitnesa</i> • <i>Izraditi analizu antropološkog statusa klijenata</i> • <i>Odabrati programe, methodske postupke i izraditi individualni plan i program treninga</i> 		

- *Demonstrirati i analizirati pravilnu izvedbu osnovnih tehnika I programa Cardio fitness I vježbanja sa vanjskim opteređenjem*
- *Demonstrirati i analizirati pravilnu izvedbu osnovnih tehnika Individualanih programa u pokretu i zdravstvenih fitness programa*
- *Identificirati uzroke pogrešaka, odabrati i upotrebiti methodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka u izvedbi tehnike popularnih programa rekreacije i fitnessa*

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
upute studentima, -o predmetu, literatura, polaganje ispita	1
pojam fitnessa, povijest fitnessa	2
Kineziološka i antropološka analiza individualnih fitness programa	3
Vrste individualnih programa u rekreaciji i fitnessu	3
Vježbanje s vanjskim opterećenje	6
Cardio fitness	3
Planiranje i programiranje treninga u fitness vježbanju s vanjskim opterećenjem	6
Metodika treninga fitnessa	6
Zdravstveni aspekti fitnessa	3
primjena kružnog treninga u fitnessu	3
primjena staničnog treninga u fitnessu	3
primjena intervalnog treninga u fitnessu	3
Vježbe istezanja	3

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Metodika fitnessa treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za prsne mišiće</i>	3
<i>Metodika fitnessa treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće leđa</i>	3
<i>Metodika fitnessa treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće nogu</i>	3
<i>Metodika fitnessa treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ramena</i>	3
<i>Metodika fitnessa treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za mišiće ruku</i>	3
<i>Metodika fitnessa treninga, vježbanje s vanjskim opterećenjem – vježbe za trbušne mišiće</i>	3

Planiranje i programiranje fitnes treninga, vježbanje s vlastitim opterećenjem – kružni trening	3
Planiranje i programiranje fitnes treninga, vježbanje s vlastitim opterećenjem – stanični trening	3
Planiranje i programiranje fitnes treninga, vježbanje s vlastitim opterećenjem – intervalni trening	3
Testovi za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
-------------------------------------	---	--

Obveze studenata

Praćenje rada 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	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							

Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu

Ispit se sastoji od obaveznog praktičnog i usmenog dijela ispita. Praktični dio ispita se može položiti i putem kolokvija koji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu.

Kolokvij: kolokviji će se održavati unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu, Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja dijelova praktičnog dijela ispita (tehnička izvedba vježbi sa vlastitim i vanjskim opterećenjem, vježbe snage i istezanja), te normi koje je potrebno položiti prije izlaska na usmeni dio ispita

NORME	M	Ž
Bench press	80% vlastite težine	70% vlastite težine
Čučanj	80% vlastite težine	70% vlastite težine
Mrtvo dizanje	100% vlastite težine	80% vlastite težine

Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen praktični dio ispita.

Praktični dio: U praktičnom dijelu ispita studenti su dužni pravilno demonstrirati pojedine vježbe s vanjskim opterećenjem i vlastitom težinom te znati ciljnu usmjerenost vježbe te mišiće koji sudjeluju u radu. Praktični dio ispita se može položiti i tijekom nastavnog procesa kroz kolokvije.

Usmeni dio – obuhvaća poznavanje osnovnih zakonitosti planiranja i programiranja vezano za individualne programe u rekreaciji i fitnessu, poznavanje ciljne usmjerenosti i mišićnu aktivaciju pojedinih vježbi. Obuhvaća poznavanje vrsta programa vježbanja te modalitete programa.

Sastavni dio usmenog ispita je i izrada programa vježbanja koji mora biti pozitivno ocjenjen.

Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz usmenog dijel tvore konačnu ocjenu.

Uvjet za odličnu ocjenu je odrađen, te pozitivno ocjenjen Conconi test u teretani.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) <i>Fitness i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST</i>		
Blažević M. <i>Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta.</i>		
Sekulić D., Metikoš d. (2007) <i>Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, udžbenik Sveučilišta u Splitu.</i>	1	
Delavier F. (2009) <i>Strenght training anatomy. Human kinetics III.</i>	1	
Howley E. T., Franks D. B., <i>Health Fitness Instructors's Handbook, Human Kinetics</i>	1	

Dopunska literatura

NASM Essential of Personal Fitness training. National Association of Sport medicine. Human kinetics III.

Svi brojevi časopisa „Kineziologija“ po potrebi,

Svi brojevi časopisa „Kondicijski trening“ po potrebi

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Studentska evaluacija (anonimna anketa) na kraju semestra

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Jasminka Blažević, v. predavač	
Naziv kolegija	Grupne i programi u rekreaciji i fitnessu	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	75 (45+30+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Poznavanje teoretskih i praktičnih osnova grupnih programa u rekreaciji i fitnessu

Uvjeti za upis kolegija

Nema.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- *Poznavati teoretske osnove i zakonitosti grupnih fitnes programa*
- *Biti upoznati sa znanstvenim spoznajama u ovom području primijenjene kineziologije, te sa djelovanjem aerobike na različite sastavnice antropološkog statusa*
- *Steći znanja o osnovnim metodičkim principima rada te planiranju i programiranju satova aerobike*
- *Tehnički pravilno demonstrirati korake niskog i visokog intenziteta u aerobici*
- *Tehnički pravilno demonstrirati i programirati osnovne vježbe snage i istezanja u aerobici*
- *Steći praktična znanja kako primijeniti kružni i intervalni trening u aerobici te kako primijeniti aerobiku u sportu*

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>upute studentima, o predmetu, literatura, polaganje ispita</i>	1
<i>pojam aerobike, povijest aerobike</i>	2
<i>Utjecaj aerobike na antropološki status</i>	3
<i>Vrste grupnih fitnes programa</i>	3
<i>Glazba i cueing u aerobici</i>	3
<i>Dijelovi sata u aerobici, grupnim oblicima vježbanja</i>	3
<i>Koreografija u aerobici</i>	6
<i>Planiranje i programiranje sata aerobike</i>	6
<i>Utvrđivanje i doziranje volumena opterećenja na satu aerobike</i>	3
<i>Ozlijede u aerobici</i>	3
<i>Vježbe snage u grupnim programima u rekreaciji i fitnesu</i>	3
<i>metodika treninga aerobike, metode poučavanja</i>	3
<i>primjena kružnog, staničnog i intervalnog treninga u aerobici</i>	3
<i>Lik aerobik instruktora</i>	3

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Glazba i cueing u aerobici</i>	3
<i>Osnovni koraci niskog i visokog intenziteta u aerobici</i>	3

Zagrijavanje u aerobici	3						
Tehnika rada na steperu	3						
Metodika treninga HI-LO aerobike	3						
Metodika treninga STEP aerobike	3						
Metode poučavanja u aerobici	3						
Primjeri kružnog i intervalnog treninga u aerobici, primjer aerobik treninga u sportu	3						
Vježbe snage u aerobici	3						
Vježbe istezanja u aerobici	3						
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava			<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input checked="" type="checkbox"/> ostalo		
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Ispit se sastoji od obaveznog praktičnog i pismenog dijela, te po potrebi usmenog dijela ispita. Praktični dio ispita se može položiti i putem kolokvija koji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Kolokvij: kolokviji će se održavati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu, Kolokviji će obuhvaćati mogućnost polaganja dijelova praktičnog dijela ispita (metodički razrađena koreografija, vježbe snage i istezanja). Položeni dijelovi kolokvija se priznaju kao dio (ili u cijelosti) položen praktični dio ispita. Praktični dio ispita: metodički razrađena koreografija te vježbe snage i istezanja. Pismeni ispit sastoji se od 15 pitanja. Svaki točan odgovor iznosi 2 boda ,a polovičan 1 bod tako da je ukupan broj bodova na ispitu 30. KONAČNA OCJENA: Temeljem navedenog konačna ocjena odredit će se na sljedeći način: -ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 15-19 bodova -ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 20-23 bodova -ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 24-27 bodova -ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 28-30 bodova							

<i>Ocjena iz praktičnog dijela te ocjena iz pismenog dijela (seminar ili pisani ispit) mogu zajedno biti konačna ocjena ukoliko je student s njom zadovoljan. U protivnom polaže još i teoretski dio ispita.</i>		
<i>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</i>		
<i>Naslov</i>	<i>Broj primjeraka</i>	<i>Broj studenata</i>
<i>Blažević, J., Blažević, M., Zenić, N. (2011) Fitnes i aerobika (OKT2)-priručnik KIFST</i>		
<i>Blažević J. Video i ppt materijali razrađeni prema planu i sadržaju predmeta.</i>		
<i>Metikoš, D., Furjan Mandić, G. (1997) Suvremena aerobika Zbornik radova znanstveno stručnog savjetovanja</i>	1	
<i>Dopunska literatura</i>		
<i>Svi brojevi časopisa „Kineziologija“ po potrebi,</i>		
<i>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</i>		
<i>Studentska evaluacija (anonimna anketa) na kraju semestra</i>		

OPĆE INFORMACIJE		
<i>Nositelj kolegija</i>	Prof.dr.sc.Jelena Paušić	
<i>Naziv kolegija</i>	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KINEZITERAPIJI	
<i>Studijski program</i>	Sveučilišni prijediplomski	
<i>Status kolegija</i>	Izborni	
<i>Godina studij</i>	3.	
<i>Semestar</i>	5.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	9
	Broj sati (P+V+S)	150 (60+90+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<i>Osposobiti studenta za procjenu i evaluaciju posture i pokreta čovjeka u svim fazama života. Također je cilj predmeta objasniti studentima tipične znakove pojedinih bolesti internih organa kao i neuroloških bolesti.</i>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Procijeniti i evaluirati posturu i pokret ljudskog tijela • Odrediti preventivne kineziterapijske postupke za otklone posture • Analizirati i demonstrirati testove za procjenu pokreta i posture lokomotornog sustava • Demonstrirati i analizirati manualne mišićne testove, i testove za procjenu raspona pokreta • Definirati glavne značajke bolesti internih organa i neuroloških bolesti 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		

Nastavni sat predavanja		Broj sati
<i>Uvod u dijagnostiku u kineziterapiji</i>		2
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta stopala i zgloba gležnja</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba koljena</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta regije kuk-zdjelica-lumbalna kralježnica</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta regija ramenog obruča, grudne i vratne kralježnice</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba lakta i ručnog zgloba</i>		4
<i>Korektivni postupci posture i pokreta stopala i zgloba gležnja</i>		2
<i>Korektivni postupci posture i pokreta zgloba koljena</i>		2
<i>Korektivni postupci posture i pokreta regije kuk-zdjelica-lumbalna kralježnica</i>		3
<i>Korektivni postupci posture i pokreta regija ramenog obruča, grudne i vratne kralježnice</i>		3
<i>Korektivni postupci posture i pokreta zgloba lakta i ručnog zgloba</i>		2
<i>Uzimanje anamneze</i>		2
<i>Analiza posture i pisanje izvještaja o analizi posture i stanju funkcionalnih pokreta</i>		4
<i>Osnovne značajke neuroloških bolesti i bolesti internih organa</i>		6
Nastavni sat vježbe		Broj sati
<i>Dijagnostički postupci: MMT – manualni mišićni testovi ROM – goniometrija</i>		20
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta stopala i zgloba gležnja</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba koljena</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta regije kuk-zdjelica-lumbalna kralježnica</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta regija ramenog obruča, grudne i vratne kralježnice</i>		4
<i>Procjena i evaluacija posture i pokreta zgloba lakta i ručnog zgloba</i>		4
<i>Korektivni postupci posture i pokreta stopala i zgloba gležnja</i>		4
<i>Korektivni postupci posture i pokreta zgloba koljena</i>		4
<i>Korektivni postupci posture i pokreta regije kuk-zdjelica-lumbalna kralježnica</i>		4
<i>Korektivni postupci posture i pokreta regija ramenog obruča, grudne i vratne kralježnice</i>		4
<i>Korektivni postupci posture i pokreta zgloba lakta i ručnog zgloba</i>		4
<i>Korektivni postupci motoričkog kretanja i držanja s djecom predškolske dobi</i>		10
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
<i>Obveze studenata</i>		

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kolokvija 1. praktični kolokvij – MMT i ROM testovi – (20% ocjene) 2. praktični kolokvij – Procjena i evaluacija – (20% ocjene) 3. praktični kolokvij – Korektivni postupci – (20% ocjene) <input type="checkbox"/> Analiza posture dobivenog klijenta s odgovorima na postavljena pitanja (zadatak) nosi 40% od konačne ocjene – ocjena se donosi na osnovi pisanog zadatka i usmeno-praktičnog objašnjenja. <p>Kolokvij Sva tri praktična kolokvija odvijat će se nakon prijeđenog dijela gradiva. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar semestra biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujna – 1 termin).</p> <p>Analiza posture Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi – 3 kolokvija. Svaki student mora napraviti Posturalna analizu dobivenog klijenta u obliku seminarskog rada. Utvrditi njegove posturalne nedostatke. Ispuniti obrazac Analize posture te u njemu navesti ključne segmente tijela, zglobove, kojima bi trebalo procijeniti ROM i mišiće kojima bi trebalo procijeniti MMT. Opisati načine i tehnike kojima bi to odradili. Predložak seminarskog rada biti će postavljen na Moodle stranici predmeta. Ispunjeni predložak student je dužan predati najkasnije do zadnjeg tjedna nastave u semestru. Ako student ne preda seminar do utvrđenog datuma neće moći prikupiti 2 ECTS boda koliko nosi predan seminarski rad prema tome nede dobiti potpis za tekuću akademsku godinu. Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovno upisati predmet. Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujna – 1 termin)</p> <p>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%; <input type="checkbox"/> ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%; <input type="checkbox"/> ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%; <input type="checkbox"/> 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					
Behnke, R.S. (2014) Kineziološka anatomija, DataStatus.	5						
Kendell, F., Kendell McCreary, E., Geise Provance, P., McIntyre Rodgers, M., Romani, W.A. (2005). MUSCLES TESTING AN FUNCTION	1						

WITH POSTURE AND PAIN. Lippincott Williams & Wilkins		
Cook, G. (2010). Movement. On Target Publications.	2	
https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=136		
Dopunska literatura		
Dostupna na Moodle stranici predmeta u okviru online materijala te linkova dostupnih e-knjiga.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
kolokviji usmeni ispit pisana zadaća vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc.Jelena Paušić	
Naziv kolegija	METODIKA KINEZITERAPIJE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	75 (30+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Objasniti studentima metodiku kineziterapijskih tretmana kod različitih posturalnih disfunkcija ljudskog tijela.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> Definirati kineziterapijske postupke kod različitih posturalnih disfunkcija Demonstrirati metodičke postupke izvođenja vježbi za različite posturalne disfunkcije 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Sati	
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcije vratne i grudne kralježnice	4	
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcije gornjih udova	5	
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcija zdjelice i lumbalne kralježnice	5	
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcija donjih udova	5	
Kineziterapijski postupci bolnih sindroma kralježnice	8	
Kineziterapijski postupci sindroma prenaprezanja	4	
Manualne tehnike	4	

Nastavni sat vježbe		Sati					
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcije vratne i grudne kralježnice		5					
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcije gornjih udova		5					
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcija zdjelice i lumbalne kralježnice		5					
Kineziterapijski postupci u terapiji disfunkcija donjih udova		5					
Kineziterapijski postupci bolnih sindroma kralježnice		5					
Kineziterapijski postupci sindroma prenaprezanja		5					
Manualne tehnike		10					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava <input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____					
Obveze studenata							
Praćenje rada 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	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
Ocjnjivanje 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:							
<input type="checkbox"/> Pisani test - kolokvij (20% od ukupne ocjene) <input type="checkbox"/> Izrada i demonstracija metodičkih postupaka za jednu posturalnu disfunkciju (60% od ukupne ocjene) <input type="checkbox"/> Usmeni ispit (20% od ukupne ocjene) Izrada i demonstracija metodičkih postupaka za jednu posturalnu disfunkciju Izraditi, demonstrirati i analizirati prikladne metodičke postupke za obuku klijenta u izvođenju određenih vježbi za tretman jedne od posturalnih disfunkcija Pismeni ispit 15 pitanja iz gradiva Priručnika Usmeni dio ispita Pitanja iz nastavnih tema predavanja i napisanog plana i programa kineziterapijskog programa. Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:							
<input type="checkbox"/> ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%; <input type="checkbox"/> ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%; <input type="checkbox"/> ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%; <input type="checkbox"/> 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				

BAGARIĆ, I. , VADJON I. , BAGARIĆ I. (2020). Vježbe za muskuloskeletno zdravlje = Exercises for the musculoskeletal health. Zagreb: Medicinska naklada.	3	
Lehnert-Schroth, C. (CA :). Three-dimensional treatment for scoliosis : a physiotherapeutic method for deformities of the spine. Palo Alto, CA: The Martindale Press.	2	
MATOKOVIĆ, D. , PEĆINA M. , HAŠPL M. (2020). Ortopedska propedeutika. Zagreb: Medicinska naklada.	2	
Dopunska literatura		
Dostupna na Moodle stranici predmeta u okviru online materijala te linkova dostupnih e-knjiga. KOSINAC Z., VLAK T. (2021). Opća i specijalna kineziterapija. Zagreb: Medicinska naklada. McAtee, R. E. , CHARLAND J. (IL :). Facilitated stretching. Champaign, IL: Human Kinetics. HIGGINS R. , ENGLISH B. , BRUKNER P. (2009). Osnove sportske medicine. Beograd: Data status.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
kolokviji usmeni ispit pisana zadaća vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Jelena Paušić	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA KINEZITERAPIJSKIH TRETMANA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	4
	Broj sati (P+V+S)	75 (30+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Upoznati studente etapama izrade plana i programa kineziterapijskih tretmana. Naučiti ih postaviti etape plana i programa te načine kontrole provedbe.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Odrediti anamnezu klijenta • Analizirati posturu i pokrete klijenta • Definirati ciljeve plana i programa kineziterapijskog tretmana • Definirati etape plana i programa 		

- Definirati potpuni plan i program kineziterapijskog tretmana

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Sati
Uvod u planiranje i programiranje	2
Postavljanje anamneze	2
Analiza posture i pokreta klijenta	2
Određivanje ciljeva (globalnog i parcijalnih)	2
Postavljanje etapa i tehnika plana i programa	2
Društveno korisno učenje u kineziterapiji	20

Nastavni sat vježbe	Sati
Postavljanje anamneze	4
Analiza posture i pokreta klijenta	5
Određivanje ciljeva (globalnog i parcijalnih)	4
Postavljanje etapa plana i programa	4
Tehnike 1. etape	6
Tehnike 2. etape	6
Tehnike 3. etape	6
Tehnike 4. etape	6
Kontrolni postupci tretmana	4

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input type="checkbox"/> predavanja	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
	<input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	

Obveze studenata

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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:

- Projekt društveno korisnog učenja, izrada, provedba i prezentacija (20% od ukupne ocjene)
- Izrada plana i programa kineziterapijskog tretmana (60% od ukupne ocjene)
- Usmeni ispit (20% od ukupne ocjene)

Izrada plana i programa kineziterapijskog tretmana

Zadatci koje su studenti dobili preko e-learning sustava i predali ih unutar Moodl-a, ako su korektno napravljeni donose 60% ocjene i to na slijedeći način:

- ako ste potpuno uspješno odradili zadatak bez dodatnih promjena – 100% uspješno
- ako ste 1 put radili dopunu ili promjenu – 90 % uspješno
- ako ste 2-3 puta radili dopunu ili promjenu – 80% uspješno
- ako ste 4 i više puta radili dopunu ili promjenu – 50% uspješno

Pismeni ispit

15 pitanja iz gradiva Priručnika

Usmeni dio ispita

Pitanja iz nastavnih tema predavanja i napisanog plana i programa kineziterapijskog programa.

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
Paušić, J. (2013). Priručnik - Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka, Kineziološki fakultet, Split.		
KURZ, T. (VT :). Science of sports training: how to plan and control training for peak performance. Island Pond, VT: Stadion.	1	
BOMPA, T. O. (2001). Periodizacija : teorija i metodologija treninga. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez.	1	

Dopunska literatura

Dostupna na Moodle stranici predmeta u okviru online materijala te linkova dostupnih e-knjiga.
<https://moodle.kifst.hr/course/view.php?id=136>

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

pisana zadaća i projekt

usmeni ispit

vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	50 (30+20+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Osposobiti studenta da prepozna i razlikuje osnovne ljudske kretnje

*osnovne principe kretanja
osnovne principe i tehnike rada s opterećenjem*

Uvjeti za upis kolegija

Nema.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

*Usporediti metodiku razvoja snage i jakosti
Opisati metodiku razvoja koordinacije
Opisati metodiku razvoja fleksibilnosti
Analizirati metodske postupke za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti*

Sadržaj kolegija

<i>Nastavni sati predavanja</i>	<i>Broj sati</i>
<i>Klasifikacija vježbi s opterećenjem</i>	<i>4</i>
<i>Evolucija kondicijskog trenera</i>	<i>2</i>
<i>Osnovni principi kretanja</i>	<i>4</i>
<i>Metodika vježbi dominantno iz koljena</i>	<i>2</i>
<i>Metodika vježbi povlačenja</i>	<i>2</i>
<i>Metodika vježbi guranja</i>	<i>2</i>
<i>Coaching u radu s opterećenjem</i>	<i>6</i>
<i>Metodika vježbi dominantno iz kuka</i>	<i>2</i>
<i>Metodika vježbi za cijelo tijelo</i>	<i>2</i>
<i>Kolokviji</i>	<i>4</i>

Nastavni sati vježbi (20)		Broj sati					
Metodika vježbi povlačenja		8					
Povlačenja donjeg dijela tijela - Hip dominant		4					
Povlačenja gornjeg dijela tijela - Horizontalna povlačenja - Vertikalna povlačenja		4					
Metodika vježbi guranja		8					
Guranja donjeg dijela tijela - Knee dominant		4					
Guranja gornjeg dijela tijela - Horizontalna guranja - Vertikalna guranja		4					
Pokreti cijelog tijela		4					
Tursko ustajanje Olimpijsko dizanje utega Nošenje opterećenja		4					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava <input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____					
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Metodika kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
- Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene							
- Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene							
NORME MUŠKARCI							

1. ČUČANJ BW X 8
2. ZGIBOVI BW X 15
3. BENCH PRESS BW X 8
4. MRTVO VUČENJE BW X 10
5. FARMER WALK BW X 60 METARA
6. NABAČAJ BW
7. TRZAJ 0,7 BW

ŽENE

1. ČUČANJ 0,8 BW X 3
2. ZGIBOVI BW X 3
3. BENCH PRESS 0,7 BW X 3
4. MRTVO VUČENJE BW X 3
5. FARMER WALK 2 X 30KG X 40 METARA
6. NABAČAJ 0,7 BW
7. TRZAJ 0,5 BW

KOLOKVIJ

Demonstracija svih vježbi s opterećenjem.

PRAKTIČNI ISPIT

Uvjet je položen kolovij. Praktični ispit sastoji se od demonstracije, učenja i ispravljanja vježbi s opterećenjem.

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. Usmeni dio ispita odnosi se na sve teme koje su bile na predavanju i vježbama.

Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.

Svi ispiti 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
NASTAVNI MATERIJALI NA MOODLE-U		
PRIRUČNIK METODIKA KPS		

Dopunska literatura

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

30. Dolazak na konzultacije
31. Izrada samostalnih zadataka
32. Aktivnost na nastavi
33. Kolokvij
34. Pohađanje nastave
35. Ispit

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	DIJAGNOSTIKA, PROCJENA, EVALUACIJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	50 (30+20+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<p>Osposobiti studenta da provede: dijagnostiku motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, antropometrijske karakteristike, posturu tijela u kondicijskoj pripremi sportaša – primjenu testova, interpretira rezultate, kritički osvrt na testove i mjerne procedure za procjenu kondicijskih obilježja.</p>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih motoričkih testova • Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih funkcionalnih testova • Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici antropometrijskih karakteristika. • Analizirati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u svrhu dijagnostike posture tijela i funkcionalnih obrazaca kretanja 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Dijagnostika motoričkih sposobnosti	8	
Jakost	2	
Snaga	2	
Agilnost	2	
Brzina	2	
Dijagnostika energetske sustava	6	
Aerobni energetske sustavi	3	
Anaerobni energetske sustavi	3	
Dijagnostika funkcionalne pokretljivosti	8	
Fms	2	
Sfma	2	
Rom	2	

<i>Specifični testovi</i>		2		2			
<i>Specifični/situacijski testovi</i>		4					
<i>Ltad</i>		4					
Nastavni sat vježbi		Broj sati					
<i>Dijagnostika motoričkih sposobnosti</i>		6					
<i>Jakost</i>		2					
<i>Snaga</i>		1					
<i>Agilnost</i>		1					
<i>Brzina</i>		1					
<i>Dijagnostika energetske sustave</i>		6					
<i>Aerobni energetske sustavi</i>		3					
<i>Anaerobni energetske sustavi</i>		3					
<i>Dijagnostika funkcionalne pokretljivosti</i>		6					
<i>Fms</i>		3					
<i>Sfma</i>		2					
<i>Rom</i>		1					
<i>Specifični/situacijski testovi</i>		2					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							

Završna ocjena na predmetu *Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša* određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- *Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene*
- *Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene*

KOLOKVIJ

Provesti inicijalno testiranje po zadanom kartonu mjerenja. Potrebno je imati popunjen karton sa svim testovima.

PRAKTIČNI ISPIT

Uvjet za pristupanje praktičnom ispitu je napravljen kolokvij. Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu.

USMENI DIO ISPITA

Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio.

Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.

Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.

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

OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;

OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%;

OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;

OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Sadržaji dostupni na online kolegiju		
PRIRUČNIK IZ DIJAGNOSTIKE KPS		

Dopunska literatura

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

36. Dolazak na konzultacije
37. Izrada samostalnih zadataka
38. Aktivnost na nastavi
39. Kolokvij
40. Pohađanje nastave
41. Ispit

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Prof.dr.sc. Jelena Paušić	
Naziv kolegija	PREVENCIJA I KINEZITERAPIJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3

Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	Broj sati (P+V+S)	50 (30+20+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<p>Osposobiti studenta da prepozna i prevenira:</p> <ul style="list-style-type: none"> • najčešće sportske povrede uz algoritme postupaka za prevenciju i rehabilitaciju • stanja akutnosti povrede • posljedična stanja akutnih povreda u sportaša • sindrome prenaprežanja. 		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • opisati glavne značajke sportske traumatologije • Prepoznati sindrome prenaprežanja • definirati osnove rehabilitacije • definirati faze uključivanja sportaša u trenažni proces nakon ozljede • procijeniti i analizirati posturu i ljudski pokret • analizirati i demonstrirati testove za procjenu posture i pokreta 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Funkcionalnost kretanja		4
Mobilnost/stabilnost		8
Prevenција ozljeda – specifičnosti po sportu		4
Core		5
Korektivne strategije za donje ekstremitete		3
Korektivne strategije za trup i kralježnicu		3
Korektivne strategije za gornje ekstremitete		3
Nastavni sat vježbi		Broj sati
Prevenција/rehabilitacija/kineziterapija po fms		4
Prevenција/rehabilitacija/kineziterapija po sfma		4
Prevenција/rehabilitacija/kineziterapija po specifičnim testovima		4
Mfsr		2
Vježbe na tlu		2
Anti/anti/anti vježbe		2
Zagrijavanje		2
Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad

		<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu <i>Prevenција i kineziterapija u kondicijskoj pripremi sportaša</i> određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene <p>KOLOKVIJ Izrada i demonstracija individualnog korektivnog programa s obzirom na dijagnostiku funkcionalne pokretljivosti.</p> <p>PRAKTIČNI ISPIT Uvjet je položen kolovij. Praktični ispit s nastavnim temama vježbi održati će se unutar satnice prema utvrđenom rasporedu.</p> <p>USMENI DIO ISPITA Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio.</p> <p>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.</p> <p>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%.</p>							
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							
Priručnik PREVENCIJA I KINEZITERAPIJA U KPS							
Dopunska literatura							
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija							

- 42. Dolazak na konzultacije
- 43. Izrada samostalnih zadataka
- 44. Aktivnost na nastavi
- 45. Kolokvij
- 46. Pohađanje nastave
- 47. Ispit

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U INDIVIDUALNOM RADU	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	30 (30+0+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente za pisanjem planova i programa u kondicijskom treningu		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Razlikovati motoričke i funkcionalne sposobnosti • Opisati pripremu Plana i programa • Definirati razlike u programiranju motoričkih sposobnosti • Definirati razlike u programiranju funkcionalnih sposobnosti • Napraviti Plan i program 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Planiranja i programiranje treninga jakosti		8
Osnove jakosti		(3)
Jakost u individualnom radu		(5)
Planiranja i programiranje treninga jakosti i snage		10
Metode razvoja jakosti i snage u individualnom radu		(6)
Metode razvoja jakosti i snage u grupnom radu		(4)
Planiranja i programiranje treninga agilnosti		8
Programirana agilnost		(4)

Reaktivna agilnost		(4)	
Planiranja i programiranje treninga brzine		4	
Ubrzanje		(2)	
Brzina		(2)	
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
Obveze studenata			
Nazočnost na svim oblicima nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, polaganje dvaju kolokvija.			
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)			
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad
Pismeni ispit		Usmeni ispit	Esej
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	Referat
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 kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:			
<ul style="list-style-type: none"> - Kolokvija koji nosi 20% od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene 			
KOLOKVIJ			
Iz svake nastavne teme napraviti plan i program s obzirom na svoj inicijalni karton i svoje norme			
USMENI DIO ISPITA			
Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni kolokviji.			
Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.			
Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.			
Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:			
OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;			
OCJENA 3 (dobar) za ostvarenih 64%- 74%;			
OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;			
OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.			
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju			
Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata	
Priručnik PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE U KPS			

Zbornik radova stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša», izdavač UKTH i Kineziološki fakultet Zagreb – svi brojevi		
Stručni časopis «Kondicijski trening», izdavač UKTH Zagreb – svi brojevi		
Dopunska literatura		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
48.	Aktivnost na nastavi	
49.	Kontinuirana provjera znanja	
50.	Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija	
51.	Kolokvij	
52.	Pohađanje nastave	
53.	Ispit	

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović	
Naziv kolegija	INTEGRATIVNI PRISTUP ZA OSOBNE TRENERE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	120 (60+60+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Integrirati postojeća i stečena znanja u cjelinu		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
Upoznati najnoviju tehnologiju treninga Upoznati i ovladati suvremenim individualnom radu Implementirati suvremene programe u treninge Integrirati novostečena znanja		
Sadržaj kolegija		
	Nastavna tema predavanja	Broj sati
	Fitness management	6
	KINEZIOLOGIJA I PODUZETNIŠTVO	(2)

<i>ORGANIZACIJA I VOĐENJE VLASTITOG POSLOVANJA - ISKUSTVA IZ PRAKSE</i>	(2)	
<i>ORGANIZACIJA I VOĐENJE VLASTITOG POSLOVANJA - ISKUSTVA IZ PRAKSE</i>	(2)	
<i>Coaching</i>	6	
<i>Life coaching</i>	(3)	
<i>Trening coaching</i>	(3)	
<i>Digitalni marketing</i>	4	
<i>Socijalne mreže</i>	(2)	
<i>Web stranice</i>	(2)	
<i>Jakost i hipertrofija</i>	6	
<i>Jakost</i>	(2)	
<i>Hipertrofija</i>	(4)	
<i>Redukcija masnog tkiva</i>	6	
<i>Grupni programi</i>	(2)	
<i>Individualan prisup</i>	(4)	
<i>Individualni trening sa mladima</i>	4	
<i>psihomotorički razvoj djece u sportu</i>	(2)	
<i>Ltad</i>	(2)	
<i>Kondicijski trening energetskih sustava</i>	6	
<i>Grupni treninzi</i>	(2)	
<i>Individualni prisup</i>	(4)	
<i>Prehrana i suplementacija</i>	16	
<i>Osnove sportske prehrane</i>	(2)	
<i>Rekompozicija tijela</i>	(3)	
<i>Popularne dijete</i>	(3)	
<i>Mitovi o prehrani</i>	(2)	
<i>Hipertrofija</i>	(3)	
<i>Red-s</i>	(3)	
<i>Zdravstveni fitness</i>	6	
<i>Fitness i zdravlje</i>	(4)	
<i>Sport i zdravlje</i>	(2)	

Nastavna tema vježbe		Broj sati					
<i>Jakost i hipertrofija</i>		15					
<i>Jakost</i>		(3)					
<i>Snaga</i>		(3)					
<i>Hipertrofija</i>		(9)					
<i>Redukcija masnog tkiva</i>		15					
<i>Lss trening</i>		(3)					
<i>Intervalni trening</i>		(3)					
<i>Hiit trening</i>		(3)					
<i>Cardio trening</i>		(3)					
<i>Funkcionalni trening</i>		(3)					
<i>Individualni trening sa mladima</i>		5					
<i>Itad</i>		(5)					
<i>Grupni kondicijski trening</i>		9					
<i>Crossfit trening</i>		(3)					
<i>Funkcionalni trening</i>		(3)					
<i>Body & mind trening</i>		(3)					
<i>Kineziterapija u individualnom radu</i>		15					
<i>Grupni korektivni programi</i>		(6)					
<i>Individualni korektivni programi</i>		(3)					
<i>Medicinska gimnastika</i>		(3)					
<i>Kineziterapijski protokoli</i>		(3)					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	

Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Integrativna kondicijska priprema sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktičnog ispita koji nosi 80 % od ukupne ocjene - Usmenog ispita koji nosi 20 % od ukupne ocjene <p>KOLOKVIJI Napisati i demonstrirati programe treninga iz dvije nastavne cjeline s diferencijacijom za seniore i mlade sportaše</p> <p>PRAKTIČNI ISPIT Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu.</p> <p>USMENI DIO ISPITA Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio.</p> <p>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.</p> <p>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%.</p>							
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							
Priručnik INTEGRATIVNA KPS							
Dopunska literatura							
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija							
54. Izrada samostalnih zadataka							
55. Aktivnost na nastavi							
56. Kolokvij							
57. Pohađanje nastave							
58. Ispit							

OPĆE INFORMACIJE	
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Marko Erceg
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA NOGOMETA
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni
Godina studij	3.

Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (50+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente da samostalno analiziraju, interpretiraju i primjenjuju kineziološke i antropološke osobitosti nogometne igre		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika nogometa		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Definirati principe kineziološke i antropološke analize u nogometu • Objasniti sastavnice antropološkog statusa nogometaša • Identificirati potencijalne talente za nogomet • Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje funkcionalno-motoričkih sposobnosti i znanja • Analizirati utjecaj antropoloških obilježja na uspjeh u nogometu • Vrednovati utjecaj pojedinih sposobnosti i karakteristika odgovornih za uspjeh u nogometu • Usvojiti stavove o važnosti izvršavanja postavljenih zadataka kroz analizu nogometne igre 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Analiza razvoja nogometa: osnovne karakteristike i klasifikacija struktura gibanja i struktura situacija. Analiza trendova postignutih rezultata u nogometu.	4	
Analiza cikličkih i acikličkih kinezioloških aktivnosti nogometne igre. Analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima.	4	
Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe.	4	
Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetskih parametara kinezioloških struktura nogometne igre.	4	
Kineziološki modeli igre u napadu i obrani.	4	
Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima.	4	
Antropološka obilježja nogometaša i nogometašica (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka).	5	
Antropološki modeli vrhunskih nogometaša i nogometašica različitih dobnih kategorija. (Kolokvij)	4	
Analiza utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u nogometu.	3	
Jednadžba specifikacije u nogometu.	4	
Metode i postupci u procesu odabira u nogometu (selekcija).	4	
Funkcionalna analiza nogometa (dominacija energetskih procesa).	4	
Analiza standardnih pokazatelja natjecateljske efikasnosti. Analiza trendova natjecateljskih rezultata.	4	
Kineziološka analiza tehnike u nogometu. Registracija i ocjena efikasnosti tehničkih elemenata.	4	
Pokazatelji tehničke efikasnosti. Utjecaj uspješnosti izvedbe tehničkih elemenata na konačni natjecateljski rezultat. (Kolokvij)	4	
Nastavni sat vježbi	Broj sati	

Tehnika nogometaša bez lopte		3					
Tehnika nogometaša s loptom		3					
Taktika nogometne igre		3					
Osnovni sustavi i njihove varijante		3					
Metode i postupci u procesu selekcije nogometaša		3					
Procjena morfoloških karakteristika nogometaša		3					
Izračun somatotipa		3					
Procjena i mjerenje kvantitativnih motoričkih sposobnosti		3					
Procjena i mjerenje kvalitativnih motoričkih sposobnosti		3					
Testovi aerobnih sposobnosti u nogometu		3					
Testovi anaerobnih sposobnosti u nogometu		3					
Biomehanička analiza nogometne igre		3					
Analiza utjecaja antropoloških obilježja na uspješnost		3					
Definiranje antropoloških obilježja nogometaša		3					
Završni ispit		3					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)			<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____		
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni 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							
<p>Završna ocjena na predmetu Kineziološka i antropološka analiza nogometa određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p><input type="checkbox"/> kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)</p> <p><input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita nosi ukupno 40% od konačne ocjene</p> <p><input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 20% od konačne ocjene</p> <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p> <p>Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p>							

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

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

Usmeni ispit

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Uspješnim polaganjem teoretskih kolokvija studenti su oslobođeni usmenog dijela ispita.

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata na kolokviju te završnog ispita.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb.		
Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb.	1	
Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications.	1	

Dopunska literatura

Reilly, T. & Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second edition). Routledge, Taylor & Francis Group.
Pavičić, I. (2001). Tehnika vratara, elementi tehnike nogometaša i metodika. Vlastita naklada.
Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2004). Offensive soccer tactics. Human Kinetics.
Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). Soccer systems & strategies. Human Kinetics.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

*Pohađanje nastave
Aktivnost na nastavi
Praktični kolokviji
Teorijski kolokvij (pismeni ispit)
Seminarski rad
Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje*

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Marko Erceg	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA NOGOMETA 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3

Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente da mogu samostalno definirati, izabrati i upotrijebiti odgovarajućih metodске postupake te organizirati trening uvažavajući dob, spol i stupanj razvoja svakog pojedinca kao i materijalne uvjete rada u nogometu		
Uvjeti za opis kolegija		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika nogometa		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika nogometa <ul style="list-style-type: none"> • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje • Opisati metode za učenje, uvježbavanje i usavršavanje motoričkih znanja iz nogometa • Demonstrirati pravilnu izvedbu različitih nogometnih tehnika • Primjeniti odgovarajuće metode za usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike i taktike nogometne igre • Usporediti utjecaj pojedinih metoda na razvoj sposobnosti i karakteristika nogometaša različite dobi • Razlikovati koje trenažne operatore upotrijebiti za razvoj pojedinih sastavnica antropološkog statusa • Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Metodika pouke tehnike kretanja bez lopte		2
Metodika pouke tehnike kretanja s loptom		2
Metodika pouke tehnike kretanja vratara		2
Osnovni pojmovi iz taktike nogometa		2
Sredstva taktike		2
Metodika taktičke pripreme		2
Kolokvij		2
Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz nogometa.		3
Hijerarhijska struktura elemenata tehnike.		2
Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike.		2
Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja.		2
Uočavanje i ispravljanje grešaka.		2
Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka.		2
Redosljed učenja tehničkih elemenata.		2
Kolokvij		1
Nastavni sat vježbi		Broj sati
Različiti startovi, zaustavljanja, promjene pravca, odrazi		1
Različiti oblici žongliranja		1
Metodika obuke vođenja lopte		1
Metodika obuke udaraca		1

Primanja, prijenosi i oduzimanja lopte		1					
Driblinzi i fintiranja		1					
Individualne akcije		1					
Osnovne kombinacije 2:1, 2:2		1					
Pomoćne igre 4:1, 3:1, 5:2		1					
Igre za posjed lopte		1					
Igre na skraćenom prostoru		1					
Igra 3 boje, igra u koridoru		1					
Igra na pola igrališta		1					
Igra 11:11		1					
Završni ispit		1					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>	
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Metodika treninga nogometa 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p><input type="checkbox"/> kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)</p> <p><input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita nosi ukupno 40% od konačne ocjene</p> <p><input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 20% od konačne ocjene</p> <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p> <p>Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p> <p>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin).</p> <p>Praktični kolokvij/ ispit</p>							

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

Usmeni ispit

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Uspješnim polaganjem teoretskih kolokvija studenti su oslobođeni usmenog dijela ispita.

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata na kolokviju te završnog ispita.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb.		
Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb.	1	
Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications.	1	

Dopunska literatura

Reilly, T. & Williams, M. (2003). *Science and Soccer (Second edition)*. Routledge, Taylor & Francis Group.
 Schmid, S. & Alejo, B. (2004). *Nogomet-kompletan kondicijski program*. Gopal, Zagreb
 Bangsbo, J. (2007). *Aerobic and anaerobic training in soccer*. Stormtryk, Bagsvaerd.
 Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football*. HO+Storm, Bagsvaerd.
 Verheijen, R. (1998). *Conditioning for soccer*. Reedswain videos and books, Spring City.
 Garland, J. (2003). *Youth soccer drills*. Human Kinetics.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Pohađanje nastave
 Aktivnost na nastavi
 Praktični kolokviji
 Teorijski kolokvij (pismeni ispit)
 Seminarski rad
 Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Marko Erceg	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA NOGOMETA 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija	
Osposobiti studente da mogu samostalno definirati, izabrati i upotrijebiti odgovarajućih metodske postupake prilikom učenja, vježbanja i usavršavanja tehničkih i taktičkih znanja, te osposobiti studente da mogu samostalno organizirati i interpretirati trenažni proces	
Uvjeti za upis kolegija	
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika nogometa	
Očekivani ishodi učenja za kolegij	
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Prezentirati prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju</i> • <i>Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja</i> • <i>Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika</i> • <i>Kreirati nogometni trening sportaša različite dobi</i> • <i>Razlikovati koje trenažne operatore upotrijebiti za razvoj pojedinih sastavnica antropološkog statusa</i> • <i>Usvojiti stavove o važnosti izvršavanja postavljenih zadataka kroz metodiku treninga nogometa</i> 	
Sadržaj kolegija	
Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne tehnike nogometa</i>	2
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne taktike nogometa</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti nogometaša seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti nogometaša seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki nogometaša seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme nogometaša seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Kolokvij</i>	2
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada u treningu nogometaša seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje informacijske komponente opterećenja u trenažnom procesu</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje energetske komponente opterećenja u trenažnom procesu</i>	2
<i>Metodika integralne sportske pripreme u nogometu</i>	2
<i>Suvremena informacijska tehnologija i primjena tehničkih uređaja u nogometnom treningu</i>	2
<i>Metodika situacijsko-natjecateljskog treninga u nogometu</i>	2
<i>Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u napadu i obrani</i>	2
<i>Kolokvij</i>	2
Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Analiza taktike u situacijsko-natjecateljskim uvjetima</i>	2
<i>Analiza pojedinih faza igre i igračkih pozicija</i>	2
<i>Metodika pouke složenijih tehničkih elemenata</i>	2
<i>Metodika pouke složenijih tehničkih elemenata</i>	2
<i>Trening individualne tehnike, trening tehnike u parovima, trening tehnike u trojkama</i>	2

Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je ekipa u posjedu lopte	2						
Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je protivnik u posjedu lopte	2						
Pomoćna taktička igra 4:3, Pomoćna taktička igra 5:2, Igra za posjed lopte 7:7, 8:8, 9:9 na 1/2 igrališta	2						
Igra u omeđenom koridoru, Igra 3 boje u prostoru, Igra na 4 vrata, Igra 11:11	2						
Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre	2						
Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre	2						
Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre	2						
Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre	2						
Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava nogometne igre	2						
Završni ispit	2						
Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____					
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 treninga nogometa 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene) <input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita nosi ukupno 40% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 20% od konačne ocjene Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. <p>Kolokviji s nastavnim temama iz vježbi održati će se unutar satnice vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p>							

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

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

Usmeni ispit

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Uspješnim polaganjem teoretskih kolokvija studenti su oslobođeni usmenog dijela ispita.

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata na kolokviju te završnog ispita.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb.		
Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb.	1	
Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications.	1	

Dopunska literatura

*Reilly, T. & Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second edition). Routledge, Taylor & Francis Group.
Schmid, S. & Alejo, B. (2004). Nogomet-kompletan kondicijski program. Gopal, Zagreb
Bangsbo, J. (2007). Aerobic and anaerobic training in soccer. Stormtryk, Bagsvaerd.
Bangsbo, J. (1994). Fitness training in football. HO+Storm, Bagsvaerd.
Verheijen, R. (1998). Conditioning for soccer. Reedswain videos and books, Spring City.
Garland, J. (2003). Youth soccer drills. Human Kinetics.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

*Pohađanje nastave
Aktivnost na nastavi
Praktični kolokviji
Teorijski kolokvij (pismeni ispit)
Seminarski rad
Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje*

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Marko Erceg
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA NOGOMETA
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni
Godina studij	3.

Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente da samostalno upravljaju cjelokupnim procesom sportske pripreme u nogometu, te definirati dijagnostičke procedure i stanje treniranosti u nogometu		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika nogometa		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Definirati i identificirati stanje treniranosti nogometaša • Primjeniti rezultate testiranja u planiranju i programiranju nogometnog treninga • Izabrati adekvatne metode i organizacijske oblike rada u trenažnom ciklusu • Primjeniti različite rekvizite i pomagala u ciklusu nogometne pripreme • Izraditi plan i program treninga u malim i velikim ciklusima • Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka • Obrazložiti primjenu i utjecaj određenog tretmana na promjene stanja antropološkog statusa nogometaša • Usvojiti stavove o važnosti izvršavanja postavljenih zadataka kroz programiranje i kontrolu treninga nogometa 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Planiranje treninga u nogometu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme). Antropološki, metodološki i metodički aspekti planiranja u nogometu.	4	
Upravljanje procesom sportske pripreme. Determinante uspješnog planiranja.	4	
Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u nogometu. Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice.	4	
Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u trenažnom procesu.	4	
Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom i ženskom nogometu.	4	
Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga.	4	
Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju.	4	
Dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata. (Kolokvij)	4	
Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnosti.	4	
Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Planiranje treninga mlađih dobnih kategorija u nogometnim školama. Planiranje treninga seniora.	4	

Izrada plana i programa treninga u velikim ciklusima (sportska karijera). Izrada plana i programa treninga u srednjim ciklusima (godišnji ciklus treninga: jednociklusna ili višeciklusna periodizacija).	4						
Tempiranje sportske forme za najvažnija natjecanja.	4						
Izrada plana i programa treninga u malim ciklusima (mikrociklus, pojedinačni trening).	4						
Vrednovanje efekata programiranog treninga. Primjena osobnih računala u programiranju treninga.	4						
Kolokvij	4						
Nastavni sat vježbi		Broj sati					
Analiza i izrada programa godišnjeg ciklusa		2					
Analiza i izrada programa tjednog mikrociklusa		2					
Analiza i izrada programa treninga pojedinačne trenažne jedinice		2					
Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme u nogometu		2					
Trenažni operatori kondicijske pripreme u nogometu		2					
Trenažni operatori psiho-sociološke pripreme u nogometu		2					
Protokoli i postupci za kontrolu stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata		2					
Protokoli i postupci za analizu efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na parametre uspješnosti		2					
Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga		2					
Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju		2					
Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju		2					
Analiza i utvrđivanje intenziteta ekstenziteta opterećenja i operatora treninga za seniorke i seniore		2					
Analiza i utvrđivanje intenziteta ekstenziteta opterećenja i operatora treninga za mlađe dobne skupine		2					
Odabir dijagnostičkih testova i procedura		2					
Završni ispit		2					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____					
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Programiranje i kontrola treninga nogometa određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							

kolokvija

(dva iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 40% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)

praktičnog kolokvija/ispita

nosi ukupno 40% od konačne ocjene

usmenog ispita

nosi 20% od konačne ocjene

Kolokviji

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

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

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

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin)

Usmeni ispit

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Uspješnim polaganjem teoretskih kolokvija studenti su oslobođeni usmenog dijela ispita.

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima, izvršavanja seminarskih obveza, rezultata na kolokviju te završnog ispita.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Dujmović, P. (2000). Škola nogometa. Hrvatski nogometni savez, Zagreb.		
Pravila nogometne igre (2011). Hrvatski nogometni savez, Zagreb.	1	
Ekblom, B. (1994). Football (Soccer). Blackwell Scientific Publications.	1	

Dopunska literatura

Reilly, T. & Williams, M. (2003). Science and Soccer (Second edition). Routledge, Taylor & Francis Group.

Schmid, S. & Alejo, B. (2004). Nogomet-kompletan kondicijski program. Gopal, Zagreb

Bangsbo, J. (2007). Aerobic and anaerobic training in soccer. Stormtryk, Bagsvaerd.

Bangsbo, J. (1994). Fitness training in football. HO+Storm, Bagsvaerd.

Verheijen, R. (1998). Conditioning for soccer. Reedswain videos and books, Spring City.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Pohađanje nastave

Aktivnost na nastavi

Praktični kolokviji

Teorijski kolokvij (pismeni ispit)

Seminarski rad

Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Mario Jeličić	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA KOŠARKE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno analizira, interpretira i primjenjuje kineziološke i antropološke osobitosti košarkaške igre		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Prikazati i klasificirati zadatke unutar uloge pojedinih tipova igrača u svim fazama tijeka igre • Interpretirati i objasniti posebnosti antropološkog profila pojedinih tipova igrača • Samostalno provoditi tehničko-taktičke, kondicijske i psihološke programe kao i teoretsku pripremu, koji su usmjereni na razvoj i održavanje relevantnih antropoloških obilježja i ukupne stvarne kvalitete igrača • Prikazati razlike između strukturne i funkcionalne analize košarkaške igre • Pokazati sposobnost individualnog i timskog rada • Razumjeti važnost verbalne i neverbalne komunikacije • Samostalno provoditi poučavanje i vježbanje igrača različitih dobnih skupina 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Strukturna i funkcionalna analiza košarkaške igre	4 sata	
Analiza razlika između tipičnih i atipičnih igrača u košarkaškoj igri	4sata	
Motoričko učenje i vježbanje u košarkaškoj igri	6 sati	
Analiza verbalne i neverbalne komunikacije u napadu	2 sata	
Analiza verbalne i neverbalne komunikacije u obrani	2 sata	
Analiza pokazatelja situacijske učinkovitosti igrača i momčadi	4 sata	
Analiza sustava kriterija po važnosti za pojedinu poziciju u igri	4 sata	
Karakteristike treniranja igrača u subseniorskim i seniorskim selekcijama, KOLOKVIJ	8 sati	
Antropološki profil različitih tipova igrača	4 sata	
Modelne karakteristike vrhunskih košarkaša	4 sata	
Procjenjivanje psihosocijalnih obilježja, ekipne kohezivnosti i mikrosocijalnog statusa košarkaša	4 sata	

<i>Načela poučavanja tehničko-taktičkih znanja</i>		4 sata					
<i>Utjecaj tehničko-taktičkih i kondicijskih programa na razvoj i održavanje antropoloških obilježja i ukupne stvarne kvalitete igrača</i>		2 sata					
<i>Stupnjevito poučavanje/učenje i vježbanje košarkaške igre</i>		6 sati					
<i>Karakteristike košarke (pravila, prostorni parametri, objekti i oprema). Unutarnja i vanjska opterećenja na treningu i utakmici, KOLOKVIJ</i>		2 sata					
Nastavni sat vježbi				Broj sati			
<i>Usvajanje i usavršavanje tehničko – taktičkog znanja te razvoj vještina i pravilnih navika u svim fazama igre</i>		4 sata					
<i>Usavršavanje pojedinačne i timske obrane pojedinih tipova igrača</i>		4 sata					
<i>Usavršavanje pojedinačnog i timskog napada pojedinih tipova igrača</i>		4 sata					
<i>Usavršavanje tehnike za izbor prednje pozicije za skok u obrani i napadu</i>		2 sata					
<i>Usavršavanje stabilnosti šuterske preciznosti i koncentracije u realizaciji</i>		2 sata					
<i>Učenje novih vještina i kriterija za taktičko odlučivanje u igri</i>		8 sati					
<i>Učenje sustava igre u obrani i napadu</i>		7 sati					
<i>Učenje sustava komunikacije u svim fazama igre</i>		2 sata					
<i>Poučavanje i vježbanje timske obrane čovjek na čovjeka</i>		4 sata					
<i>Poučavanje i vježbanje tranzicije obrane</i>		2 sata					
<i>Poučavanje i vježbanje tranzicije napada</i>		2 sata					
<i>Poučavanje i vježbanje postavljenog napada</i>		2 sata					
<i>PRAKTIČNI KOLOKVIJ</i>		2 sata					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____			
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							

Završna ocjena na predmetu Kineziološka i antropološka analiza košarke određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

kolokvija

tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)

usmenog ispita

nosi 40% od konačne ocjene

Preduvjeti za ispit: pedagoška praksa - seminar iz područja relevantnih antropoloških sklopova koji određuju individualnu i timsku izvedbu te sportsko postignuće u košarci

Kolokvij

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

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

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

Usmeni dio ispita – ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz kineziološke i antropološke analize košarke, jedno pitanje iz dijagnostike cjelokupnog potencijala i stanja pripremljenosti košarkaša te jedno pitanje iz organizacije testiranja antropoloških karakteristika ili procjenjivanja stvarne kvalitete igrača).

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
Jeličić, M., Sekulić, D., Marinović, M. (2002). Anthropometric characteristic of high level European junior basketball players. Collegium Antropologicum, 26, (2-supplement 1), 69-76.		
Jeličić, M. (2006). Veličina i obilježja morfološke uvjetovanosti situacijske učinkovitosti vrhunskih juniorskih košarkaša. (Disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet.		
Jeličić M., Trninić M. & Jelaska I. (2010). Differences between three types of basketball players on the basis of situation-related efficiency. Acta Kinesiologica 4, 1:82-89.		
Jeličić M., Trninić M. & Jelaska I. (2010). Latent structure of situational efficiency of elite junior basketball players. Sport Science, 3, 1:65-70.		

<p>Jeličić, M. (2016). <i>Kineziološka i antropološka analiza košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente.</i></p> <p>Jeličić, M., Čavala, M., Živković, M. (2016). <i>Relations between somatotype and parametres of situational efficiency in top junior male basketball players. Book of Proceedings of 19th International Scientific Conference "FIS Communications 2016" in physical education, sport and recreation (pg.105-110). University of Niš, Faculty of sport and Physical Education.</i></p>		
<p>Sisic N, Jelcic M, Pehar M, Spasic M, Sekulic D. (2016) <i>Agility performance in high-level junior basketball players; the predictive value of anthropometrics and power qualities. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 56 (7-8): 884-93.</i></p>		
<p>Jeličić, M. (2017). <i>Morfološko antropometrijska struktura kao (dugoročni) prediktor igračkog postignuća u timskim sportovima – primjer košarke (pozvano predavanje). Zbornik naučnih i stručnih radova 10-og međunarodnog simpozijuma "Sport i zdravlje", Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli.</i></p>		
<p>Jeličić, M., Ivančev, V., Čular, D., Čović, N., Stojanović, E., Scanlan, A. T., Milanović, Z. (2020). <i>The 30-15 Intermittent Fitness Test: A Reliable, Valid, and Useful Tool to Assess Aerobic Capacity in Female Basketball Players. Research Quarterly for Exercise and Sport, Mar 91(1):83-91(doi:10.1080/02701367.2019.1648743. Epub 2019 Oct 14)</i></p>		
<p>Scanlan, A. T., Stojanović, E., Milanović, Z., Teramoto M., Jeličić, M., Dalbo, J. V. (2021). <i>Aerobic Capacity According to Playing Role and Position in Elite Female Basketball Players Using Laboratory and Field Tests. International journal of sports physiology and performance. 5;16 (3): 435-438. doi: 10.1123/ijsp.2019-1001.</i></p>		
<p>Trninić, S. (1996). <i>Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis).</i></p>		

Trninić, S. (2006). <i>Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi</i> . Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis).	1	
Trninić, M., Perica, A., & Jeličić, M. (2015). <i>Differences in basic non-standard situational efficiency indicators between winning and defeated european senior basketball teams</i> . <i>Collegium Antropologicum</i> . 39 (1): 125–130.	1	

Dopunska literatura

Altavilla, G., Raiola, G., D'Elia, F., Jeličić (2022). *M. Energetic cost of running with and without the ball in male basketball players*. *Physical Activity Review*, vol. 10(2), doi: 10.16926/par.2022.10.24

Jeličić, M., Delaš S., Trninić, V. (2005). *Razlike u strukturi situacijske učinkovitosti osnovna tri tipa igrača u košarkaškom napadu*. U D. Sekulić, B. Maleš, Đ. Miletić (ur.), *Zbornik radova Međunarodno znanstveno-stručnog savjetovanja „Sport-rekreacija-fitness“*, Split, 2005. (str. 71-75). Split: Zavod za Kineziologiju Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja.

Jeličić, M., Delaš S., Trninić, V. (2005). *Razlike u strukturi situacijske učinkovitosti osnovna tri tipa igrača u košarkaškoj obrani*. U D. Sekulić, B. Maleš, Đ. Miletić (ur.), *Zbornik radova Međunarodno znanstveno-stručnog savjetovanja „Sport-rekreacija-fitness“*, Split, 2005. (str. 77-80). Split: Zavod za Kineziologiju Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja.

Jeličić M (2016). *Prediktori reaktivne i nereaktivne agilnosti; analiza na uzorku fizički aktivnih muškaraca i žena*. *Zbornik naučnih i stručnih radova 9-og međunarodnog kongresa “Sport i zdravlje”*, Tuzla 2016. (str.258-262). Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport, Univerziteta u Tuzli.

Jelicic, M., Veršić, Š., Mandir, M. (2021). *Age related differences in elite youth basketball players in some morphological characteristics and motoric abilities*. *Homo sporticus volume 23 Issue 2*: 19-22

Jeličić, M., Veršić, Š., Mandir, M. (2022). *Pozicijske razlike elitnih mladih košarkaša*. *Dvanaesta međunarodna konferencija "Sportske nauke i zdravlje"*, ZBORNIK RADOVA / Bajrić, Osmo ; Srdić, Velibor (ur.). Banja Luka: Biblioteka sportskih nauka, 2022. str. 88-94

Jeličić, M., Bujan, T., Penjak, A. (2022). *Assessment of structural game changes among elite basketball teams: insights through 3 age categories*. *Acta Kinesiologica*.

Trninić, S. (2000). *Otkrivanje, vrednovanje i poticanje vrhunskih košarkaša*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez.

Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). *The Coach's Manual. Part of the Project Basketball Kit*. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Prisustvovanje nastavi,
Kolokviji (teorijski i praktični),
Usmeni ispit,
Pisana zadaća
Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Mario Jeličić
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA KOŠARKE 1
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski

Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Cilj predmeta Metodika treninga košarke 1 je procjenjivanje razine tehničko – taktičkih znanja i vještina kao i oblikovanje programa treninga na temelju navedenih izvora informacija		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • procijeniti razinu tehničko-taktičkih znanja i vještina te biološku i trenažnu dob, na temelju kojih se oblikuju tehničko – taktički i kondicijski programi • prikazati sustav poučavanja/učenja „malih“ detalja u procesu razvoja vještina • demonstrirati izvedbu za pojedinog igrača na temelju morfoloških, motoričkih i kognitivnih sposobnosti • prezentirati povezanost tehničko-taktičkih aspekata vještine (kako, zašto, gdje i kada primijeniti vještinu u različitim situacijama košarkaške igre) • objasniti razvoj taktičkih vještina i povećanja stupnja razumijevanja igre pod utjecajem situacijskog treninga • objasniti i demonstrirati situacije u sklopu osnova igre (1 na 1, 2 na 2 i 3 na 3) • analizirati i rješavati handicap situacije u skladu sa kriterijem taktičkog odlučivanja (1 na 2, 2 na 3, 3 na 4) te handicap situacije (2 na 1, 3 na 2, 4 na 3, 5 na 4) u tranzicijskoj i pozicijskoj igri. • analizirati i rješavati match up situacije u skladu sa kriterijem taktičkog odlučivanja (1 na 1, 2 na 2, 3 na 3, 4 na 4 i 5 na 5) u tranzicijskoj i pozicijskoj igri 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Prikaz vještina, dijagnosticiranje i selektivno ispravljanje pogreški	3 sata	
Metode učenja tehničko-taktičkih znanja	3 sata	
Proces poučavanja: prenošenje znanja	3 sata	
Metode vježbanja: postupci za razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja, KOLOKVIJ	6 sati	
Organizacijski oblici rada	3 sata	
Metodički aspekti individualnog treninga	2 sata	
Klasifikacija sadržaja trenažnog rada za pojedine tipove igrača	6 sati	
Organizacija i provedba timskog treninga	3 sata	
KOLOKVIJ	1 sat	
Nastavni sat vježbi	Broj sati	
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi u pretpubertetnoj dobi	2 sata	
Selekcija, redosljed i načini zvođenja vježbi u pubertetnoj dobi	2 sata	
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi u postpubertetnoj dobi	2 sata	

Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi u odrasloj dobi		2 sata					
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi na kraju sportske karijere		2 sata					
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje kontrole pozicije obrane		2 sata					
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na razvoj pojedinih tipova igrača, KOLOKVIJ		3 sata					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____			
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada 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	x	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 treninga košarke 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> kolokvija tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)							
<input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 40% od konačne ocjene							
Preduvjeti za ispit: pedagoška praksa (Metodičke jedinice za različite dobne skupine u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju, organizacija natjecanja)							
Kolokviji-kolokviji s nastavnim temama iz predavanja 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 ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača, 1 termin lipanj, 1 termin srpanj i 1 termin rujan)							
Usmeni dio ispita - ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz područja primjene metodskih postupaka u procesu situacijskog treninga, jedno pitanje iz doziranja i distribucije trenažnog opterećenja te jedno pitanje iz područja organizacije i provedbe sportskog treninga)							
Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:							
<input type="checkbox"/> Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%							
<input type="checkbox"/> Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%							

<input type="checkbox"/> Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% <input type="checkbox"/> 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
Jeličić, M. (2016). <i>Teorija i metodika košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente.</i>		
Jeličić, M. (2016). <i>Kineziološka i antropološka analiza košarke. Fakultetski digitalni priručnik za studente.</i> Jeličić, M. (2006). <i>Veličina i obilježja morfološke uvjetovanosti situacijske učinkovitosti vrhunskih juniorskih košarkaša. (Disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet.</i>		
Jelicic, M. (2021). <i>Transition offense in top-level european basketball. Sport SPA Vol. 18 Issue 2: 41-52. DOI 10.51558/18404561.2021.18.2.41</i>		
Trninić, S. (1996). <i>Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabiensis).</i>	1	
Dopunska literatura		
Trninić, S. (1987). <i>Osnovni napadački manevri protiv zonske obrane. U Zbornik radova Trenerski dani Srbije (str. 1-40). Prijepolje.</i> Trninić, S. (1988). <i>Košarkaški temelji s loptom za igrače i trenere. Zagreb: Stručni bilten Košarkaškog saveza Zagreba, (2), 1-89.</i> Trninić, S., Metikoš, D., Marković, G. (2002). <i>Individualni dopunski trening mladih košarkaša. U: D. Milanović, S.</i> Wooten, M. (1992). <i>Coaching basketball successfully. Champaign, IL: Leisure Press.</i>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, Kolokviji (teorijski i praktični), Usmeni ispit, Pisana zadaća Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Mario Jeličić	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA KOŠARKE 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)
OPIS KOLEGIJA		

Ciljevi kolegija	
Cilj predmeta Metodika treninga košarke 2 je osposobiti studenta da samostalno povezuje metode poučavanja, učenja i vježbanja tehničko-taktičkih znanja i vještina u sklopu različitih organizacijskih formi treninga	
Uvjeti za upis kolegija	
Položen predmet Metodika treninga košarke 1	
Očekivani ishodi učenja za kolegij	
<ul style="list-style-type: none"> • prikazati metodiku treninga za pojedinu poziciju u košarkaškoj igri • demonstrirati specifičnost metodskih postupaka za različite dobne skupine • definirati methodske postupke u procesu sportske pripreme • objasniti methodske postupke unutar periodizacije tehničko-taktičke pripreme • prikazati i klasificirati sadržaje trenažnog rada za pojedine tipove igrača • objasniti i demonstrirati individualne, grupne i timske treninge • analizirati, procijeniti i primijeniti metodiku uvježbavanja jedne i više faza igre u situacijskom treningu • objasniti i demonstrirati razlike u izvedbi vještine u tranzicijskoj i pozicijskoj igri 	
Sadržaj kolegija	
Nastavni sat predavanja	Broj sati
Metodika tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u višegodišnjem i godišnjem ciklusu	6 sati
Metodika usvajanja i usavršavanja temeljnih i naprednih elemenata košarkaške tehnike i taktike u napadu i obrani	6 sati
Metodika poučavanja i treniranja osnovnih i specifičnih načela u pozicijskom napadu, tranziciji obrane, pozicijskoj obrani i tranziciji napada KOLOKVIJ	4 sata
Analiza procesa sportske pripreme u pretpubertetnoj dobi	3 sata
Analiza procesa sportske pripreme u pubertetnoj dobi	3 sata
Analiza procesa sportske pripreme u postpubertetnoj dobi	3 sata
Analiza procesa sportske pripreme u zreloj dobi	3 sata
Metodika poučavanja i treniranja posebnih situacija (podbacivanje lopte, ubacivanje lopte sa crte slobodnog bacanja, bočni ili čeonni out, akcije pod pritiskom vremena), KOLOKVIJ	2 sata
Nastavni sat vježbi	Broj sati
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje pojedinačne i timske igre u napadu	3 sata
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje tehnike u borbi za prostor i unutarnju ili prednju poziciju za skok u obrani i napadu	3 sata
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usavršavanje stabilnosti šuterske preciznosti te koncentracije u realizaciji	3 sata

Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje kriterija za taktičko odlučivanje u igri		3 sata					
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje sustava igre u obrani i napadu		3 sata					
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje sustava tranzicije obrane i tranzicije napada		3 sata					
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi usmjerenih na usvajanje i usavršavanje obrambenih i napadačkih akcija u prekidima igre		3 sata					
Selekcija, redosljed i način izvođenja vježbi u pripremi protutaktike za određenog protivnika,		3 sata					
Sustav metodike za modeliranje igre i oblikovanje tehničko – taktičke aktivnosti za pojedine tipove igrača, KOLOKVIJ		6 sati					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)			<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 treninga košarke 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> kolokvija tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)							
<input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 40% od konačne ocjene							
Preduvjeti za ispit: pedagoška praksa (Metodičke jedinice za različite dobne skupine u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju, organizacija natjecanja) Kolokviji - kolokviji s nastavnim temama iz predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija.							

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

Usmeni dio ispita - ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi – 3 kolokvija). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (jedno pitanje iz područja primjene metodskih postupaka u procesu situacijskog treninga, jedno pitanje iz doziranja i distribucije trenažnog opterećenja te jedno pitanje iz područja organizacije i provedbe sportskog treninga)

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
Atkins, K. (2004.). <i>Basketball offenses and plays. Human Kinetics.</i>	1	
Trninić, S. (1996). <i>Analiza i učenje košarkaške igre. Pula: Vikta (Manualia universitatis studiorum Zagrabensis).</i>	1	
Trninić, S. (2006). <i>Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis).</i>	1	

Dopunska literatura

Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralice in igralka. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.*

Jackson, P. i H. Delehanty (1995). *Sacred hoops. New York: Hyperion.*

Jeličić, M., Bujan, T., Penjak, A. (2022). *Assessment of structural game changes among elite basketball teams: insights through 3 age categories. Acta Kinesiologica.*

Knight, R., Newell, P. (1986). *Basketball. Volumes 1 and 2. Seymour, IN: Graessie-Mercer Company.*

Knight, B. (1994). *Conversion/transition. U: J. Krause (ur.) Coaching basketball. Indianapolis: Masters Press.*

Krause, J.V. D Meyer. J. Meyer (1999) *Basketball skills& drills. Champaign, IL: Human Kinetics.*

Newell, P. (1994). *Teaching the individual skills. U: J. Krause (ur.) Coaching Basketball, (str. 78-86). Indianapolis: Masters Press.*

Trninić, S., D. Dizdar (2001). *Znanstvena istraživanja košarkaške igre. Zagreb: Vikta.*

Trninić, S., Marković, G., Heimer, S. (2001). *Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realized in the Competitive Period. Collegium Antropologicum, 25(2):591-604.*

Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). *The Coaches Manual. Part of the Project Basketball Kit. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc.*

Wooten, M. (1992). *Coaching basketball successfully. Champaign, IL: Leisure Press.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

*Prisustvovanje nastavi,
Kolokviji (teorijski i praktični),
Usmeni ispit,
Pisana zadaća
Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata*

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Mario Jeličić	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA KOŠARKE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno oblikuje i provodi integralnu ili cjelovitu sportsku pripremu		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • objasniti sustave kriterija za procjenjivanje integralne pripremljenosti košarkaša i momčadi • definirati periodizaciju tehničko-taktičke, kondicijske, psihosocijalne i teoretske pripreme u višegodišnjem i godišnjem ciklusu • prikazati proporcijske odnose između pojedinih tipova tehničko-taktičke pripreme te ekstenziteta i intenziteta trenažnog opterećenja u godišnjem i višegodišnjem ciklusu za različite dobne skupine • analizirati posebnosti tehničko-taktičke, kondicijske, psihosocijalne, teoretske, i natjecateljske pripreme za različite dobne skupine • objaniti višegodišnji proces sportske pripreme, na temelju utvrđivanja genskog potencijala i stanja pripremljenosti košarkaša • definirati srednjeročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga u košarci • objasniti na koji način se oblikuje racionalno upravljanje procesom sportske pripreme • procijeniti deficite genskog potencijala sportaša i primijeniti selektivnu kompenzaciju i optimizaciju razvoja karakteristika pojedinog tipa igrača. 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	broj sati	
Procjenjivanje tehničko-taktičke, kondicijske i psihosocijalne pripremljenosti košarkaša i momčadi	6 sati	
Procjenjivanje ukupne stvarne kvalitete igrača	6 sati	
Procjenjivanje kvalitete igre košarkaške momčadi	6 sati	
Primjena dobivenih rezultata u planiranju, programiranju i provedbi sportske pripreme za pojedinog igrača i momčad	6 sati	
Teoretske osnove upravljanja procesom sportske pripreme u košarci	8 sati	
Periodizacija tehničko-taktičke i kondicijske pripreme te programa psihološke pripreme u višegodišnjem i godišnjem ciklusu	6 sati	

<i>Proporcijski odnosi između pojedinih tipova tehničko taktičke pripreme te ekstenziteta i intenziteta opterećenja u godišnj ciklusu</i>	<i>4 sata</i>
<i>Osnovna načela u tehničko-taktičkoj, kondicijskoj i psihosocijalnoj pripremi igrača i momčadi, KOLOKVIJ</i>	<i>3 sata</i>
<i>Oblikovanje plana, programa i provedbe treninga</i>	<i>2 sata</i>
<i>Operativno planiranje i programiranje u košarci: mikrociklus, trenažni dani i pojedinačni treninzi</i>	<i>4 sata</i>
<i>Kontrola i procjenjivanje učinaka sportskog treninga: mjerni instrumenti za procjenu antropoloških obilježja, mjerni instrumenti za procjenu tehničko-taktičkih znanja i vještina, mjerni instrumenti za procjenu situacijske učinkovitosti (djelomične ili cjelokupne)</i>	<i>3 sata</i>
<i>Suvremeni pristup analizi stanja igre u napadu</i>	<i>2 sata</i>
<i>Suvremeni pristup analizi stanja igre u obrani</i>	<i>2 sata</i>
<i>Prehrana, higijena, prevencija i rehabilitacija ozljeda u natjecateljskoj košarci</i>	<i>2 sata</i>
<i>Uloga glavnog i pomoćnog trenera, kondicijskog trenera, fizioterapeuta, liječnika i nutricionista u stručnom stožeru, KOLOKVIJ</i>	<i>2 sata</i>

Nastavni sat vježbi	broj sati
<i>Struktura i parametri plana i programa godišnjeg mikro ciklusa i mezociklusa treninga košarkaša (i stručne – trenerske prakse)</i>	<i>6 sati</i>
<i>Algoritam kratkoročnog planiranja i programiranja treninga u mikrociklusu i mezociklusu pripreme košarkaša (i stručne – trenerske prakse)</i>	<i>6 sati</i>
<i>Tekuće planiranje i programiranje treninga (i stručne – trenerske prakse)</i>	<i>9 sati</i>
<i>Periodizacija mezociklusa tehničko – taktičkog treninga košarkaša</i>	<i>3 sata</i>
<i>Operativno planiranje i programiranje trenin ga u mikrociklusu</i>	<i>3 sata</i>
<i>Konstrukcija plana i programa treninga u mikrociklusu kadetskih, juniorskih i seniorskih momčadi</i>	<i>3 sata</i>
<i>Operativno planiranje i programiranje trenažnog dana</i>	<i>3 sata</i>
<i>Operativno planiranje i programiranje pojedinačnog treninga košarkaša, PRAKTIČNI KOLOKVIJ</i>	<i>3 sata</i>

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>
<i>Obveze studenata</i>		

Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Programiranje i kontrola treninga košarke određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> kolokvija tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)							
<input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 40% od konačne ocjene							
<p><i>Preduvjeti za ispit: pedagoška praksa - seminar iz područja procjene stanja pripremljenosti, planiranja, programiranja, organizacije stručnog rada te analize i interpretacije stvarnih promjena u procesu sportske pripreme</i></p> <p><i>Kolokviji - kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin lipanj, srpanj – 1 termin i rujanj – 1 termin)</i></p> <p><i>Usmeni dio ispita - ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi - 3 kolokvija. Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja (1 pitanje iz područja upravljanja procesom sportske pripreme, 1 pitanje iz periodizacije integralne ili cjelovite sportske pripreme, te 1 pitanje iz konstrukcije trenajne jedinice).</i></p> <p><i>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:</i></p>							
<input type="checkbox"/> Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% <input type="checkbox"/> Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% <input type="checkbox"/> Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% <input type="checkbox"/> 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			
Altavilla, G., Raiola, G., D'Elia, F., Jeličić, M. Energetic cost of running with and without the ball in male basketball players. <i>Physical Activity Review</i> , vol. 10 (2), 2022. doi: 10.16926/par.2022.10.24							
Jeličić, M. (2001.). Definiranje parametara volumena opterećenja u juniorskoj košarci. U: <i>Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, ur. V. Findak.</i>							
Jeličić, M., Ivančev, V., Čular, D., Čović, N., Stojanović, E., Scanlan, A. T., Milanović, Z. (2020). <i>The 30-15</i>							

<p><i>Intermittent Fitness Test: A Reliable, Valid, and Useful Tool to Assess Aerobic Capacity in Female Basketball Players. Research Quarterly for Exercise and Sport, Mar; 91(1):83-91 (doi: 10.1080/02701367.2019.1648743. Epub 2019 Oct 14)</i></p>		
<p><i>Scanlan, A. T., Stojanović, E., Milanović, Z., Teramoto M., Jeličić, M., Dalbo, J. V. (2021). Aerobic Capacity According to Playing Role and Position in Elite Female Basketball Players Using Laboratory and Field Tests. International journal of sports physiology and performance. 5;16 (3): 435-438. doi: 10.1123/ijsp.2019-1001.</i></p>		
<p><i>Trninić, S. (2000). Otkrivanje, vrednovanje i poticanje vrhunskih košarkaša. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez.</i></p>		
<p><i>Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Zagreb: Vikta-Marko (Manualia universitatis studiorum Spalatensis).</i></p>	1	
<p>Dopunska literatura</p>		
<p><i>Krause, J., V. D Meyer., J. Meyer (1999). Basketball skills & drills. Champaign, IL. Human Kinetics.</i> <i>Mandir, M., Knežević, A., Jeličić, M. (2014). Utjecaj kombiniranog trenažnog programa na transformaciju antropoloških obilježja vrhunskih košarkaša pretkadetskog i kadetskog uzrasta. Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša 2014" (str. 254-256). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</i> <i>Milanović, D. (2004). Teorija treninga: priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</i> <i>Newell, P. (1994). Teaching the individual skills. U: J. Krause (ur.) Coaching Basketball, (str. 78-86). Indianapolis: Masters Press.</i> <i>Trninić, S., Marković, G., Heimer, S. (2001). Effects of Developmental Training of Basketball Cadets Realized in the Competitive Period. Collegium Antropologicum, 25(2):591-604.</i> <i>Trninić, S., Metikoš, D., Marković, G. (2002). Individualni dopunski trening mladih košarkaša. U: D. Milanović, S. Heimer, I. Kulier, Br. Matković (ur.) Dopunski sadržaji sportske pripreme: zbornik radova znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 22. i 23. 02. 2002., str. 46-53. Zagreb: Kineziološki fakultet et al.</i> <i>Weineck, J. (2000). Optimales Training. Balingen: Spitta Verlag.</i> <i>Wooden, J. R., Sharman, B. (1974). The Coach's Manual. Part of the Project Basketball Kit. Santa Monica, CA.: Project Basketball Inc.</i> <i>Wooten, M. (1992). Coaching basketball successfully. Champaign, IL: Leisure Press</i></p>		
<p>Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</p>		
<p><i>Prisustvovanje nastavi, Kolokviji (teorijski i praktični), Usmeni ispit, Pisana zadaća Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata</i></p>		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Zoran Grgantov	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA ODBOJKE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Stjecanje kompetencija potrebnih za provođenje kineziološke i antropološke analize odbojke.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Argumentirati važnost poduzetništva u visokom obrazovanju i sportu • Argumentirati važnost izrade i prezentiranja poslovnih planova • Provesti kinematičku i kinetičku analizu kinezioloških struktura odbojkaške igre • Analizirati situacijsku učinkovitost ekipe i pojedinih igrača u odnosu na njihovu poziciju (ulogu) u igri • Opisati antropološke modele vrhunskih odbojkašica i odbojkaša različitih dobnih skupina • Analizirati taktičke modele igre u natjecateljskim uvjetima • Povezati utjecaj pojedinih dimenzija antropološkog statusa odbojkašica i odbojkaša s njihovom situacijskom učinkovitošću • Prezentirati metode i postupke u procesu selekcije u odbojci 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Analiza cikličkih i acikličkih kinezioloških aktivnosti odbojkaške igre	6
	Analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima	6
	Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe u cjelini	6
	Kinematičke i kinetičke analize kinezioloških struktura odbojkaške igre	6
	Kineziološki modeli igre	4
	Kolokvij teorija	2
	Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima	6
	Antropološka obilježja odbojkaša i odbojkašica	6
	Analiza antropoloških obilježja važnih za uspjeh u odbojci	4
	Antropološki modeli vrhunskih odbojkaša i odbojkašica	4
	Antropološki modeli odbojkaša i odbojkašica u mlađim dobnim	4

<i>Metode i postupci u procesu odabira u odbojci (selekcija)</i>		4					
<i>Kolokvij teorija</i>		2					
Nastavni sat vježbi				Broj sati			
<i>Analiza cikličkih i acikličkih kinezioloških aktivnosti odbojkaške</i>				3			
<i>Analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i</i>				3			
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača</i>				3			
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti ekipe u cjelini</i>				3			
<i>Kinematičke analize kinezioloških struktura odbojkaške igre</i>				3			
<i>Kinetičke analize kinezioloških struktura odbojkaške igre</i>				3			
<i>Kineziološki modeli igre</i>				3			
<i>Kolokvij praktično</i>				2			
<i>Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima</i>				4			
<i>Antropološka obilježja odbojkaša i odbojkašica</i>				4			
<i>Analiza antropoloških obilježja važnih za uspjeh u odbojci</i>				3			
<i>Antropološki modeli vrhunskih odbojkaša i odbojkašica</i>				3			
<i>Antropološki modeli odbojkaša i odbojkašica u mlađim dobnim</i>				3			
<i>Metode i postupci u procesu odabira u odbojci (selekcija)</i>				3			
<i>Kolokvij praktično</i>				2			
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo	
Obveze studenata							
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Eksplozivni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena iz kolegija Kineziološka i antropološka analiza odbojke određuje se temeljem uspjeha postignutim na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi.</p> <p>Studenti moraju napisati dva seminarska rada kojima će obraditi po jedan segment iz kineziološke i antropološke analize odbojke. Svaki seminar se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5, a potom se izračunava i prosječna ocjena iz seminara. Uvjet dobivanja konačne ocjene iz seminara je da oba seminarska rada budu pozitivno ocijenjena.</p> <p>Ocjena iz teorijskog dijela određuje se temeljem uspjeha postignutog na usmenim teorijskim kolokvijima koji se održavaju u osmom i petnaestom tjednu nastave. Usmeni odgovori studenata ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5.</p>							

Ocjena iz praktičnih vježbi određuje se temeljem uspjeha postignutog na praktičnim kolokvijima koji se održavaju u osmom i petnaestom tjednu nastave. Na prvom kolokviju studenti imaju zadatak primjenom odgovarajućeg instrumentarija praktično provesti jedan segment kineziološke analize odbojkaške igre. Na drugom kolokviju studenti imaju zadatak primjenom odgovarajućeg instrumentarija praktično provesti jedan segment antropološke analize odbojkaške igre. Praktični zadaci ocjenjuju se ocjenama od 1 do 5. Konačna ocjena iz praktičnih vježbi predstavlja prosječnu ocjenu oba kolokvija (uz uvjet da su oba praktična zadatka pozitivno ocijenjena). Redovitost i zalaganje na nastavi ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5 temeljem evidencije dolazaka na nastavu i temeljem kontinuiranog praćenja angažmana studenata za vrijeme nastave. Konačna ocjena iz kolegija kineziološka i antropološka analiza odbojke izračunava se na sljedeći način: (ocjena teorija) + (ocjena seminari) + (ocjena praktične vježbe) + (redovitost i zalaganje na nastavi x 0,5) / 3,5

U slučaju da student ne položi praktični i teorijski ispit na kolokvijima (unutar predavanja) bit će omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
1. Grgantov, Z., Dizdar, D., & Janković, V. (1998). Structural analysis of the volleyball game elements based on certain anthropological features. <i>Kinesiology : international scientific journal of kinesiology and sport</i> , 30(1): 44-51		
2. Janković, V., Đurković, T., & Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga. Zagreb: Autorska naklada.		
3. Osmankač, N. (2008). Modelovanje taktike na bazi statističke analize elemenata odbojkaške igre. Doktorska disertacija. Novi Sad: Univerzitet privredna akademija, Fakultet za sport i turizam Novi Sad.		
4. Scates, A., & Line M. (2003). Complete conditioning for volleyball. Champaign IL: Human Kinetics.		

Dopunska literatura

Grgantov, Z. (2002). Anthropometric characteristics of elite Croatian male volleyball players. In: *Kinesiology new perspectives*. D. Milanović, & F. Prot, (Eds), (pp 283-286). Zagreb: Faculty of Kinesiology University of Zagreb.

2. Grgantov, Z. (2003).: Kondicijska priprema u odbojci. U: 12. Zagrebački sajam sporta i nautike. D. Milanović, I. Jukić (ur.), (str. 460-465). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.

3. Grgantov, Z., Katić, R., & Janković, V. (2006). Morphological characteristics, technical and situation efficacy of young female volleyball players. *Collegium Antropologicum*. 30(1), 87-96.

4. Grgantov, Z., Nedović, D., & Katić, R. (2007.). Integration of technical and situation efficacy into the morphological system in young female volleyball players. *Collegium Antropologicum*, 31(1), 267-273.

5. Grgantov, Z., Krstulović, S., & Žuvela, F. (2008). Relationships between anthropometrics and estimated overall quality in female volleyball players. In: 5-th international scientific conference on kinesiology, "Kinesiology research trends and applications". D. Milanović, F. Prot, (Eds), (pp 910-912). Zagreb: Faculty of Kinesiology University of Zagreb.

6. Grgantov, Z., Milić, M., & Katić, R. (2013). Identification Of Explosive Power Factors As Predictors Of Player Quality In Young Female Volleyball Players. *Collegium Antropologicum*, 37(Suppl.2), 61-68.

7. Grgantov, Z., Milić, M., & Padulo, J. (2016). Metric characteristics of the Step hop test in young female volleyball players. *Sport Science*, 9(Suppl 2), 82-87.

8. Grgantov, Z., Padulo, J., Milić, M., Ardigò, L. P., Erceg, M., & Cular, D. (2017). Intra-positional and inter-positional differences in somatotype components and proportions of particular somatotype categories in youth volleyball players. *Annals of Applied Sport Science*, 5(2), 37-49.

9. Jurko, D., Grgantov, Z., & Čular, D. (2008). Razlike u visini tijela, te visini dohvata za smeč I blok kod vrhunskih juniorskih odbojkašica različite situacijske uspješnosti. B. Maleš (ur.), (127-131). Zbornik radova međunarodnog znanstvenog kongresa "Suvremena kineziologija", Mostar. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu.

10. Katić, R., Grgantov, Z., & Jurko, D. (2006). Motor structures in female volleyball players aged 14-17 according to technique quality and performance. *Collegium Antropologicum*, 30(1), 103-112.

11. Spasić, M., Grgantov, Z., & Čular, D. (2008). Diferentiation of the young female volleyball players according to their technical efficacy. U: 5-th international scientific conference on kinesiology, "Kinesiology research trends and applications". D. Milanović, D. F. Prot, (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

12. Milić, M., Grgantov, Z., Chamari, K., Ardigò, L. P., Bianco, A., & Padulo, J. (2017). Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise. *Biology of sport*, 34(1), 19-26.

13. Milić, M., Grgantov, Z., & Katić, R. (2013). Impact of Biomotor Dimensions on Player Quality in Young Female Volleyball Players. *Collegium Antropologicum*, 37(1), 93-99.

14. Milić, M., Grgantov, Z., Mišigoj Duraković, M., Nešić, G., & Padulo, J. (2015). Razlike u kronološkoj, biološkoj i trenažnoj dobi uspješnijih i manje uspješnih mladih odbojkašica [In croatian] [Differences in chronological, biological and training age between more efficient and less efficient youth female volleyball players]. In S. Krstulović, Z. Grgantov, T. Bavčević, & A. Kezić (Eds.), *Proceedings book of 5th International scientific conference „Contemporary kinesiology“*(pp. 328-336). Split: Faculty of Kinesiology University of Split.

15. Milić, M., Grgantov, Z., & Stipkov, M. (2016). Metric characteristics of the modified step-hop test for assessing specific agility in young female volleyball players. *Sport Science*, 9(2), 104-108.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija
 Prisustvovanje nastavi, praktični kolokviji, teorijski kolokvij (usmeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Zoran Grgantov	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA ODBOJKE 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Usavršavanje metodičkih kompetencija studenata za rad s mlađim dobnim skupinama u odbojci		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		

- Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne tehnike odbojkaške igre
- Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne taktike odbojkaške igre
- Primijeniti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i transformaciju morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te psiho-socijalnih vještina mlađih dobnih skupina u odbojci.
- Primijeniti odgovarajuće metodičke forme i organizacijske oblike rada u trenažnom procesu mlađih dobnih skupina u odbojci

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Cilj i sadržaj predmeta Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne tehnike odbojkaške igre</i>	4
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elementarne taktike odbojkaške igre</i>	4
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti mlađih dobnih skupina u odbojci</i>	4
<i>Kolokvij teorija</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti mlađih dobnih skupina u odbojci</i>	4
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki mlađih dobnih skupina u odbojci</i>	2
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme mlađih dobnih skupina u odbojci</i>	4
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada u treningu mlađih dobnih skupina</i>	4
<i>Kolokvij teorija</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Poučavanje elementarne tehnike i taktike servisa i prijema servisa</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti mlađih dobnih skupina u odbojci</i>	2
<i>Poučavanje elementarne tehnike i taktike dizanja za smeč</i>	2
<i>Kolokvij praktično</i>	2
<i>Poučavanje elementarne tehnike i taktike smeča</i>	2
<i>Poučavanje elementarne tehnike i taktike bloka</i>	2
<i>Poučavanje elementarne tehnike i taktike obrane polja</i>	1
<i>Kolokvij praktično</i>	2

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad
--	---	---

		<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena iz kolegija Metodika treninga odbojke 1 određuje se temeljem uspjeha postignutim na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi.</p> <p>Ocjena iz teorijskog dijela određuje se temeljem uspjeha postignutog na usmenim teorijskim kolokvijima koji se održavaju u četvrtom i devetom tjednu nastave. Usmeni odgovori studenata ocjenjuju se ocjenom od 1 do 5. Konačna ocjena iz teorijskog dijela ispita predstavlja prosječnu ocjenu oba teorijska kolokvija.</p> <p>Ocjena iz kinezioloških vježbi određuje se temeljem uspjeha postignutog na praktičnim kolokvijima koji se održavaju u četvrtom i osmom tjednu nastave. Na praktičnim kolokvijima studenti imaju zadatak odraditi po jedan trening s mladim odbojkašima. Ocjenjuje se kvaliteta poučavanja elementarne tehnike odbojke ocjenama od 1 do 5. Konačna ocjena iz praktičnih kolokvija predstavlja prosječnu ocjenu oba kolokvija (uz uvjet da su oba kolokvija pozitivno ocijenjena).</p> <p>Redovitost i zalaganje na nastavi ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5 temeljem evidencije dolazaka na nastavu i temeljem kontinuiranog praćenja angažmana studenata za vrijeme nastave</p> <p>Konačna ocjena iz kolegija metodika treninga odbojke 1 izračunava se na sljedeći način: (ocjena teorija) + (ocjena kineziološke vježbe) + (redovitost i zalaganje na nastavi x 0,5) / 2,5.</p> <p>U slučaju da student ne položi praktični i teorijski ispit na kolokvijima (unutar predavanja) bit će omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta.</p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
1. Janković, V., & Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska Naklada							
2. Janković, V., & Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika, 1. dio - osnovna škola za mlađe dobne kategorije. Zagreb: Autorska naklada.							
3. Marelić, N., Janković, V., Rešetar, T., & Marelić, S. (2000). Učenje odbojke putem modificiranih igara. U: Zbornik radova 9. Zagrebački sajam							
4. Janković, V., Marelić, N., & Janković, G. (2003). Suvremeni model metodike treninga odbojke u školskom sportu. 12. ljetna škola kineziologa							

5. Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., & Krstulović, S. (2005): <i>Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga</i> . B. Maleš, Đ. Miletić, (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno- matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu.		
Dopunska literatura		
1. Đurković, T., Rešetar, T., & Marelić, N. (2004).: <i>Prijedlog testova za vrednovanje znanja odbojkaških elemenata zastupljenih u planu i programu osnovne škole od 5.do 8.razreda</i> . 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. 302-307.		
2. Janković, V., & Marelić, N. (1995). <i>Odbojka</i> . Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu		
3. Janković, V., & Marelić, N. (1993). <i>Trening energetske komponente vrhunskih odbojkaša</i> . <i>Kineziologija</i> , 8(2-3), 64-67.		
4. Wise, M. (1999). <i>Volleyball drills for champions</i> . Human Kinetics Publishers, Inc.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, praktični kolokviji, teorijski kolokvij (usmeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Zoran Grgantov	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA ODBOJKE 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Usavršavanje metodičkih kompetencija studenata za rad s odbojkašima seniorima		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne tehnike odbojkaške igre • Primijeniti odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne taktike odbojkaške igre • Primijeniti odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i transformaciju morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te psiho-socijalnih vještina odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine • Primijeniti odgovarajuće metodičke forme i organizacijske oblike rada u trenažnom procesu odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine 		
Sadržaj kolegija		

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Cilj i sadržaj predmeta Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne tehnike odbojkaške igre</i>	4
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne taktike odbojkaške igre</i>	4
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine</i>	4
<i>Kolokvij teorija</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine</i>	4
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine</i>	4
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada u treningu odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine</i>	4
<i>Kolokvij teorija</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Poučavanje napredne tehnike i taktike servisa i prijema servisa</i>	5
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti odbojkašica i odbojkaša seniorske dobne skupine</i>	4
<i>Poučavanje napredne tehnike i taktike dizanja za smeč</i>	4
<i>Kolokvij praktično</i>	2
<i>Poučavanje napredne tehnike i taktike smeča</i>	5
<i>Poučavanje napredne tehnike i taktike bloka</i>	4
<i>Podučavanje napredne tehnike i taktike obrane polja</i>	4
<i>Kolokvij praktično</i>	2

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo
--	--	--

		<input type="checkbox"/> terenska nastava			
Obveze studenata					
Nazočnost na svim oblicima nastave					
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)					
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	Ekperimentalni rad
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej	Istraživanje
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat	Praktični rad
Portfolio					
Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu					
<p>Završna ocjena iz kolegija metodika treninga odbojke 2. određuje se temeljem uspjeha postignutog na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi.</p> <p>Ocjena iz teorijskog dijela određuje se temeljem uspjeha postignutog na usmenim teorijskim kolokvijima koji se održavaju u četvrtom i devetom tjednu nastave. Usmeni odgovori studenata ocjenjuju se ocjenom od 1 do 5. Konačna ocjena iz teorijskog dijela ispita predstavlja prosječnu ocjenu oba teorijska kolokvija.</p> <p>Ocjena iz kinezioloških vježbi određuje se temeljem uspjeha postignutog na praktičnim kolokvijima koji se održavaju u četvrtom i osmom tjednu nastave. Na praktičnim kolokvijima studenti imaju zadatak odraditi po jedan trening s odbojkašima seniorske dobne skupine. Ocjenjuje se kvaliteta poučavanja napredne tehnike odbojke ocjenama od 1 do 5. Konačna ocjena iz praktičnih kolokvija predstavlja prosječnu ocjenu oba kolokvija (uz uvjet da su oba kolokvija pozitivno ocijenjena).</p> <p>Redovitost i zalaganje na nastavi ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5 temeljem evidencije dolazaka na nastavu i temeljem kontinuiranog praćenja angažmana studenata za vrijeme nastave.</p> <p>Konačna ocjena iz kolegija metodika treninga odbojke 2. izračunava se na sljedeći način: (ocjena teorija) + (ocjena kineziološke vježbe) + (redovitost i zalaganje na nastavi x 0,5) / 2,5</p> <p>U slučaju da student ne položi praktični i teorijski ispit na kolokvijima (unutar predavanja) bit će omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta</p>					
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju					
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata	
1. Janković, V., & Marelić, N. (2003). <i>Odbojka za sve</i> . Zagreb: Autorska Naklada.					
2. Janković, V., Marelić, N., & Janković, G. (2003). <i>Suvremeni model metodike treninga odbojke u školskom sportu</i> . 12. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, 1, 147-150					
3. Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., & Krstulović, S. (2005): <i>Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga</i> . B. Maleš, Đ. Miletić, (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno- matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu					
Dopunska literatura					

1. Đurković, T., Rešetar, T., & Marelić, N. (2004).: Prijedlog testova za vrednovanje znanja odbojkaških elemenata zastupljenih u planu i programu osnovne škole od 5.do 8.razreda. 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. 302-307.

2. Janković, V., & Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

3. Janković, V., & Marelić, N. (1993). Trening energetske komponente vrhunskih odbojkaša. Kineziologija, 8(2-3), 64-67.

4. Wise, M. (1999). Volleyball drills for champions. Human Kinetics Publishers, Inc.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija
 Prisustvovanje nastavi, praktični kolokviji, teorijski kolokvij (usmeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika.

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Zoran Grgantov	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA ODBOJKE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente za dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje te kontrolu treninga u odbojci		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Protumačiti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) • Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga • Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu • Analizirati mogućnosti upravljanja sportskom formom u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju. • Provoditi kontrolu trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Cilj i sadržaj predmeta Planiranje treninga u odbojci (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija)	4	
Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u	5	
Godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u odbojci	4	
Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice	4	

<i>Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu</i>	4
<i>Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme u odbojci</i>	4
<i>Trenažni operatori kondicijske pripreme u odbojci</i>	4
<i>Kolokvij teorija</i>	2
<i>Trenažni operatori psiho-sociološke pripreme u odbojci</i>	3
<i>Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga</i>	4
<i>Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju</i>	5
<i>Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom</i>	5
<i>Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene</i>	5
<i>Kontrola trenažnog procesa u odnosu na pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost</i>	5
<i>Kolokvij teorija</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Planiranje treninga u odbojci (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija)</i>	2
<i>Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u odbojci</i>	2
<i>Godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u odbojci</i>	2
<i>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</i>	2
<i>Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu</i>	2
<i>Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme u odbojci</i>	2
<i>Trenažni operatori kondicijske pripreme u odbojci</i>	2
<i>Kolokvij praktično</i>	2
<i>Trenažni operatori psiho-sociološke pripreme u odbojci</i>	2
<i>Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga</i>	2
<i>Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju</i>	2
<i>Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</i>	2
<i>Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa</i>	2
<i>Kontrola trenažnog procesa u odnosu na pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost</i>	2

Kolokvij praktično				2			
Vrste izvođenja nastave (staviti X)				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>	
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<p>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</p> <p>Završna ocjena iz kolegija Programiranje i kontrola treninga odbojke određuje se temeljem uspjeha postignutog na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi.</p> <p>Studenti moraju napisati dva seminarska rada. U prvom seminaru moraju napraviti okvirni godišnji plan treninga i detaljno razrađen jedan mikrociklus treninga mlađih dobnih skupina u odbojci. U drugom seminaru moraju napraviti okvirni godišnji plan treninga i detaljno razrađen jedan mikrociklus treninga seniorske ekipe u odbojci. Svaki seminar se ocjenjuje ocjenom od 1 do 5, a potom se izračunava i prosječna ocjena iz seminara. Uvjet dobivanja konačne ocjene iz seminara je da oba seminarska rada budu pozitivno ocijenjena.</p> <p>Ocjena iz teorijskog dijela određuje se temeljem uspjeha postignutog na usmenim teorijskim kolokvijima koji se održavaju u osmom i petnaestom tjednu nastave. Usmeni odgovori studenata ocjenjuju se ocjenom od 1 do 5.</p> <p>Ocjena iz praktičnih vježbi određuje se temeljem uspjeha postignutog na praktičnim kolokvijima koji se održavaju u osmom i petnaestom tjednu nastave. Na prvom kolokvijju studenti imaju zadatak primjenom odgovarajućeg softverskog programa analizirati situacijsku učinkovitost igrača na jednoj odbojkaškoj utakmici. Na drugom kolokvijju studenti imaju zadatak organizirati provesti mjerenja antropološkog statusa odbojkaša. Praktični zadaci ocjenjuju se ocjenama od 1 do 5. Konačna ocjena iz praktičnih vježbi predstavlja prosječnu ocjenu oba kolokvija (uz uvjet da su oba praktična zadatka pozitivno ocijenjena).</p> <p>Redovitost i zalaganje na nastavi ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5 temeljem evidencije dolazaka na nastavu i temeljem kontinuiranog praćenja angažmana studenata za vrijeme nastave.</p> <p>Konačna ocjena iz kolegija programiranje i kontrola treninga odbojke izračunava se na sljedeći način: (ocjena teorija) + (ocjena seminari) + (ocjena praktične vježbe) + (redovitost i zalaganje na nastavi x 0,5) / 3,5.</p> <p>U slučaju da student ne položi praktični i teorijski ispit na kolokvijima (unutar predavanja) bit će omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta.</p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov			Broj primjeraka		Broj studenata		
1. Milanović, D., & Heimer, S. (ur) (1997). Zbornik radova međunarodnog savjetovanja Dijagnostika treniranosti sportaša .							

Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački Velesajam.		
2. Milanović, D., Jukić, I., & Vuleta, D. (2002.): Planiranje i programiranje u području sporta. U: Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. V. Findak, (ur) (str.15-25). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, Rovinj,		
3. Marelić, N. (2004). Periodizacija treninga u odbojci. Odbojkaški trener. 1(1), 29-40.		
4. Janković, V. (2002.): Programiranje rada u odbojci s učenicima početnicima. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Rovinj, (str.244-246). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.		
5. Janković, V., Marelić, N., & Matković, Br. (2000). Značajne promjene psihofizičkog opterećenja odbojkaša u novom poen-sustavu. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 15(1-2), 48-50.		
6. Grgantov, Z., & Jurko, D. (2002): Utjecaj novog sustava brojanja bodova na programiranje treninga u muškoj odbojci. U: Zbornik radova 11. Ljetnje škole kineziologa Republike Hrvatske. V. Findak, (ur.), Rovinj (str. 63-65). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.		
7. Tossavaima, M. (2003). Testing athletic performance in team and power sports. Newtest Oy. First edition FIN.		
Dopunska literatura		
1. Đurković, T., Marelić, N., & Rešetar, T. (2008). Influence of the position of players in rotation on differences between winning and losing teams in volleyball. <i>International journal of performance analysis in sport</i> , 8(2), 8-15.		
2. MacDougall, J., Wenger, H., & Green, H. (1991.). <i>Physiological testing of the high performance athlete</i> . Champaign, IL: Human Kinetics		
3. Marelić, N., Rešetar, T., Zdražnik, M., & Đurković, T. (2005). Modelling of situation parameters in top level volleyball. <i>4th international scientific conference on kinesiology</i> , 459-462.		
4. Marelić, N., Rešetar, T., & Janković, V. (2004). Diskriminacijska analiza dobivenih i izgubljenih setova jedne momčadi u talijanskoj A1 odbojkaškoj ligi - analiza slučaja. <i>Kineziologija</i> , 36(1), 75-82.		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, praktični kolokviji, teorijski kolokvij (usmeni ispit), studentska evaluacija nastave i nastavnika		

OPĆE INFORMACIJE	
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Nenad Rogulj Izv.prof.dr.sc.Marijana Čavala
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA RUKOMETA

<i>Studijski program</i>	Sveučilišni prijediplomski	
<i>Status kolegija</i>	Izborni	
<i>Godina studij</i>	3.	
<i>Semestar</i>	5.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<i>Osposobiti studenta za usvajanje metodologije, metoda i postupaka kineziološke i antropološke analize rukometa</i>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
<i>Položen obvezni predmet Teorija i metodika rukometa</i>		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • opisati kineziološke strukture rukometa • primijeniti metodološke postupke kineziološke analize rukometa • analizirati antropološka obilježja rukometaša i rukometašica • objasniti kineziološke i antropološke modele u rukometu • razlikovati taktičke modele u rukometu • upotrebljavati metode za kinematičku, kinetičku i anatomsku analizu kinezioloških struktura rukometa • mjeriti antropološke značajke rukometaša i rukometašica 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Analiza cikličkih kinezioloških aktivnosti rukometne igre</i>	4	
<i>Analiza acikličkih kinezioloških aktivnosti rukometne igre</i>	4	
<i>Analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima</i>	4	
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača</i>	4	
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti ekipe i igre</i>	4	
<i>Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetske parametara kinezioloških struktura rukometne igre</i>	4	
<i>Kineziološki modeli igre u napadu</i>	4	
<i>Kineziološki modeli igre u obrani i tranziciji</i>	4	
<i>Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima</i>	4	
<i>Antropološka obilježja rukometaša i rukometašica (motorička, morfološka, funkcionalna, kognitivna, konativna, sociološka)</i>	4	
<i>Analiza utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u rukometu</i>	4	
<i>Jednadžba specifikacije u rukometu</i>	4	

<i>Antropološki modeli vrhunskih rukometaša različitih dobnih kategorija</i>		4					
<i>Antropološki modeli vrhunskih rukometašica različitih dobnih kategorija</i>		4					
<i>Metode i postupci u procesu odabira u rukometu (selekcija)</i>		4					
Nastavni sat vježbi		Broj sati					
<i>Analiza cikličkih kinezioloških aktivnosti rukometne igre</i>		4					
<i>Analiza acikličkih kinezioloških aktivnosti rukometne igre</i>		4					
<i>Analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima</i>		4					
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača</i>		4					
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti ekipe i igre</i>		4					
<i>Analiza kinematičkih, kinetičkih, elektromiografskih, anatomskih i energetske parametara kinezioloških struktura rukometne igre</i>		5					
<i>Analiza kinezioloških modela igre u napadu, obrani i tranziciji</i>		5					
<i>Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima</i>		5					
<i>Analiza antropoloških modela vrhunskih rukometaša različitih dobnih kategorija</i>		5					
<i>Analiza antropoloških modela vrhunskih rukometašica različitih dobnih kategorija</i>		5					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
Obveze studenata							
<i>Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima</i>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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:							
<input type="checkbox"/> Kolokvija <input type="checkbox"/> Završnog pismenog ispita							

Kolokviji

Kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva, unutar nastavne satnice, a prema utvrđenom rasporedu.

U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.

Pismeni dio ispita

Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Rogulj, N. Teorija i metodika rukometa (2021). Kineziološki fakultet Split.	5	
Tomljanović, V., Z. Malić (1982). Rukomet - teorija i praksa. Sportska tribina, Zagreb.	5	
Dijagnostika treniranosti sportaša (1997) (ur. D. Milanović i S. Heimer). Fakultet za fizičku kulturu i drugi, Zagreb.	5	
Vuleta, D. (1997). Kineziološka analiza tehničko-taktičkih sadržaja rukometne igre. (Disertacija). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.	5	
Rogulj, N.. (2003). Učinkovitost taktičkih modela u rukometu (Disertacija), Kinezološki fakultet u Zagrebu, Zagreb.	5	
Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split.	5	

Dopunska literatura

- MacDougall, J., H. Wenger, H. Green (1991). *Physiological testing of the high performance athlete*. Human Kinetics, Champaign.
- Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije Kineziologija - sadašnjost i budućnost, Dubrovnik, 25.-28. rujna, str. 180-182.
- Vuleta, D., D. Milanović, H. Sertić (1999). Latent structure of the spatial, phasic, positional and movement characteristics of the handball game. *Kinesiology*, 31(1).37-53.
- Vuleta, D., D. Milanović, I. Jukić (1999). Dijagnostika motoričkih sposobnosti kao kriterij za selekciju vrhunskih rukometaša. Zbornik radova 2. međunarodne konferencije Kineziologija za 21. stoljeće?, 22.-26.09.1999, Dubrovnik, 310-312.
- Rogulj N. (2000). Differences in situation-related indicators of handball game in relation to the achieved competitive results of the teams at 1999 World Championship in Egypt. *Kinesiology*, 32 (2), 63-74.
- Rogulj, N. (2000). Tehnika, taktika i trening vratara u rukometu. Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Split.
- Srhoj, V., N. Rogulj, M. Padovan, R. Katić (2001). Influence of the attack end conduction on match result in Handball. *Collegium Antropologicum*, 25 (2):611-617.
- Srhoj, V., N. Rogulj, (2001). Prostorno-vremenska optimalizacija tehničko-taktičkih aktivnosti u napadu kao bitan činioc situacijske uspješnosti u vrhunskom rukomet. Zbornik radova XXV seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 57-60.
- Srhoj, V., M. Marinović, N. Rogulj (2002). Position specific morphological characteristics of top-level male handball players. *Collegium Antropologicum*, 26 (1):219-227.

- Čavala, M., N. Rogulj, V. Srhoj (2002). *Basic and situation-related motor characteristics of female handball players in younger age groups. Zbornik radova 3rd International scientific conference Kinesiology new perspectives, Opatija, str. 272-275.*
- Rogulj, N., V. Papić (2004). *Arm adduction-abduction kinematic characteristics of handball goalkeeper. Workshop on signals and systems in human motion-SOFTCOM, Split, str. 52- 56.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Nenad Rogulj Izv.ptof..dr.sc.Marijana Čavala	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA RUKOMETA I	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za primjenu metodskih postupaka usvajanja i treninga motoričkih znanja u rukometu		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen obvezni predmet Teorija i metodika rukometa		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<p>provesti metodske postupke za usvajanje tehničkih elemenata iz rukometa odabrati trenažne operatore tehničke pripreme u rukometu razlikovati metodske forme i organizacijske oblike treninga u rukometu predlagati nove trenažne operatore tehničke pripreme u rukometu organizirati procese motoričkog učenja u rukometu izvoditi metodske vježbe za usvajanje elemenata tehnike rukometa</p>		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Opći principi i pravila u konstrukciji trenažnih procesa	2
	Specijalni principi i pravila u konstrukciji treninga za usavršavanje motoričkih znanja	2
	Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje općih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte	2
	Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje specijalnih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte u obrani	2
	Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz rukometne igre s loptom	2

<i>Trenažni operatori i opterećenja u treningu motoričkih znanja za seniore</i>	2
<i>Trenažni operatori i opterećenja u treningu motoričkih znanja za mlađe dobne skupine</i>	2
<i>Postupci identifikacije grešaka motoričkih znanja u rukometu bez lopte</i>	2
<i>Postupci identifikacije grešaka motoričkih znanja u rukometu s loptom</i>	2
<i>Metodski postupci za otklanjanje grešaka motoričkih znanja u rukometu bez lopte</i>	2
<i>Metodski postupci za otklanjanje grešaka motoričkih znanja u rukometu s loptom</i>	2
<i>Integralni metodski postupci i trenažni sadržaji za usvajanje motoričkih znanja iz rukometa</i>	2
<i>Situacijsko-natjecateljski metodski postupci i trenažni sadržaji za usvajanje motoričkih znanja iz rukometa</i>	2
<i>Metodičke forme, organizacijski oblici rada, trenažna pomagala, rekviziti i lokaliteti u treningu motoričkih znanja u rukometu</i>	2
<i>Informacijska tehnologija i suvremena tehnička pomagala u treningu motoričkih znanja u rukometu</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Uvježbavanje općih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte</i>	1
<i>Uvježbavanje specijalnih motoričkih znanja iz rukometne igre bez lopte u obrani</i>	1
<i>Uvježbavanje motoričkih znanja iz rukometne igre s loptom</i>	2
<i>Identifikacije grešaka u motoričkim znanjima</i>	2
<i>Provedba postupka otklanjanja grešaka motoričkih znanja bez lopte</i>	2
<i>Provedba postupka otklanjanja grešaka motoričkih znanja s loptom</i>	2
<i>Operatori integralnog treninga motoričkih znanja u rukometu</i>	2
<i>Operatori situacijsko-natjecateljskog treninga motoričkih znanja u rukometu</i>	1
<i>Artikulacija, organizacija i infrastruktura treninga motoričkih znanja</i>	1
<i>Rukovanje tehničkim pomagalima u treningu motoričkih znanja</i>	1

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci
	<input type="checkbox"/> seminari i radionice	<input type="checkbox"/> multimedija i mreža
	<input checked="" type="checkbox"/> vježbe	<input type="checkbox"/> laboratorij
	<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu	<input type="checkbox"/> mentorski rad
	<input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> ostalo _____
<i>Obveze studenata</i>		
<i>Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima0</i>		
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>		
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi
		Seminarski rad
		Ekperimentalni rad

Pismeni ispit		Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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:							
<input type="checkbox"/> Kolokvija <input type="checkbox"/> Završnog pismenog ispita							
Kolokviji Kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva, unutar nastavne satnice, a prema utvrđenom rasporedu.							
U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.							
Pismeni dio ispita Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Milanović, D. (1997). Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 5 20		5					
Rogulj, N. (2001). Modeliranje natjecateljskog mikrociklusa u rukometu. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 208-211.		5					
Rogulj, N., D. Vuleta, D. Milanović (2003). Modeliranje treninga brzinske izdržljivosti u vrhunskom rukometu. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, str. 511-513. 5 20		5					
Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split.		5					
Srhoj, V., N. Rogulj (2001). Utjecaj programiranog trenažnog procesa u pripremnom razdoblju na motoričku efikasnost vrhunskih rukometaša. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 80-82.		5					
Dopunska literatura							
<ul style="list-style-type: none"> Milanović, D., S. Heimer, I. Jukić (2001). Programiranje opterećenja u sportu. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, str. 16-23. Milanović, D. (ur) (2002). Dopunski sadržaji sportske pripreme. Zbornik radova 11. zagrebačkog sajma sporta i nautike. Zagreb. Papić V., N. Rogulj, V. Srhoj, M. Čavala (2003). Game theory application for the 7-m throw in handball. Book of abstracts 8th Annual Congress European College of Sport Science, Salzburg, str. 123. 							

- Rogulj, N., V. Papić, V. Srhoj (2002). *Proposal of a novel methodological approach to the t tactics analysis in sport games. Zbornik radova 3rd International scientific conference, Kinesiology new perspectives, Opatija, str. 628-631.*
- Rogulj, N., V. Srhoj, M. Čavala (2004). *The training programming during the competition microcycle in handball. Handball periodical, (1):65:71.*
- Rogulj, N. (2002). *Metodika obuke vratara i specifičnosti njihove selekcije i razvoja. Zbornik radova XXVI seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 167-171.*
- Rogulj N., V. Srhoj (2003). *Wie beeinflusst die Torwurfrichtung das Spielergebnis im Spitzenhandball. Leistungssport, (1):50-53.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave

OPĆE INFORMACIJE

<i>Nositelj kolegija</i>	Prof.dr.sc. Nenad Rogulj Izv.prof.dr.sc.Marijana Čavala	
<i>Naziv kolegija</i>	METODIKA TRENINGA RUKOMETA II	
<i>Studijski program</i>	Sveučilišni prijediplomski	
<i>Status kolegija</i>	Izborni	
<i>Godina studij</i>	3.	
<i>Semestar</i>	6.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Osposobiti studenta za primjenu metodskih postupaka u rukometnom treningu

Uvjeti za upis kolegija

Položen obvezni predmet Teorija i metodika rukometa

Očekivani ishodi učenja za kolegij

*provesti methodske postupke za usvajanje taktičkih elemenata iz rukometa
upotrijebiti methodske postupke za transformaciju antropoloških značajki rukometaša i rukometašica
odabrati trenažne operatore za pojedine vidove sportske pripreme u rukometu
integrirati trenažne operatore za rukomet
predlagati nove trenažne operatore u rukometu
organizirati trenažne procese u rukometu
izvoditi methodske vježbe za usvajanje elemenata taktike rukometa*

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u napadu</i>	2	
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u obrani</i>	2	
<i>Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u napadu</i>	2	

<i>Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u obrani</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki važnih za uspjeh u rukometu</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti dominantnih za uspjeh u rukometu</i>	2
<i>Metode i postupci za unapređenje psiho-socioloških značajki dominantnih za uspjeh u rukometu</i>	2
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u rukometu u odnosu na spol i dobne kategorije</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje informacijske komponente opterećenja u trenažnom procesu</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje energetske komponente opterećenja u trenažnom procesu</i>	2
<i>Metodika integralne sportske pripreme u rukometu</i>	2
<i>Metodika situacijsko-natjecateljskog treninga u rukometu</i>	2
<i>Metodičke forme, organizacijski oblici rada, trenažna pomagala i lokaliteti u trenažnom procesu</i>	2
<i>Suvremena informacijska tehnologija i primjena tehničkih uređaja u rukometnom treningu</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Uvježbavanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u napadu</i>	3
<i>Uvježbavanje i usavršavanje elemenata taktike rukometne igre u obrani</i>	3
<i>Trenažni operatori i postupci za transformaciju morfoloških značajki u rukometu</i>	3
<i>Trenažni operatori i postupci za transformaciju motoričkih sposobnosti u rukometu</i>	3
<i>Trenažni operatori za transformaciju funkcionalnih sposobnosti u rukometu</i>	3
<i>Osnovni sadržaji psiho-sociološke pripreme u rukometu u odnosu na spol i dobne kategorije</i>	3
<i>Operatori integralne sportske pripreme u rukometu</i>	3
<i>Operatori situacijsko-natjecateljske sportske pripreme u rukometu</i>	3
<i>Artikulacija, organizacija i infrastruktura trenažnog procesa</i>	3
<i>Korištenje i rukovanje suvremenim tehnološkim i tehničkim pomagalicama u rukometnom treningu</i>	3

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža
--	---	--

		<input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata						
<i>Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima</i>						
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)						
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit		Esej	Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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:						
<input type="checkbox"/> Kolokvija <input type="checkbox"/> Završnog pismenog ispita						
Kolokviji Kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva, unutar nastavne satnice, a prema utvrđenom rasporedu.						
U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.						
Pismeni dio ispita Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.						
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju						
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata		
Milanović, D. (1997). Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.		5				
Rogulj, N. (2001). Modeliranje natjecateljskog mikrociklusa u rukometu. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 208-211.		5				
Rogulj, N., D. Vuleta, D. Milanović (2003). Modeliranje treninga brzinske izdržljivosti u vrhunskom rukometu. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, str. 511-513.		5				
Rogulj, N. Teorija i metodika rukometa (2021). Kineziološki fakultet Split.		5				
Srhoj, V., N. Rogulj (2001). Utjecaj programiranog trenažnog procesa u pripremnom razdoblju na motoričku		5				

efikasnost vrhunskih rukometaša. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 80-82.		
Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split.	5	
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> Milanović, D., S. Heimer, I. Jukić (2001). Programiranje opterećenja u sportu. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, str. 16-23. Milanović, D. (ur) (2002). Dopunski sadržaji sportske pripreme. Zbornik radova 11. zagrebačkog sajma sporta i nautike. Zagreb. Papić V., N. Rogulj, V. Srhoj, M. Čavala (2003). Game theory application for the 7-m throw in handball. Book of abstracts 8th Annual Congress European College of Sport Science, Salzburg, str. 123. Rogulj, N., V. Papić, V. Srhoj (2002). Proposal of a novel methodological approach to the t tactics analysis in sport games. Zbornik radova 3rd International scientific conference, Kinesiology new perspectives, Opatija, str. 628-631. Rogulj, N., V. Srhoj, M. Čavala (2004). The training programming during the competition microcycle in handball. Handball periodical, (1):65:71. Rogulj, N. (2002). Metodika obuke vratara i specifičnosti njihove selekcije i razvoja. Zbornik radova XXVI seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 167-171. Rogulj N., V. Srhoj (2003). Wie beeinflusst die Torwurfrichtung das Spielergebnis im Spitzenhandball. Leistungssport, (1):50-53. 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Unutrašnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Nenad Rogulj Izv.prof.dr.sc.Marijana Čavala	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA RUKOMETA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	60 (60+0+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za kreiranje planova i programa trenažnih i edukacijskih procesa u rukometu		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen obvezni predmet Teorija i metodika rukometa		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<p>planirati trenažne procese u rukometu napraviti programe treninga u rukometu analizirati sportsku formu i efekte trenažnih procesa objasniti cilj, zadaće, metode i postupke planiranja i programiranja treninga predlagati inovativne planove i programe treninga u rukometu</p>		

organizirati provedbu planiranih i programiranih treninga
 prikazati provedbu planiranih i programiranih treninga

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Planiranje treninga u rukometu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja)</i>	4
<i>Periodizacija sportske pripreme</i>	4
<i>Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće programiranje treninga u rukometu</i>	4
<i>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa</i>	4
<i>Operativno planiranje i programiranje pojedinačne trenažne jedinice</i>	4
<i>Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u trenažnom procesu</i>	4
<i>Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom rukometu</i>	4
<i>Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u ženskom rukometu</i>	4
<i>Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za seniore i seniorke</i>	4
<i>Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za mlađe dobne skupine</i>	4
<i>Modeliranje sportske forme u pripremnom razdoblju</i>	4
<i>Modeliranje sportske forme u natjecateljskom razdoblju</i>	4
<i>Modeliranje sportske forme u prijelaznom razdoblju</i>	4
<i>Dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata</i>	4
<i>Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost</i>	4
Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Analiza i izrada programa godišnjeg ciklusa</i>	3
<i>Analiza i izrada programa tjednog mikrociklusa</i>	3
<i>Analiza i izrada programa treninga pojedinačne trenažne jedinice</i>	3
<i>Analiza, izbor i programiranje trenažnih operatora tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom rukometu</i>	3
<i>Analiza, izbor i programiranje trenažnih operatora tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u ženskom rukometu</i>	3

Analiza i utvrđivanje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za seniore i seniorke		3					
Analiza i utvrđivanje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga za mlađe dobne skupine		3					
Izrada plana i programa trenažnog procesa za pripremno, natjecateljsko i prijelazno razdoblje		3					
Protokol i postupci za kontrolu stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata		3					
Protokol i postupci za analizu efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti		3					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo				
Obveze studenata							
Sudjelovanje u nastavi, seminarima, vježbama, kolokvijima, testovima i ispitima							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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:							
<input type="checkbox"/> Kolokvija							
<input type="checkbox"/> Završnog pismenog ispita							
Kolokviji							
Kolokviji će se permanentno održavati po završetku pojedinih dijelova nastavnog gradiva, unutar nastavne satnice, a prema utvrđenom rasporedu.							
U slučaju da student ne položi kolokvije u zadanim terminima, biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a prije ispitnog termina.							
Pismeni dio ispita							
Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			

Milanović, D., S. Valentić, N. Zvonarek (1988). Kontrola treniranosti jedne ekipe vrhunskih rukometašica u dijelu godišnjeg ciklusa treninga. <i>Kineziologija</i> , 20 (2):135-142.	5	
Željaskov, C. (1998). Kriteriji za vrhunsku formu u visoko rangiranih uspješnih sportaša. <i>Kineziologija</i> , (2): 38-47.	5	
Srhoj, V., N. Rogulj (2001). Utjecaj programiranog trenažnog procesa u pripremnom razdoblju na motoričku efikasnost vrhunskih rukometaša. Zbornik radova X ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč, str. 80-82.	5	
Rogulj, N., V. Srhoj, M. Čavala (2004). The training programming during the competition microcycle in handball. <i>Handball periodical</i> , (1):65:71.	5	
Rogulj, N., N. Foretić (2007). Škola rukometa. Grifon, Split.	5	
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> • Muller, M., H. Stein i I. Konzag (1992). <i>Handball spielend trainieren</i>. Berlin:Sportverlag GmbH. • Hasan, A., J. Ramadan, T. Reilly.(1999).A motion analysis of work-rate and heart rate of elite handball players. Zbornik radova 4. Annual Congress of the European College of Sport Science, Rim, 535. • Milanović, D., I. Jukić, D. Vuleta (2002). Planiranje i programiranje u području sporta. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 15-25. • Bojić,L, D. Vuleta, Z. Šimenc (2002). Utjecaj programiranog trenažnog procesa na razvoj nekih motoričkih sposobnosti kod vrhunskih rukometašica. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 53-56. • Rogulj, N. (2002). Trening specijalne i situacijske fizičke pripreme vratara u rukometu. Metodika obuke vratara i specifičnosti njihove selekcije i razvoja. Zbornik radova XXVI seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Pula, str. 173-17. • Jukić, I., D. Milanović (2002). Proporcije različitih tipova programa kondicijskog treninga u dugoročnoj sportskoj pripremi u sportskim igrama. Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 251-253. • Rogulj N., V. Srhoj (2003). Wie beeinflusst die Torwurfrichtung das Spielergebnis im Spitzenhandball. <i>Laistungssport</i>, (1):50-53. • Rogulj, N., Z. Kordi (2003). Situacijski kondicijski trening mlađih dobnih skupina. Zbornik radova XXVII seminara trenera Hrvatskog rukometnog saveza, Zagreb, str. 85-87. • Rogulj, N., D. Vuleta, D. Milanović (2003). Modeliranje treninga brzinske izdržljivosti u vrhunskom rukometu. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, str. 511-513. 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Unutarnja (studentska anketa) i vanjska evaluacija kvalitete nastave		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Ognjen Uljević Doc.dr.sc. Šime Veršić	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA SPORTOVA NA VODI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente da samostalno analiziraju, interpretiraju i primjenjuju kineziološke i antropološke karakteristike sportova na vodi – jedrenja i veslanja.		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika Sportova na vodi 1		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> - Definirati i prezentirati kineziološku strukturu jedrenja - Definirati i prezentirati strukturu veslanja - Poznavati antropološke karakteristike jedriličara - Poznavati antropološke karakteristike veslača 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Strukturalna analiza jedrenja	4
	Biomehanička analiza jedrenja	4
	Anatomska analiza jedrenja	3
	Fiziološka analiza jedrenja	4
	Informacijska analiza jedrenja	3
	Morfološka karakteristike jedriličara	4
	Motoričke sposobnosti jedriličara	4
	Funkcionalne sposobnosti jedriličara	4
	Strukturalna analiza veslanja	4
	Biomehanička analiza veslanja	4
	Anatomska analiza veslanja	3
	Fiziološka analiza veslanja	4

<i>Informacijska analiza veslanja</i>		3					
<i>Morfološka karakteristike veslača</i>		4					
<i>Motoričke sposobnosti veslača</i>		4					
<i>Funkcionalne sposobnosti veslača</i>		4					
Nastavni sat vježbi				Broj sati			
<i>Morfološka karakteristike jedriličara</i>		6,5					
<i>Motoričke sposobnosti jedriličara</i>		8					
<i>Funkcionalne sposobnosti jedriličara</i>		8					
<i>Morfološka karakteristike veslača</i>		6,5					
<i>Motoričke sposobnosti veslača</i>		8					
<i>Funkcionalne sposobnosti veslača</i>		8					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____		
<i>Obveze studenata</i>							
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
Završna ocjena na predmetu <i>Metodika treninga veslanja</i> određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita nosi ukupno 40% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 40% od konačne ocjene Praktični kolokvij/ ispit Održati će se u zadnjem tjednu nastave. Sastoji se od zadane norme na veslačkom ergometru i prikaza tehnike u veslaonici							

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i praktični dio ispita).

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima te rezultata na praktičnom i usmenom ispitu.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Conner, D. (1997). <i>Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb</i>		
Blackburn, M. (1997). <i>Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia</i>		
Tan, B. (2000). <i>The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council</i>		
Marinović, M., T. Antunović, V. Velimirović (2004). <i>Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj</i>		
McMeely E., Royle M., (2002). <i>Skillful Rowing</i>		
Nolte V., (2011). <i>Rowing Faster: Serious Training for Serious Rowers</i>		
McArthur, John. <i>High performance rowing. Crowood Press, 1997.</i>		

Dopunska literatura

Marinović, M. (2001). *Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20*
 Marinović, M., M. Kvesić (2004). *Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj*
 Nilsen T.S., Daigneault T., Smith M. (2002). *The FISA Coaching Development Programme*
 Secher, N. H., & Volianitis, S. (Eds.). (2009). *Handbook of sports medicine and science, rowing.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Pohađanje nastave
 Aktivnost na nastavi
 Praktični ispit
 Teorijski ispit
 Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Ognjen Uljević Doc.dr.sc. Šime Veršić
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA JEDRENJA
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni
Godina studij	3.

Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<p>Osposobiti studente da mogu samostalno definirati, izabrati i upotrijebiti odgovarajućih metodske postupke prilikom učenja, vježbanja i usavršavanja jedriličarske tehnike, te osposobiti studente da mogu samostalno organizirati i interpretirati trenažni proces.</p>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika Sportova na vodi 1		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - Analizirati tehniku jedriličara te uočiti osnovne pogreške - Poznavati osnovne metodske postupke kod treninga djece - Osmisliti i provesti osnovne metodičke postupke kod obuke jedriličara - Demonstrirati osnovne jedriličarske elemente 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Povijest jedrenja kroz prikaz različitih vrsta jedrenja zavisno tipu i namjeni bordovlja</i>	2	
<i>Kineziološka analiza jedrenja – teorija tehnike jedrenja</i>	2	
<i>Biomehaničke osnove gibanja jedriličara</i>	4	
<i>Metodski pristup kod treninga djece u jedrenju</i>	4	
<i>Rukovanje brodom u pripremnom dijelu treninga</i>	2	
<i>Specifičnost motoričkih i energetske zahtjevnosti jedrenja</i>	2	
<i>Mini regate i simuliranje natjecateljski uvjeta</i>	2	
<i>Trimovanje jedrilice</i>	2	
<i>Karakteristike sportskog treninga jedriličara s informacijskog i energetske aspekta</i>	2	
<i>Kineziološka analiza jedrenja – teorija tehnike jedrenja</i>	2	
<i>Primjena jedrenja u sportskoj rekreaciji</i>	2	
<i>Jedrenje kao gospodarska grana te njena perspektiva</i>	2	

Mornarske vještine	2
Nastavni sat vježbi	Broj sati
Upoznavanje s jedrima	2
Osnovni pristup obuci tehnike jedrenja: analitička metoda	2
Karakteristike jedrenja s vjetrom u bok i oštro u vjetar	2
Usvajanje i razvoj tehnike jedriličara kombiniranom metodom	2
Usvajanje i razvoj tehnike jedriličara kombiniranom metodom	2
Uzlovi	2
Jedrenje na charter brodovima	3

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo
-------------------------------------	---	---

Obveze studenata

Nazočnost na svim oblicima nastave

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	x
Portfolio							

Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu

Završna ocjena na predmetu Metodika treninga veslanja određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

praktičnog kolokvija/ispita
nosi ukupno 40% od konačne ocjene

usmenog ispita
nosi 40% od konačne ocjene

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u zadnjem tjednu nastave. Sastoji se od zadane norme na veslačkom ergometru i prikaza tehnike u veslaonici

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i praktični dio ispita).

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima te rezultata na praktičnom i usmenom ispitu.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Conner, D. (1997). <i>Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb</i>		
Blackburn, M. (1997). <i>Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia</i>		
Tan, B. (2000). <i>The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council</i>		
Marinović, M., T. Antunović, V. Velimirović (2004). <i>Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj</i>		

Dopunska literatura

Marinović, M. (2001). *Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20*
 Marinović, M., M. Kvesić (2004). *Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Pohađanje nastave
 Aktivnost na nastavi
 Praktični ispit
 Teorijski ispit
 Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Ognjen Uljević Doc.dr.sc. Šime Veršić	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA VESLANJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Osposobiti studente da mogu samostalno definirati, izabrati i upotrijebiti odgovarajućih methodske postupake prilikom učenja, vježbanja i usavršavanja veslačke tehnike, te osposobiti studente da mogu samostalno organizirati i interpretirati trenajni proces.

<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
<i>Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika Sportova na vodi 1</i>		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Analizirati izvedbu veslanja tehnikom rimen i skul</i> - <i>Demonstrirati pravilnu izvedbu veslačke tehnike</i> - <i>Identificirati pogreške u izvedbi veslačke tehnike rimen i skul</i> - <i>Poznavati metodičke postupke za otklanjanje pogrešaka kod rimen i skul tehnike</i> - <i>Osmisliti inovativne metodičke postupke u veslanju</i> 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
<i>Strukturalna analiza veslanja</i>		5
<i>Biomehanička analiza veslanja</i>		5
<i>Metodika skul veslanja</i>		7
<i>Metodika rimen veslanja</i>		7
<i>Metodski postupci za uklanjanje grešaka pri veslanju</i>		6
Nastavni sat vježbi		Broj sati
<i>Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – samo ruke</i>		2
<i>Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – trup – ruke</i>		2
<i>Osnovni pristup obuci tehnike veslanja: analitička metoda – cijeli zaveslaj</i>		2
<i>Usvajanje u razvoj tehnike veslača kombiniranom metodom</i>		4
<i>Obuka veslačke tehnike u čamcu</i>		10
<i>Metodski postupci za uklanjanje grešaka pri veslanju</i>		6
<i>Usvajanje veslačke tehnike u natjecateljskim uvjetima</i>		4
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr style="width: 100%;"/>

Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni 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							
<p>Završna ocjena na predmetu <i>Metodika treninga veslanja</i> određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p><input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita nosi ukupno 50% od konačne ocjene</p> <p><input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 50% od konačne ocjene</p> <p>Praktični kolokvij/ ispit Održati će se u zadnjem tjednu nastave. Sastoji se od zadane norme na veslačkom ergometru i prikaza tehnike u veslaonici</p> <p>U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta</p> <p>Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i praktični dio ispita).</p> <p>Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima te rezultata na praktičnom i usmenom ispitu.</p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
McMeely E., Royle M., (2002). <i>Skillful Rowing</i>							
Nolte V., (2011). <i>Rowing Faster: Serious Training for Serious Rowers</i>							
Dopunska literatura							
<p>Nilsen T.S., Daigneault T., Smith M. (2002). <i>The FISA Coaching Development Programme</i></p> <p>Secher, N. H., & Volianitis, S. (Eds.). (2009). <i>Handbook of sports medicine and science, rowing.</i></p> <p>McArthur, John. <i>High performance rowing.</i> Crowood Press, 1997.</p>							
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija							
<p>Pohađanje nastave</p> <p>Aktivnost na nastavi</p> <p>Praktični ispit</p> <p>Teorijski ispit</p> <p>Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje</p>							

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Ognjen Uljević Doc.dr.sc. Šime Veršić	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA SPORTOVA NA VODI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Osposobiti studente da samostalno upravljaju cjelokupnim procesom sportske pripreme u jedrenji i veslanju, te definiraju dijagnostičke procedure za procjenu stanja treniranosti</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen ispit iz kolegija <i>Teorija i metodika Sportova na vodi 1</i>		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Analizirati i definirati stanje treniranosti veslača/ jedriličara</i> • <i>Primijeniti rezultate testiranja u planiranju i programiranju</i> • <i>Izabrati adekvatne metode i organizacijske oblike rada u trenažnom ciklusu</i> • <i>Izraditi plan i program treninga u malim i velikim ciklusima</i> 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Planiranje treninga u jedrenju i veslanju (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija)</i>	6
	<i>Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u jedrenju i veslanju</i>	6
	<i>Godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u jedrenju i veslanju</i>	6
	<i>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</i>	6
	<i>Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu</i>	6
	<i>Procjenjivanje tehničko-taktičke, kondicijske pripremljenosti veslača i jedriličara</i>	6
	<i>Primjena dobivenih rezultata u planiranju i programiranju sportske pripreme za svakog pojedinog takmičara</i>	6

Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju		6					
Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju		6					
Planiranje treninga u mlađim dobnim uzrastima kod veslača i jedriličara		6					
Nastavni sat vježbi			Broj sati				
Dugoročno i srednjoročno, planiranje i programiranje treninga u jedrenju i veslanju		6					
Godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u jedrenju i veslanju		6					
Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice		6					
Procjenjivanje tehničko-taktičke, kondicijske pripremljenosti veslača i jedriličara		6					
Primjena dobivenih rezultata u planiranju i programiranju sportske pripreme za svakog pojedinog takmičara		6					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni 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 treninga veslanja određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> praktičnog kolokvija/ispita nosi ukupno 50% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 50% od konačne ocjene Praktični kolokvij/ ispit Održati će se u zadnjem tjednu nastave. Sastoji se od zadane norme na veslačkom ergometru i prikaza tehnike u veslaonici							

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i praktični dio ispita).

Uspjeh će se vrjednovati temeljem sudjelovanja na predavanjima te rezultata na praktičnom i usmenom ispitu.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Conner, D. (1997). <i>Naučite jedriti. Gandalf. Zagreb</i>		
Blackburn, M. (1997). <i>Sailing Fitness & Training. Fitness Books. Australia</i>		
Tan, B. (2000). <i>The complete introduction to Laser Racing. Singapore sports council</i>		
Marinović, M., T. Antunović, V. Velimirović (2004). <i>Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj</i>		
McMeely E., Royle M., (2002). <i>Skillful Rowing</i>		
Nolte V., (2011). <i>Rowing Faster: Serious Training for Serious Rowers</i>		
McArthur, John. <i>High performance rowing. Crowood Press, 1997.</i>		

Dopunska literatura

Marinović, M. (2001). *Morfološke karakteristike jedriličara u klasama Laser i Laser radial. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 1;16:16-20*
 Marinović, M., M. Kvesić (2004). *Tanita vaga kao instrument za mjerenje nekih antropoloških mjera u školi i sportu. XIII. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj*
 Nilsen T.S., Daigneault T., Smith M. (2002). *The FISA Coaching Development Programme*
 Secher, N. H., & Volianitis, S. (Eds.). (2009). *Handbook of sports medicine and science, rowing.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Pohađanje nastave
 Aktivnost na nastavi
 Praktični ispit
 Teorijski ispit
 Unutrašnja studentska anketa i nastavno vanjsko praćenje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Saša Krstulović Prof. dr. sc. Hrvoje Karninčić
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA U BORILAČKIM SPORTOVIMA
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni

<i>Godina studij</i>	3.	
<i>Semestar</i>	5.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<i>Steci temeljna teorijska znanja o kineziološkoj i antropološkoj analizi svih borilačkih sportova, ali i specifična teorijska znanja i praktične vještine o kineziološkoj i antropološkoj analizi odabranog borilačkog sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi</i>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Objasniti principe kineziološke i antropološke analize u borilačkim sportovima</i> • <i>Identificirati talente za borilačke sportove</i> • <i>Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja</i> • <i>Identificirati specijalne tehnike s obzirom na antropološke karakteristike boraca</i> • <i>Analizirati taktičke varijante borbe</i> 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Strukturalna analiza hvatačko - bacačkih sportova</i>	4	
<i>Strukturalna analiza udaračkih sportova</i>	4	
<i>Antropološka analiza boraca u hvatačko-bacačkim sportovima</i>	4	
<i>Antropološka analiza boraca u udaračkim sportovima</i>	4	
<i>Biomehanička analiza hvatačko - bacačkih sportova</i>	4	
<i>Biomehanička analiza udaračkih sportova</i>	4	
<i>Analiza tehnika (udarci rukama i nogama)</i>	4	
<i>Analiza tehnika (bacanja i obaranja)</i>	4	
<i>Analiza tehnika (parterne tehnike)</i>	4	
<i>Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u borilačkim sportovima</i>	4	

<i>Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u borilačkim sportovima</i>	4	
<i>Antropološke karakteristike vrhunskih sportaša borilačkih sportova</i>	4	
<i>Manifestacije antropoloških karakteristika u borbi</i>	4	
<i>Prezentacije seminarских radova</i>	4	
<i>Teorijski ispit</i>	4	
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Biomehantičke poluge u borilačkim sportovima</i>	3	
<i>Kut stabilnosti i ravnotežni položaji</i>	3	
<i>Biomehantička analiza– najčešći uzroci pogreške</i>	3	
<i>Biomehantička analiza - korekcija pogrešaka</i>	3	
<i>Kombiniranje tehnika</i>	4	
<i>Taktička priprema tehnika u hvatačko - bacačkim sportovima</i>	4	
<i>Taktička priprema tehnika u udaračkim sportovima</i>	3	
<i>Taktika vođenja borbe</i>	4	
<i>Taktika nastupanja na natjecanjima</i>	4	
<i>Priprema taktike u parteru s obzirom na antropološke karakteristike boraca</i>	2	
<i>Priprema taktike u stojećem položaju s obzirom na antropološke karakteristike boraca</i>	4	
<i>Izbor specijalke u parteru s obzirom na antropološke karakteristike borca</i>	4	
<i>Izbor specijalke u stojećem položaju s obzirom na antropološke karakteristike borca</i>	4	
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>

Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni 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							
<p>Završna ocjena na predmetu Kineziološka i antropološka analiza u borilačkim sportovima određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p>Seminara (50% od ukupne ocjene) Teorijskog ispita (50% od ukupne ocjene)</p> <p>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.</p> <p>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja: 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 Kineziološka i antropološka analiza u borilačkim sportovima izračunava se na sljedeći način: (seminar) + (teorija) / 2</p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov	Broj primjeraka		Broj studenata				
Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split	3						
Karninčić, H. (2009). Borilački sportovi 2 (skripta), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, Split.							
Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb							
Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005): Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga. Maleš, Boris; Miletić, Đurđica (ur.).	3						

Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu		
8. Kuleš, B. (1998): <i>Trening karatista</i> , SN Liber, Zagreb.		
Dopunska literatura		
Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). <i>Judo Training Methods</i> , Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts		
Marić, J. (1990). <i>Rvanje slobodnim načinom</i> . Zagreb		
Marić, J. (1985). <i>Rvanje klasičnim načinom</i> . Zagreb		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, seminarski radovi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Saša Krstulović prof. dr. sc. Hrvoje Karninčić	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA U BORILAČKIM SPORTOVIMA 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Steći temeljna teorijska znanja o metodici treninga u svih borilačkim sportovima, ali i specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici treninga odabranog borilačkog sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje • Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja • Analizirati specifične metodičke postupke u borilačkim sportovima • Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika • Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Metodologija učenja tehnike u hvatačko-bacačkim sportovima	4	
Metodologija učenja tehnike u udaračkim sportovima	4	

<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja u borilačkim sportovima</i>	4						
<i>Prezentacije seminarских radova</i>	3						
<i>Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka</i>	3						
<i>Psihološka priprema boraca</i>	3						
<i>Teorijska priprema boraca</i>	3						
<i>Teorijski ispit</i>	2						
Nastavni sat predavanja							
Metodologija učenja tehnike – bacanja	3						
Metodologija učenja tehnike – kontrazahvati	3						
Metodologija učenja tehnike – kombinacije	3						
Metodologija učenja tehnike – udarci rukama i nogama	3						
Metodologija učenja tehnike – blokade	3						
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____					
Obveze studenata							
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni 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							
Završna ocjena na predmetu <i>Metodika treninga u borilačkim sportovima 1</i> 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:

Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti 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 Metodika treninga u borilačkim sportovima 1 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
Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split	3	
Karninčić, H. (2009). Borilački sportovi 2 (skripta), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, Split.		
Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb.		
Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005): Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga. Maleš, Boris; Miletić, Đurđica (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu	2	

Dopunska literatura

Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts

Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb

Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Prisustvovanje nastavi, seminarski radovi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Saša Krstulović prof. dr. sc. Hrvoje Karninčić
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA U BORILAČKIM SPORTOVIMA 2
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski

Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
Steći naprednija teorijska znanja o metodici treninga u svih borilačkim sportovima, ali i naprednija specifična teorijska znanja i praktične vještine o metodici treninga odabranog borilačkog sporta, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • Primijeniti prikladne methodske postupke pri učenju i vježbanju • Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja • Uspoređivati karakteristike višestране, bazične, specijalne i situacijske pripreme • Kreirati trening borilačkog sporta sa sportašima različitih dobnih kategorija sukladno najnovijim znanstvenim spoznajama 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
Višestрана, bazična, specijalna i situacijska priprema u hvatačko-bacačkim sportovima	3	
Višestрана, bazična, specijalna i situacijska priprema u udaračkim sportovima	3	
Hijerarhijska struktura elemenata tehnika u borilačkim sportovima	3	
Redosljed učenja tehničkih elemenata	3	
Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike	3	
Prezentacije seminarskih radova	4	
Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja	4	
Specifičnosti tehničko-taktičkog treninga mlađih dobnih kategorija u borilačkim sportovima	4	
Teorijski ispit	3	

Nastavni sat predavanja		Broj sati					
Višestrana i bazična priprema hvatačko-bacački sportovi		4					
Višestrana i bazična udarački sportovi		4					
Specijalna i situacijska priprema hvatačko-bacački sportovi		4					
Specijalna i situacijska priprema udarački sportovi		4					
Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke, kombiniranih i specifičnih metoda poučavanja		5					
Specifičnosti tehničko-taktičkog treninga mlađih dobnih kategorija u borilačkim sportovima		5					
Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka		4					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni 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							
Završna ocjena na predmetu Metodika treninga u borilačkim sportovima 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: Seminara (50% od ukupne ocjene) Teorijskog ispita (50% od ukupne ocjene) Seminar							

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

Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja:

Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti 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 Metodika treninga u borilačkim sportovima 2 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
Krstulović, S. (2010). Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split	3	
Karninčić, H. (2009). Borilački sportovi 2 (skripta), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, Split.		
Kuleš, B. (2008). Trening judaša. Kugler. Zagreb.		
Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005): Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga. Maleš, Boris; Miletić, Đurđica (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu	3	

Dopunska literatura

Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts

Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb

Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Prisustvovanje nastavi, seminarski radovi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Saša Krstulović prof. dr. sc. Hrvoje Karninčić
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA U BORILAČKIM SPORTOVIMA
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni
Godina studij	3.

Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<i>Steći temeljna teorijska znanja i praktične vještine o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom sportaša boričkih sportova, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi</i>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti</i> • <i>Diskutirati pojmove i zakonitosti teorije sportskog treninga</i> • <i>Upotrijebiti odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu</i> • <i>Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka</i> • <i>Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga</i> 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Planiranje i programiranje treninga u hvatačko-bacačkim sportovima</i>	3	
<i>Planiranje i programiranje treninga u udaračkim sportovima</i>	3	
<i>Planiranje i programiranje makrociklusa</i>	2	
<i>Planiranje i programiranje mikrociklusa</i>	2	
<i>Planiranje i programiranje pojedinačnog treninga u hvatačko-bacačkim sportovima</i>	3	
<i>Planiranje i programiranje pojedinačnog treninga u udaračkim sportovima</i>	3	
<i>Kontrola treninga u hvatačko-bacačkim sportovima</i>	4	
<i>Kontrola treninga u udaračkim sportovima</i>	4	
<i>Mjerni instrumenti u boričkim sportovima</i>	5	
<i>Prezentacije seminarskih radova</i>	4	
<i>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu</i>	4	

<i>Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)</i>	4	
<i>Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</i>	4	
<i>Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u borilačkom sportu</i>	4	
<i>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</i>	4	
<i>Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga</i>	4	
<i>Teorijski ispit</i>	4	
<i>Nastavni sat predavanja</i>	<i>Broj sati</i>	
<i>Specifičnosti treninga pripremni period – hvatačko-bacački sportovi</i>	2	
<i>Specifičnosti treninga pripremni period – udarački sportovi</i>	2	
<i>Specifičnosti treninga natjecateljski period – hvatačko-bacački sportovi</i>	2	
<i>Specifičnosti treninga natjecateljski period – udarački sportovi</i>	2	
<i>Specifičnosti treninga prijelazni period</i>	2	
<i>Bazične pripreme</i>	2	
<i>Specifične pripreme</i>	2	
<i>Kontrola treninga</i>	3	
<i>Mjerni instrumenti za procjenu bazične pripremljenosti</i>	2	
<i>Mjerni instrumenti za procjenu specifične pripremljenosti</i>	2	
<i>Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga</i>	2	
<i>Specifičnosti kondicijskog treninga mlađih dobnih kategorija u borilačkim sportovima</i>	2	
<i>Početak sportske specijalizacije u borilačkim sportovima</i>	2	

Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada (2 sata)			
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
Obveze studenata			
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)			
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad
Pismeni ispit		Usmeni ispit	Esej
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	Referat
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 Programiranje i kontrola treninga u borilačkim sportovima 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: Odgovor na svako pitanje može se ocijeniti s 0, 1/4, 1/2, 3/4 ili 1 bodom. Ocjena iz pismenog ispita dobiva se zbrajanjem bodova iz svih pitanja na sljedeći način: Manje od 3 boda – ocjena 1 3 boda – ocjena 2 3,25 bodova – ocjena 2/3 3,5 bodova – ocjena 3 3,75 bodova – ocjena 3/4 4 boda - ocjena 4 4,25 i 4,5 bodova – ocjena 4/5 4,75 i 5 bodova – ocjena 5 Konačna ocjena iz kolegija Programiranje i kontrola treninga u borilačkim sportovima 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	

Krstulović, S. (2010). <i>Judo - teorija i metodika. Citius - Altius - Fortius, Split</i>	3	
Karninčić, H. (2009). <i>Borilački sportovi 2 (skripta), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu, Split.</i>		
Kuleš, B. (2008). <i>Trening judaša. Kugler. Zagreb.</i>		
Katić, R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005): <i>Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga. Maleš, Boris; Miletić, Đurđica (ur.). Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Splitu</i>	3	
Dopunska literatura		
Ishikawa, T., Draeger, D. (1999). <i>Judo Training Methods, Tuttle Shokai Co. Boston, Massachusetts</i>		
Marić, J. (1990). <i>Rvanje slobodnim načinom. Zagreb</i>		
Marić, J. (1985). <i>Rvanje klasičnim načinom. Zagreb</i>		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, seminarski radovi, usmeni ispit, studentska evaluacija nastave i nastavnika		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv. dr. sc. Ognjen Uljević	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA VATERPOLA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Cilj predmeta je osposobiti studenta da samostalno analizira, interpretira i primjenjuje kineziološke i antropološke osobitosti vaterpolo igre		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Opisati principe kineziološke i antropološke analize u vaterpolu • Opisati antropološke modele vrhunskih vaterpolista različitih dobnih skupina • Analizirati situacijsku učinkovitost ekipe i pojedinih igrača u odnosu na njihovu poziciju (ulogu) u igri • Analizirati taktičke modele igre u natjecateljskim uvjetima • Identificirati potencijalne talente za vaterpolo • Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje funkcionalno-motoričkih sposobnosti i znanja 		

- *Upotrebljavati metode za kinematičku, kinetičku i anatomsku analizu kinezioloških struktura vaterpola*

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Strukturalna i funkcionalna analiza vaterpolo igre</i>	6
<i>Analiza kinezioloških struktura aktivnosti u natjecateljskim uvjetima</i>	6
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe u cjelini</i>	6
<i>Motoričko učenje i vježbanje u vaterpolo igri</i>	6
<i>Kineziološki modeli igre</i>	6
<i>Kolokvij teorija</i>	2
<i>Antropološki profil različitih tipova igrača</i>	4
<i>Modelne karakteristike vrhunskih vaterpolista</i>	4
<i>Procjenjivanje psihosocijalnih obilježja, ekipne kohezivnosti i mikrosocijalnog statusa vaterpolista</i>	6
<i>Načela poučavanja tehničko-taktičkih znanja</i>	4
<i>Utjecaj tehničko-taktičkih i kondicijskih programa na razvoj i održavanje antropoloških obilježja i ukupne stvarne kvalitete igrača</i>	4
<i>Stupnjevito poučavanje/učenje i vježbanje vaterpolo igre</i>	4
<i>Karakteristike vaterpola (pravila, prostorni parametri, objekti i oprema). Unutarnja i vanjska opterećenja na treningu i utakmici, KOLOKVIJ</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Strukturalna i funkcionalna analiza vaterpolo igre</i>	4
<i>Analiza kinezioloških struktura aktivnosti u natjecateljskim uvjetima</i>	4
<i>Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe u cjelini</i>	4
<i>Motoričko učenje i vježbanje u vaterpolo igri</i>	2

Kineziološki modeli igre		2					
Kolokvij teorija		8					
Antropološki profil različitih tipova igrača		7					
Modelne karakteristike vrhunskih vaterpolista		2					
Procjenjivanje psihosocijalnih obilježja, ekipne kohezivnosti i mikrosocijalnog statusa vaterpolista		4					
Načela poučavanja tehničko-taktičkih znanja		2					
Utjecaj tehničko-taktičkih i kondicijskih programa na razvoj i održavanje antropoloških obilježja i ukupne stvarne kvalitete igrača		2					
Stupnjevito poučavanje/učenje i vježbanje vaterpolo igre		2					
Karakteristike vaterpola (pravila, prostorni parametri, objekti i oprema). Unutarnja i vanjska opterećenja na treningu i utakmici, KOLOKVIJ		2					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)			<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____		
Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Kineziološka i antropološka analiza vaterpola određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> kolokvija tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)							
<input type="checkbox"/> usmenog ispita							

nosi 40% od konačne ocjene

Kolokviji

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

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

Pismeni dio ispita

Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.

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
Lozovina V. (2009). Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga. Sveučilište u Splitu.		
Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positions in the Water Polo Game. Collegium Antropologicum, 32(3) 851-862.		
Uljević O., Spasić M. (2009). Antropometrijske karakteristike i somatotip kadeta u vaterpolu. "Naše more" 56(1-2).		
Dettamanti, D., (2012). Water Polo Coaching Series- Book 2 Fundamentals Of Playing Water Polo, WeBuyBooks, Rossendale, LANCS, United Kingdom		
Lozovina V. (2009). Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga. Sveučilište u Splitu.		

Dopunska literatura

- Mihovilović M. (1952). Osnove vaterpola. Sportska stručna biblioteka, Zagreb.
- Lozovina V., Pavičić L., Lozovina M. (2007). Analiza razlika pet igračkih uloga u vaterpolu obzirom na vrsti i intenzitet opterećenja na ligaškim natjecanjima. Acta Kineziologica 1(2), 29-35.
- Hraste M. (2001): Utjecaj programiranog treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, 117-119.

- *Hraste M. (2003): Utjecaj različito programiranih treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista. Zbornik radova Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, 175-188.*
- *Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo Game. Collegium Antropologicum, 32(3) 851-862.*
- *Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2010): Empirical Verification of the Weighted System of Criteria for the Elite Water Polo Players Quality Evaluation. Collegium Antropologicum, 34 (2).*
- *Hraste M., I. Granić (2003): Utjecaj treninga na neka antropološka obilježja mladih vaterpolista. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 223-226.*
- *Hraste M. (2004): Četvorogodišnji orijentacijski plan i program za devetogodišnje vaterpoliste. Drugi seminar hrvatske škole vaterpola za trenere omladinskih kategorija.*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Prisustvovanje nastavi,
Kolokviji (teorijski i praktični),
Usmeni ispit,
Pisana zadaća
Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Izv. dr. sc. Ognjen Uljević	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA VATERPOLA 1	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Osposobiti studente da mogu samostalno definirati, izabrati i upotrijebiti odgovarajućih methodske postupke te organizirati trening uvažavajući dob, spol i stupanj razvoja svakog pojedinca kao i materijalne uvjete rada u nogometu

Uvjeti za upis kolegija

Nema.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- *Objasniti teorijsku i psihološku pripremu za trening i natjecanje*
- *Opisati metode za učenje, uvježbavanje i usavršavanje motoričkih znanja iz vaterpola*
- *Demonstrirati pravilnu izvedbu različitih vaterpolo tehnika*
- *Primijeniti odgovarajuće metode za usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike i taktike vaterpolo igre*
- *Usporediti utjecaj pojedinih metoda na razvoj sposobnosti i karakteristika vaterpolista različite dobi*
- *Razlikovati koje trenažne operatore upotrijebiti za razvoj pojedinih sastavnica antropološkog statusa*
- *Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika*

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Metodika pouke tehnike kretanja bez lopte</i>	2
<i>Metodika pouke tehnike kretanja s loptom</i>	2
<i>Metodika pouke tehnike kretanja vratara</i>	2
<i>Osnovni pojmovi iz taktike vaterpola</i>	2
<i>Sredstva taktike</i>	2
<i>Metodika taktičke pripreme</i>	2
<i>Kolokvij</i>	2
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz vaterpola.</i>	3
<i>Hijerarhijska struktura elemenata tehnike.</i>	2
<i>Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike.</i>	2
<i>Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja.</i>	2
<i>Uočavanje i ispravljanje grešaka.</i>	2
<i>Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka.</i>	2
<i>Redoslijed učenja tehničkih elemenata.</i>	2
<i>Kolokvij</i>	1

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Različiti startovi, zaustavljanja, promjene pravca, iskoci</i>	1
<i>Različiti oblici manipuliranja loptom</i>	2
<i>Metodika obuke vođenja lopte</i>	1
<i>Metodika obuke šutiranja</i>	2
<i>Primanja, prijenosi i oduzimanja lopte</i>	1
<i>Individualne akcije</i>	2
<i>Tranzicija nakon osvojene lopte</i>	2
<i>Razne varijante igrača više</i>	2
<i>Obrana igrača manje</i>	1
<i>Pozicijska igra</i>	1

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
--	---	--

Obveze studenata

Nazočnost na svim oblicima nastave							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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 Metodika treninga vaterpola 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:							
<input type="checkbox"/> kolokvija tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)							
<input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 40% od konačne ocjene							
Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.							
U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača – 1 termin lipanj, 1 termin srpanj te rujanj – 1 termin)							
Pismeni dio ispita Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.							
Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:							
<input type="checkbox"/> Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%							
<input type="checkbox"/> Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%							
<input type="checkbox"/> Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%							
<input type="checkbox"/> 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			
Lozovina V. (2009). Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga. Sveučilište u Splitu.							
Hraste M., Dizdar, V. Trninić (2008): Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water							
Uljević O., Spasić M. (2009). Antropometrijske karakteristike i somatotip kadeta u vaterpolu. "Naše more" 56(1-2).							
Dettamanti, D., (2012). Water Polo Coaching Series- Book 2 Fundamentals Of Playing Water Polo,							

WeBuyBooks, Rossendale, LANCS, United Kingdom		
Lozovina V. (2009). <i>Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga</i> . Sveučilište u Splitu.		
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> • Mihovilović M. (1952). <i>Osnove vaterpola</i>. Sportska stručna biblioteka, Zagreb. • Lozovina V., Pavičić L., Lozovina M. (2007). <i>Analiza razlika pet igračkih uloga u vaterpolu obzirom na vrsti i intenzitet opterećenja na ligaškim natjecanjima</i>. <i>Acta Kineziologica</i> 1(2), 29-35. • Hraste M. (2001): <i>Utjecaj programiranog treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista</i>. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, 117-119. • Hraste M. (2003): <i>Utjecaj različito programiranih treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista</i>. Zbornik radova Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, 175-188. • Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): <i>Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo Game</i>. <i>Collegium Antropologicum</i>, 32(3) 851-862. • Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2010): <i>Empirical Verification of the Weighted System of Criteria for the Elite Water Polo Players Quality Evaluation</i>. <i>Collegium Antropologicum</i>, 34 (2). • Hraste M., I. Granić (2003): <i>Utjecaj treninga na neka antropološka obilježja mladih vaterpolista</i>. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 223-226. • Hraste M. (2004): <i>Četvorogodišnji orijentacijski plan i program za devetogodišnje vaterpoliste</i>. Drugi seminar hrvatske škole vaterpola za trenere omladinskih kategorija. 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, Kolokviji (teorijski i praktični), Usmeni ispit, Pisana zadaća Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv. dr. sc. Ognjen Uljević	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA VATERPOLA 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente da mogu samostalno definirati, izabrati i upotrijebiti odgovarajućih metode postupke prilikom učenja, vježbanja i usavršavanja tehničkih i taktičkih znanja, te osposobiti studente da mogu samostalno organizirati i interpretirati trenažni proces		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- *Prezentirati prikladne metodske postupke pri učenju i vježbanju*
- *Uspoređivati različite opće i specifične metode učenja i podučavanja*
- *Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi pojedinih tehnika*
- *Kreirati vaterpolo trening sportaša različite dobi*
- *Razlikovati koje trenažne operatore upotrijebiti za razvoj pojedinih sastavnica antropološkog statusa*
- *Usvojiti stavove o važnosti izvršavanja postavljenih zadataka kroz metodiku treninga vaterpola*

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne tehnike vaterpola</i>	2
<i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje napredne taktike vaterpola</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti vaterpolista seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti vaterpolista seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki vaterpolista seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme vaterpolista seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Kolokvij</i>	2
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada u treningu vaterpolista seniorske dobne skupine</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje informacijske komponente opterećenja u trenažnom procesu</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje energetske komponente opterećenja u trenažnom procesu</i>	2
<i>Metodika integralne sportske pripreme u vaterpolu</i>	2
<i>Suvremena informacijska tehnologija i primjena tehničkih uređaja u vaterpolo treningu</i>	2
<i>Metodika situacijsko-natjecateljskog treninga u vaterpolu</i>	2
<i>Metode i postupci za identifikaciju i otklanjanje taktičkih grešaka u napadu i obrani</i>	2
<i>Kolokvij</i>	2

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Analiza taktike u situacijsko-natjecateljskim uvjetima</i>	2
<i>Analiza pojedinih faza igre i igračkih pozicija</i>	2
<i>Metodika pouke složenijih tehničkih elemenata</i>	2

<i>Metodika pouke složenijih tehničkih elemenata</i>		2			
<i>Trening individualne tehnike, trening tehnike u parovima, trening tehnike u trojkama</i>		2			
<i>Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je ekipa u posjedu lopte</i>		2			
<i>Osnovna kretanja igrača u različitim sustavima kada je protivnik u posjedu lopte</i>		2			
<i>Tranzicija u igri i obrana tranzicije</i>		2			
<i>Taktika napada igrača više i obrana</i>		2			
<i>Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava vaterpolo igre</i>		2			
<i>Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava vaterpolo igre</i>		2			
<i>Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava vaterpolo igre</i>		2			
<i>Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava vaterpolo igre</i>		2			
<i>Osnovne karakteristike i metodika obrade različitih sustava vaterpolo igre</i>		2			
<i>Završni ispit</i>		2			
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
<i>Obveze studenata</i>					
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>					
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>					
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad	Eksperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej	Istraživanje
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat	Praktični rad

Portfolio							
<p>Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</p>							
<p>Završna ocjena na predmetu <i>Metodika treninga vaterpola 2</i> određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kolokvija tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene) <input type="checkbox"/> usmenog ispita nosi 40% od konačne ocjene <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p> <p><i>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača – 1 termin lipanj, 1 termin srpanj te rujanj – 1 termin)</i></p> <p>Pismeni dio ispita Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru. Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60% <input type="checkbox"/> Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74% <input type="checkbox"/> Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89% <input type="checkbox"/> Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100% 							
<p>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</p>							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Lozovina V. (2009). <i>Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga</i> . Sveučilište u Splitu.							
Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): <i>Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo Game</i> . Collegium Antropologicum, 32(3) 851-862.							
Uljević O., Spasić M. (2009). <i>Antropometrijske karakteristike i somatotip kadeta u vaterpolu</i> . "Naše more" 56(1-2).							
Dettamanti, D., (2012). <i>Water Polo Coaching Series- Book 2 Fundamentals Of Playing Water Polo</i> , WeBuyBooks, Rossendale, LANCS, United Kingdom							

Lozovina V. (2009). <i>Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga</i> . Sveučilište u Splitu.		
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> Mihovilović M. (1952). <i>Osnove vaterpola</i>. Sportska stručna biblioteka, Zagreb. Lozovina V., Pavičić L., Lozovina M. (2007). <i>Analiza razlika pet igračkih uloga u vaterpolu obzirom na vrsti i intenzitet opterećenja na ligaškim natjecanjima</i>. <i>Acta Kineziologica</i> 1(2), 29-35. Hraste M. (2001): <i>Utjecaj programiranog treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista</i>. <i>Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč</i>, 117-119. Hraste M. (2003): <i>Utjecaj različito programiranih treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista</i>. <i>Zbornik radova Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu</i>, 175-188. Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): <i>Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positions in the Water Polo Game</i>. <i>Collegium Antropologicum</i>, 32(3) 851-862. Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2010): <i>Empirical Verification of the Weighted System of Criteria for the Elite Water Polo Players Quality Evaluation</i>. <i>Collegium Antropologicum</i>, 34 (2). Hraste M., I. Granić (2003): <i>Utjecaj treninga na neka antropološka obilježja mladih vaterpolista</i>. <i>Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 223-226</i>. Hraste M. (2004): <i>Četvorogodišnji orijentacijski plan i program za devetogodišnje vaterpoliste</i>. <i>Drugi seminar hrvatske škole vaterpola za trenere omladinskih kategorija</i>. 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
Prisustvovanje nastavi, Kolokviji (teorijski i praktični), Usmeni ispit, Pisana zadaća Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv. dr. sc. Ognjen Uljević	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA VATERPOLA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studente da samostalno upravljaju cjelokupnim procesom sportske pripreme u nogometu, te definirati dijagnostičke procedure i stanje treniranosti u vaterpolu		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		

- Definirati i identificirati stanje treniranosti vaterpolista
- Primijeniti rezultate testiranja u planiranju i programiranju vaterpolo treninga
- Izabrati adekvatne metode i organizacijske oblike rada u trenažnom ciklusu
- Primijeniti različite rekvizite i pomagala u ciklusu vaterpolo pripreme
- Izraditi plan i program treninga u malim i velikim ciklusima
- Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka
- Obrazložiti primjenu i utjecaj određenog tretmana na promjene stanja antropološkog statusa vaterpolista
- Usvojiti stavove o važnosti izvršavanja postavljenih zadataka kroz programiranje i kontrolu treninga vaterpola

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Planiranje treninga u nogometu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme). Antropološki, metodološki i metodički aspekti planiranja u vaterpolu.</i>	4
<i>Upravljanje procesom sportske pripreme. Determinante uspješnog planiranja.</i>	4
<i>Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u vaterpolu. Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice.</i>	4
<i>Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u trenažnom procesu.</i>	4
<i>Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme za pojedine dobne kategorije u muškom i ženskom vaterpolu.</i>	4
<i>Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga.</i>	4
<i>Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju.</i>	4
<i>Dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata. (Kolokvij)</i>	4
<i>Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, parametre situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnosti.</i>	4
<i>Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Planiranje treninga mlađih dobnih kategorija u vaterpolo školama. Planiranje treninga seniora.</i>	4
<i>Izrada plana i programa treninga u velikim ciklusima (sportska karijera). Izrada plana i programa treninga u srednjim ciklusima (godišnji ciklus treninga: jednociklusna ili višeciklusna periodizacija).</i>	4

<i>Planiranje treninga u vaterpolu (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme). Antropološki, metodološki i metodički aspekti planiranja u vaterpolu.</i>	4	
<i>Upravljanje procesom sportske pripreme. Determinante uspješnog planiranja.</i>	4	
<i>Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u vaterpolu. Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice.</i>	4	
<i>Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u trenažnom procesu.</i>	4	
Nastavni sat vježbi	Broj sati	
<i>Analiza i izrada programa godišnjeg ciklusa</i>	2	
<i>Analiza i izrada programa tjednog mikrociklusa</i>	2	
<i>Analiza i izrada programa treninga pojedinačne trenažne jedinice</i>	2	
<i>Trenažni operatori tehničke i taktičke pripreme u vaterpolu</i>	2	
<i>Trenažni operatori kondicijske pripreme u vaterpolu</i>	2	
<i>Trenažni operatori psiho-sociološke pripreme u vaterpolu</i>	2	
<i>Protokoli i postupci za kontrolu stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata</i>	2	
<i>Protokoli i postupci za analizu efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na parametre uspješnosti</i>	2	
<i>Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga</i>	2	
<i>Upravljanje sportskom formom u pripremnom razdoblju</i>	2	
<i>Upravljanje sportskom formom u natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</i>	2	
<i>Analiza i utvrđivanje intenzitetate ekstenziteta opterećenja i operatora treninga za seniorke i seniore</i>	2	
<i>Analiza i utvrđivanje intenzitetate ekstenziteta opterećenja i operatora treninga za mlađe dobne skupine</i>	2	
<i>Odabir dijagnostičkih testova i procedura</i>	2	
<i>Završni ispit</i>	2	
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo
Obveze studenata		

<i>Nazočnost na svim oblicima nastave</i>							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<i>Završna ocjena na predmetu Programiranje i kontrola treninga vaterpola određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</i>							
<input type="checkbox"/> <i>kolokvija</i> <i>tri kolokvija (dva iz nastavnih tema s predavanja te 1 praktični kolokvij) koji nose ukupno 60% konačne ocjene (svaki po 20% od konačne ocjene)</i>							
<input type="checkbox"/> <i>usmenog ispita</i> <i>nosi 40% od konačne ocjene</i>							
<i>Kolokviji</i>							
<i>Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</i>							
<i>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (1 termin veljača – 1 termin lipanj, 1 termin srpanj te rujanj – 1 termin)</i>							
<i>Pismeni dio ispita</i>							
<i>Pismeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi kolokviji. Ukoliko student nije zadovoljan konačnom ocjenom, može pristupiti nakon pismenog dijela ispita na usmenu provjeru.</i>							
<i>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:</i>							
<input type="checkbox"/> <i>Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%</i>							
<input type="checkbox"/> <i>Ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%</i>							
<input type="checkbox"/> <i>Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%</i>							
<input type="checkbox"/> <i>Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%</i>							
<i>Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju</i>							
<i>Naslov</i>		<i>Broj primjeraka</i>		<i>Broj studenata</i>			
<i>Lozovina V. (2009). Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga. Sveučilište u Splitu.</i>							
<i>Hraste M., D. Dizdar, V. Trnić (2008): Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo Game. Collegium Antropologicum, 32(3) 851-862.</i>							
<i>Uljević O., Spasić M. (2009). Antropometrijske karakteristike i</i>							

somatotip kadeta u vaterpolu. "Naše more" 56(1-2).		
Dettamanti, D., (2012). <i>Water Polo Coaching Series- Book 2 Fundamentals Of Playing Water Polo</i> , WeBuyBooks, Rossendale, LANCS, United Kingdom		
Lozovina V. (2009). <i>Temelji vaterpola u svjetlu teorije treninga</i> . Sveučilište u Splitu.		

Dopunska literatura

- Mihovilović M. (1952). *Osnove vaterpola*. Sportska stručna biblioteka, Zagreb.
- Lozovina V., Pavičić L., Lozovina M. (2007). *Analiza razlika pet igračkih uloga u vaterpolu obzirom na vrsti i intenzitet opterećenja na ligaškim natjecanjima*. *Acta Kineziologica* 1(2), 29-35.
- Hraste M. (2001): *Utjecaj programiranog treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista*. Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, 117-119.
- Hraste M. (2003): *Utjecaj različito programiranih treninga na promjene u motoričkim sposobnostima mladih vaterpolista*. Zbornik radova Fakulteta prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, 175-188.
- Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2008): *Experts Opinion about System of the Performance Evaluation Criteria Weighted per Positons in the Water Polo Game*. *Collegium Antropologicum*, 32(3) 851-862.
- Hraste M., D. Dizdar, V. Trninić (2010): *Empirical Verification of the Weighted System of Criteria for the Elite Water Polo Players Quality Evaluation*. *Collegium Antropologicum*, 34 (2).
- Hraste M., I. Granić (2003): *Utjecaj treninga na neka antropološka obilježja mladih vaterpolista*. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, str. 223-226.
- Hraste M. (2004): *Četvorogodišnji orijentacijski plan i program za devetogodišnje vaterpoliste*. Drugi seminar hrvatske škole vaterpola za trenere omladinskih kategorija.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

Prisustvovanje nastavi,
Kolokviji (teorijski i praktični),
Usmeni ispit,
Pisana zadaća
Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Frane Žuvela	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ATLETICI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		

Ciljevi kolegija																							
Osposobiti studenta za demonstriranje pravilne izvedbe tehnika atletskih hodanja, trčanja, skokova i bacanja, sintetiziranje modelnih karakteristika vrhunskih atletičara, strukturiranje kompleksnih motoričkog zadatka - posebno izvedbe zahtjevnijih atletskih disciplina.																							
Uvjeti za upis kolegija																							
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika Atletike 1 i Teorija i metodika Atletike 2.																							
Očekivani ishodi učenja za kolegij																							
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrirati pravilnu izvedbu atletskih tehnika hodanja, trčanja, skokova i bacanja, • Primijeniti osnove atletskih trčanja, skokova i bacanja na mlađim dobnim kategorijama, • Analizirati hijerarhijske klasifikacije gibanja u izvedbi atletskih disciplina, • Kategorizirati antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u atletici, • Kategorizirati različite sposobnosti i osobine mlađih dobnih kategorija, • Objasniti biomehaničke karakteristike atletskih disciplina, • Analizirati utjecaj atletskih aktivnosti na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja. 																							
Sadržaj kolegija																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat predavanja</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija atletskih gibanja</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Biomehanička analiza atletskih disciplina</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Analiza trendova postignutih rezultata u Atletici</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Modelne karakteristike vrhunskih atletičara</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Razvojni modeli atletskih aktivnosti</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Motoričke, funkcionalne, kognitivne, morfološke, konativne, zdravstvene i sociološke značajke atletskih disciplina</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u atletici</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Utjecaj atletskih disciplina na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika.</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških karakteristika u odnosu na rezultate u atletskim disciplinama</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Teoretski kolokvij</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Nastavni sat predavanja	Broj sati	Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija atletskih gibanja	10	Biomehanička analiza atletskih disciplina	10	Analiza trendova postignutih rezultata u Atletici	4	Modelne karakteristike vrhunskih atletičara	8	Razvojni modeli atletskih aktivnosti	6	Motoričke, funkcionalne, kognitivne, morfološke, konativne, zdravstvene i sociološke značajke atletskih disciplina	6	Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u atletici	4	Utjecaj atletskih disciplina na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika.	5	Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških karakteristika u odnosu na rezultate u atletskim disciplinama	5	Teoretski kolokvij	2
Nastavni sat predavanja	Broj sati																						
Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija atletskih gibanja	10																						
Biomehanička analiza atletskih disciplina	10																						
Analiza trendova postignutih rezultata u Atletici	4																						
Modelne karakteristike vrhunskih atletičara	8																						
Razvojni modeli atletskih aktivnosti	6																						
Motoričke, funkcionalne, kognitivne, morfološke, konativne, zdravstvene i sociološke značajke atletskih disciplina	6																						
Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u atletici	4																						
Utjecaj atletskih disciplina na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika.	5																						
Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških karakteristika u odnosu na rezultate u atletskim disciplinama	5																						
Teoretski kolokvij	2																						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat vježbi</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Atletska hodanja (tehnika, metodika, kondicijska priprema)</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Atletski startovi (tehnika, metodika, kondicijska priprema)</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Sprint i preponaško trčanje (tehnika, metodika, kondicijska priprema)</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Nastavni sat vježbi	Broj sati	Atletska hodanja (tehnika, metodika, kondicijska priprema)	2	Atletski startovi (tehnika, metodika, kondicijska priprema)	2	Sprint i preponaško trčanje (tehnika, metodika, kondicijska priprema)	5														
Nastavni sat vježbi	Broj sati																						
Atletska hodanja (tehnika, metodika, kondicijska priprema)	2																						
Atletski startovi (tehnika, metodika, kondicijska priprema)	2																						
Sprint i preponaško trčanje (tehnika, metodika, kondicijska priprema)	5																						

Srednje i duge pruge (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Skok u dalj (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Troskok (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Skok u vis (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Skok s motkom (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Bacanje kugle (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Bacanje diska (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Bacanje koplja (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Bacanje kladiva (tehnika, metodika, kondicijska priprema)		4					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>				
Obveze studenata							
<p>Student je obavezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime stječe pravo na potpis iz predmeta.</p> <p>Student ima mogućnost izlaska na kolokvij koji se održava u sklopu praktične nastave.</p>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Kineziološka i antropološka analiza u Atletici određuje se temeljem uspjeha koji student postigne na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi.</p> <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja i vježbi biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen.</p> <p>Završni praktični kolokvij/ ispit Održati će se u zadnjim tjednima nastave, a studentu će biti omogućeno polaganje svih zaostalih kolokvija.</p> <p>Usmeni dio ispita</p>							

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin, rujan – 2 termina).

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
Bowerman, W., J., Freeman, W., H., I Gambeta, V. (2012.), <i>Atletika</i> . Zagreb. GOPAL d.o.o	2	
Čoh, M. (2001). <i>Biomehanika atletike</i> ; Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Ljubljana,		
Antekolović, Lj., Baković, M., (2008.), <i>Skok u dalj</i> . Zagreb. Hrvatski atletski savez, GAZ d.o.o.		
Babić, V. (2010.), <i>Atletika hodanja i trčanja</i> . Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u zagrebu		

Dopunska literatura

- Krstulović, S., B. Maleš, F. Žuvela, M. Erceg, Đ. Miletić (2010): *Judo-soccer-track and field differential effects on physical fitness in seven year old boys*. *Kinesiology* 42-1:56-64.
- Žuvela, F., B. Maleš, I. Čerkez (2009): *The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills*. *Facta Universitatis. Series: physical education and sport*. 7, 2; 197-205.
- Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). *Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants*. *Kinesiologia slovenica*. 15 (1) 17-23.
- Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). *The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills*. *Facta Universitatis. Series: physical Education and Sport*. 7 (2), 197-205.
- Žuvela, F., B. Maleš, R. Katić (2008): *Effects of the track and filed training on motor abilities in seven year old boys*. *Kinesiologia slovenica*. 14, 3; 44-49.
- Maleš, B. (2003): *Utjecaj repetitivne snage na realizaciju atletske discipline trčanja na 1500 metara*. *Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj*.
- Maleš, B., D. Sekulić, N. Rausavljević (2003): *Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara*. *Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa - Republike Hrvatske, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, Rovinj*.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- pohađanje nastave
- kolokviji
- vanjsko vrednovanje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Frane Žuvela
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA 1 U ATLETICI
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni

Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodičkih postupaka prilikom učenja i vježbanja, organizirati treninge respektirajući senzibilne razvojne faze.		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika Atletike 1 i Teorija i metodika Atletike 2.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Pokazati pravilnu tehniku kod atletskih disciplina hodanja i trčanja • Identificirati pogreške u atletskim disciplinama hodanja i trčanja • Primijeniti prikladne methodske postupke pri učenju i vježbanju • Predvidjeti diferencijalne karakteristike prilikom odabira kinezioloških operatore • Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti • Objasniti metode treninga mlađih dobnih kategorija u disciplinama hodanja i trčanja • Analizirati kondicijski trening atletičara u disciplinama hodanja i trčanja • Objasniti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u atletskim disciplinama hodanja i trčanja 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Metodičko oblikovanje treninga u atletskim hodanjima i trčanjima.	5
	Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike u atletskih hodanja i trčanja.	5
	Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja.	5
	Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti)	5
	Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala.	5
	Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti	5
	Nastavni sat vježbi	Broj sati
	Postupci usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja, odnosno tehnike pojedinih disciplina atletskih hodanja i trčanja	7
	Primjena elementa škole trčanja u predškolskoj i školskoj dobi.	8

Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata					
Student je obavezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime stječe pravo na potpis iz predmeta.					
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)					
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad	Ekperimentalni rad	
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 Metodika treninga 1 u atletici formirati će se prvenstveno temeljem kvalitete rada i zalaganja u provedbi atletske škole s mlađim dobnim skupinama (90% konačne ocjene), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene).					
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju					
Naslov		Broj primjeraka	Broj studenata		
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.					
Krstulović, S. (2018). Motorički razvoj čovjeka. Split: Redak.					
Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor... hodanje i trčanje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.					
Travin, J.G. & Suslov, F.P. (1989). Laka Atletika . Moskva: Fizkultura i sport.					
Dopunska literatura					
<ul style="list-style-type: none"> • Međunarodna pravila za atletska natjecanja (2001). Savez hrvatskih atletske sudaca. Zagreb • Krstulović, S., Maleš, B., Žuvela, F., Erceg, M., & Miletić, Đ. (2010). Judo-soccer-track and field differential effects on some anthropological characteristics in seven year old boys. Kinesiology: international journal of fundamental and applied inesiology. 42, 56-64. • Maleš, B., Žuvela, F., & Ravančić, D. (2007). Utjecaj dodatnog atletske vježbanja na motoričke sposobnosti sedmogodišnjih djevojčica. II. međunarodni simpozium nove tehnologije u sportu : zbornik naučnih i stručnih radova. Smajlović, Nusret (ur.). Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 113-116. 					

- Maleš, B., Žuvela, F., & Katušić, I. (2006). Spolne razlike u motoričkim sposobnostima sedmogodišnje djece prije i nakon atletskog tretmana. *Proceedings of the 1st International Conference "Contemporary Kinesiology. Split : Faculty of Natural Science, Mathematics and Kinesiology - University of Split ; Faculty of Sport and Physical Education - University of Sarajevo ; Faculty of Sport - University of Ljubljana*, 136-139.
- Šnajder, V. (1994): *Atletika u športskoj školi*. Zagrebački atletski savez Zagreb.
- Šnajder, V., Milanović, D., i Hofman, E. (1996). Analiza efikasnosti različitih načina izvođenja starta kod djece mlađe dobi. *Kineziologija*. 28(1), 25-28.
- Žuvela, F., Maleš, B., & Katić, R. (2008). Effects of the track and field training on motor abilities in seven year old boys. *Kinesiologia slovenica*. 14 (3), 44-49.
- Žuvela, F., Spasić, M., & Markota, M. (2007). Utjecaj morfoloških obilježja na realizaciju trčanja sedmogodišnjaka polaznika atletske škole. *Proceedings of the 2nd International Conference - Contemporary Kinesiology. Split: Faculty of Kinesiology; Mostar: Faculty of Natural science, Mathematics and Education; Ljubljana: Faculty of Sport*, 263-267.
- Žuvela, F., Glibić, M., & Maleš, B. (2007). Utjecaj dodatnog atletskog vježbanja na promjene morfoloških karakteristika sedmogodišnjih dječaka. *Proceedings of the 2nd International Conference - Contemporary Kinesiology. Split : Splt:Faculty of Kinesiology ; Mostar: Faculty of Natural science, Mathematics and Education ; Ljubljana: Faculty of Sport*, 258-261.
- Žuvela, F., Maleš, B., & Jakeljčić, I. (2006). Relacije između morfoloških i motoričkih struktura kod dječaka polaznika atletske škole. *Proceedings of the 1st International Conference "Contemporary Kinesiology. Split : Faculty of Natural Science, mathematics and Kinesiology - University of Split ; Faculty of Sport and Physical Education - University of Sarajevo ; Faculty of Sport - University of Ljubljana*, 224-228.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- pohađanje nastave
- kolokviji
- vanjsko vrednovanje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Frane Žuvela	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA 2 U ATLETICI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodičkih postupaka prilikom učenja i provedbe trenažnih postupaka u atletskim skokovima i bacanjima.

Uvjeti za upis kolegija

Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika Atletike 1 i Teorija i metodika Atletike 2.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- Ustanoviti senzibilne faze pogodne za usvajanje tehnika pojedinih atletskih disciplina skokova i bacanja,

- Strukturirati metode treninga mlađih dobnih kategorija u disciplinama atletskih skokova i bacanja,
- Formulirati principe u konstrukciji treninga za usvajanje, usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja atletskih disciplina skokova i bacanja,
- Analizirati metodičko oblikovanje treninga u disciplinama skokova i bacanja,
- Objasniti metode učenja i razvoj pojedinih sposobnosti i osobina u atletskim disciplinama skokova i bacanja,
- Pokazati pravilnu tehniku kod atletskih disciplina skokova i bacanja
- Razložiti klasifikaciju sadržaja trenažnog rada u atletskim disciplinama skokova i bacanja,
- Programirati kondicijski trening atletičara u disciplinama skokova i bacanja.

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja u atletskim skokovima i bacanjima.	10
Doziranje opterećenja u treningu pojedinih atletskih disciplina skokova i bacanja s obzirom na dob, spol i kvalitetu atletičara.	8
Diferencijalne karakteristike metodike treninga skokova i bacanja s obzirom na zahtjevnost pojedine atletske discipline.	7
Strukturiranje seminarskog rada	5
Nastavni sat vježbi	Broj sati
Principi i pravila u konstrukciji transformacijskih postupaka pojedinih disciplina atletskih skokova i atletskih bacanja.	10
Praksa u atletskom klubu	20

Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci
	<input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____

Obveze studenata

Student je obvezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja.

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
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 Metodika treninga 2 u atletici određuje se prvenstveno temeljem kvalitete rada s atletičarima. Dakle, konačna ocjena formirati će se na temelju vrednovanja rada s atletičarima (90% konačne ocjene), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene).		
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju		
Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Bowerman, W., J., Freeman, W., H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o		
Krstulović, S. (2018). Motorički razvoj čovjeka. Split: Redak.		
Bondarčuk A. P., K. L. Buchancov, S. V. Voznjak, O. Z. Dimitrusenko, V. A. Zaporožov, J. S. Krasnov, J. V. Lysis, L. D. Milašin (1994). Atletska bacanja. Zagrebački atletski savez, Zagreb.		
Čoh, M. (1992). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport.		
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> • Međunarodna pravila za atletska natjecanja (2001). Savez hrvatskih atletskih sudaca. Zagreb. • Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. • Katić R., Maleš, B., & Miletić, Đ. (2002). Effect of 6-Month Athletic Training on Motor Abilities in Seven-Year-Old Schoolgirls. Collegium Antropologicum. 26 (2), 533-538. • Komi, V. P., & Mero, A. (1985). Biomechanical Analysis of Olympic Javelin Throwers. Human Kinetics, 2, 44-55. • Maleš, B., Žuvela, F., & Kuna, D. (2009). Intergration of throwing ability into morfphological-motor system of seven-year-old athletic school attendants. Kinesiologia slovenica. 15 (1) 17-23. • Perttunen J., Kyrolainen, H., Komi, P. V., & Heinonen, A. (2000). Biomechanical loading in the triple jump. Journal of sports sciences, 18, 363-370. • Žuvela, F., Maleš, B., & Čerkez, I. (2009). The influence of different learning models on the acquisition of specific athletic throwing skills. Facta Universitatis. Series: physical Education and 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
<ul style="list-style-type: none"> - pohađanje nastave - kolokviji - vanjsko vrednovanje 		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	prof. dr. sc. Frane Žuvela	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA U ATLETICI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		

Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za upravljanje trenažnim procesom te bazičnom i specifičnom sportskom formom atletičara različitih disciplina.		
Uvjeti za upis kolegija		
Položen ispit iz kolegija Teorija i metodika Atletike 1 i Teorija i metodika Atletike 2.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Razjasniti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) planiranja i programiranja, • Analizirati dijagnostiku stanja treniranosti i sportske forme • Objasniti mogućnost primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme • 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
	Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme	8
	Mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme	8
	Evaluacija mjernih instrumenata za procjenu sposobnosti, znanja i osobina atletičara.	8
	Konstrukcija plana i programa treninga	8
	Strukturiranje plana i programa	7
	Periodizacija sportske pripreme	4
	Dugoročno i kratkoročno planiranje i programiranje treninga u atletici	8
	Kontrola i vrednovanje efekata treninga u atletici	5
	Rezultati istraživanja o valorizaciji programa treninga	4
	Nastavni sat vježbi	Broj sati
	Operativno planiranje i programiranje atletskih treninga	10
	Praksa u atletskom klubu	20
Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij

		<input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
Obveze studenata							
Student je obavezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja. Student je obavezan izraditi seminarski rad na temu planiranja i programiranja u atletici.							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
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 Programiranje i kontrola treninga u Atletici određuje se temeljem vrednovanja rada sa atletičarim (60% konačne ocjene), kvalitete seminarskog rada (30%), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene).							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka	Broj studenata				
Bondarčuk A. P., K. L. Buchancov, S. V. Voznjak, O. Z. Dimitrusenko, V. A. Zaporožov, J. S. Krasnov, J. V. Lusic, L. D. Milašin (1994). Atletska bacanja. Zagrebački atletski savez, Zagreb.							
USATF. (2000). The USA track and field coaching manual. Champaign, IL:Human Kinetics.							
Bowerman, W., J., Freeman, W.,H., I Gambeta, V. (2012.), Atletika. Zagreb. GOPAL d.o.o							
Dopunska literatura							
<ul style="list-style-type: none"> Bowerman, W. (1991). High performance training for track and field. 2nd edition. Champaign, IL:Human Kinetics. Chu D. C. (1998): Jumping into plyometrics. Human Kinetics Foeman B. (2001): High-perfomance sports conditioning. Human Kinetics Fry, R.W., Morton, R., Keast, D. (1991). Overtraining in athletes. Sports medicine, 12(1), 32-65. Jacoby, E., Fraley, B. (1995). Complete book of jumps. Champaign, IL:Human Kinetics. Moura, N.A., Moura, T.F.de P. (2001). Training principles for jumpers: Implications for special strenght development. New studies in athletics, 16(4), 51-56. Šnajder, V. (1994): Atletika u športskoj školi. Zagrebački atletski savez Zagreb. Popow, G.I., Ljach, W.I. (2002). Long and triple jump training on pneumatic run-up surfaces. New studies in athletics, 17(2), 55-60. Reid, P. (1989). Plyometrics and the high jump. New studies in athletics, 4(1), 67-74. 							
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija							
<ul style="list-style-type: none"> - pohađanje nastave - kolokviji - vanjsko vrednovanje 							

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Ana Kezić Prof. dr. sc. Đurđica Miletić	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA U RITMIČKOJ GIMNASTICI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Osposobiti studenta za demonstriranje pravilne izvedbe kompleksnijih tehnika tijelom i spravom ritmičke gimnastike, sintetiziranje modelnih karakteristika vrhunskih vježbačica, kreiranje složenog motoričkog zadatka kompozicije ritmičke gimnastike</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Demonstrirati pravilnu izvedbu kompleksnijih elemenata tehnike tijelom i spravama</i> • <i>Demonstrirati sposobnost planiranja, organiziranja i prezentiranja poduzetničkih aktivnosti primjenom principa projektnog menadžmenta</i> • <i>Primijeniti osnovne tehnike tijelom i spravama ritmičke gimnastike na mlađim dobnim kategorijama</i> • <i>Analizirati hijerarhijsku klasifikaciju gibanja</i> • <i>Kategorizirati modelne karakteristike vrhunskih vježbačica u ritmičkoj gimnastici</i> • <i>Kategorizirati različite sposobnosti i osobine mlađih dobnih kategorija</i> • <i>Usporediti utjecaj različitih tretmana ritmičke gimnastike na razvoj antropoloških karakteristika</i> • <i>Kreirati kompleksno motoričko gibanje u formi kompozicije</i> 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
<i>Kineziološka analiza: hijerarhijska klasifikacija gibanja</i>		10
<i>Biomehanička analiza aktivnosti</i>		12
<i>Antropometrijske, motoričke, funkcionalne, kognitivne, konativne i mikrosociološke značajke</i>		14
<i>Modelne karakteristike vrhunskih ritmičarki</i>		8
<i>Utjecaj kineziološkog programa ritmičke gimnastike na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika</i>		8
<i>Rezultati istraživanja u relacijama antropoloških faktora i manifestnih antropoloških karakteristika u odnosu na usvajanje znanja u ritmičkoj gimnastici</i>		6
<i>Teoretski kolokvij</i>		2
Nastavni sat vježbi		Broj sati

Kompleksniji elementi tehnike tijelom i spravama		20					
Primjena osnovnih tehnika tijelom i spravama ritmičke gimnastike na mlađim dobnim kategorijama		25					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>				
Obveze studenata							
<p>Student je obavezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime stječe pravo na potpis iz predmeta.</p> <p>Student ima mogućnost izlaska na kolokvij koji se održava u sklopu praktične nastave.</p> <p>U sklopu nastave student je obavezan osmisliti složeni motorički zadatak individualne kompozicije.</p>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Kineziološka i antropološka analiza u ritmičkoj gimnastici određuje se temeljem uspjeha postignutim na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi. Konačna ocjena formirati će se na temelju uspjeha na kolokvijima (30% konačne ocjene), vrednovanjem rada na mlađim dobnim skupinama (30% konačne ocjene), te usmene provjere teorijskog znanja (40% konačne ocjene).</p> <p>Kolokviji Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja i vježbi biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen.</p> <p>Završni praktični kolokvij/ ispit Održati će se u zadnjim tjednima nastave, a studentu će biti omogućeno polaganje svih zaostalih kolokvija.</p> <p>Usmeni dio ispita Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra unutar ispitnih termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin, rujna – 2 termina).</p>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split		2					

Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> • Wolf-Cvitak, J. (2004). <i>Ritmička gimnastika</i>. Kruger. Zagreb • Božanić, A. (2011). <i>Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija)</i>. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu. • Jastrjemskaia N., Y. Titov (1999). <i>Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics</i> 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
<ul style="list-style-type: none"> - pohađanje nastave - kolokviji - vanjsko vrednovanje 		

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Ana Kezić Prof. dr. sc. Đurđica Miletić	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA 1 U RITMIČKOJ GIMNASTICI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodičkih postupaka prilikom učenja i vježbanja, organizirati treninge respektirajući senzibilne faze predškolske djece</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • Identificirati pogreške u izvedbi kompleksnijih elemenata tijelom i spravama • Primijeniti prikladne methodske postupke pri učenju i vježbanju • Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja • Predvidjeti diferencijalne karakteristike prilikom odabira kinezioloških operatora • Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje potrebnih motoričkih znanja i sposobnosti 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Metodičko oblikovanje treninga u ritmičkoj gimnastici</i>	5
	<i>Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike i taktike pojedinih disciplina u ritmičkoj gimnastici</i>	5
	<i>Proces učenja: davanje informacija, demonstracija, izvođenje motoričkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka, vrednovanje naučenog tehničkog znanja</i>	5

<i>Metode u treningu mlađih dobnih kategorija (senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti)</i>		5					
<i>Metodički postupci u učenju i vježbanju: odabir sredstava, opterećenja, metoda, organizacijskih formi i oblika rada, te lokaliteta i trenažnih pomagala</i>		5					
<i>Principi i pravila u konstrukciji treninga za razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti</i>		5					
Nastavni sat vježbi		Broj sati					
<i>Postupci za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike i taktike pojedinih disciplina u ritmičkoj gimnastici</i>		5					
<i>Primjena osnovnih tehnika tijelom i spravama ritmičke gimnastike na djeci predškolskog uzrasta</i>		10					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____				
Obveze studenata							
<i>Student je obavezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime stječe pravo na potpis iz predmeta.</i>							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
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							
<i>Završna ocjena na predmetu Metodika treninga 1 u ritmičkoj gimnastici određuje se temeljem uspjeha postignutom u radu s mlađim dobnim skupinama. Konačna ocjena formirati će se na temelju vrednovanja rada na mlađim dobnim skupinama (90% konačne ocjene), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene).</i>							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
<i>Naslov</i>		<i>Broj primjeraka</i>	<i>Broj studenata</i>				
<i>Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split</i>		2					
Dopunska literatura							
• <i>Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb</i>							

- Božanić, A. (2011). *Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija)*. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.
- Jastrjemskaia N., Y. Titov (1999). *Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics*
- Aparo, M., S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). *Gimnastica ritmica*. Piccin – Padova

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- pohađanje nastave
- kolokviji
- vanjsko vrednovanje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Ana Kezić Prof. dr. sc. Đurđica Miletić	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA 2 U RITMIČKOJ GIMNASTICI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	2
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Osposobiti studenta za primjenu odgovarajućih metodičkih postupaka prilikom učenja i vježbanja, organizirati treninge respektirajući senzibilne faze razvoja natjecateljki

Uvjeti za upis kolegija

Nema.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- Ustanoviti senzibilne faze razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti
- Formulirati principe u konstrukciji treninga za usvajanje, usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja
- Voditi trening ritmičke gimnastike s djecom u klubu RG

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja</i>	10
<i>Doziranje opterećenja</i>	8
<i>Diferencijalne karakteristike i metodike treninga obzirom dob i opseg motoričkih znanja</i>	7
<i>Priprema i realizacija seminarskog rada</i>	5

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Principi i pravila u konstrukciji treninga za usvajanje i usavršavanje i stabilizaciju tehničkih znanja</i>	10

Praksa u kineziološkom edukacijskom procesu iz ritmičke gimnastike		20					
Vrste izvođenja nastave (staviti X)		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>			
Obveze studenata							
Student je obavezan pohađati nastavu prema Pravilniku o studijima i sustavu studiranja, čime stječe pravo na potpis iz predmeta.							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
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 Metodika treninga 2 u ritmičkoj gimnastici određuje se temeljem uspjeha postignutom u radu s mlađim dobnim skupinama. Konačna ocjena formirati će se na temelju vrednovanja rada sa natjecateljicama u ritmičkoj gimnastici (90% konačne ocjene), te pohađanja nastave (10% konačne ocjene).							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Miletić, Đ. (2007). Estetska gibanja (udžbenik). Citius-Altius-Fortius, Split		2					
Dopunska literatura							
<ul style="list-style-type: none"> • Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kruger. Zagreb • Božanić, A. (2011). Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija). Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu. • Jastrjemskaia N., Y. Titov (1999). Rhythmic Gymnastics. Human Kinetics • Aparo, M., S. Cermelj, M. Piazza, M. R. Rosato, S. Sensi (1999). Gimnastica ritmica. Piccin – Padova • Bozanic, A. i Miletic, D. (2011). Differences between the sexes in technical mastery of rhythmic gymnastics. Journal of Sports Sciences, 29(4), 337-343. • Miletić, Đ., Božanić, A. i Musa, I. (2009). Ambidexterity influencing performance in rhythmic gymnastics composition – gender differences. Acta Kinesiologica, 3(1), 38-43. 							
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija							
<ul style="list-style-type: none"> - pohađanje nastave - kolokviji - vanjsko vrednovanje 							

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Prof. dr. sc. Ana Kezić Prof. dr. sc. Đurđica Miletić	
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA U RITMIČKOJ GIMNASTICI	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Osposobiti studenta za upravljanje trenažnim procesom i sportskom formom gimnastičarki		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> Razjasniti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) planiranja i programiranja Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu 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	
Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme	8	
Mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme	8	
Evaluacija mjernih instrumenata za procjenu sposobnosti, znanja i osobina ritmičarki	8	
Konstrukcija plana i programa treninga	8	
Strukturiranje plana i programa	7	
Periodizacija sportske pripreme	4	
Dugoročno i kratkoročno planiranje i programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici	8	
Kontrola i vrednovanje efekata treninga u ritmičkoj gimnastici	5	

- Miletić, Đ., Božanić, A. i Musa, I. (2009). *Ambidexterity influencing performance in rhythmic gymnastics composition – gender differences*. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 38-43.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- pohađanje nastave
- kolokviji
- vanjsko vrednovanje

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	prof.dr.sc. Goran Gabrilo	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA PLIVANJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Poznavanje teoretskih i praktičnih osnova kineziološke i antropološke analize pojedinih tehnika plivanja, te poznavanje i provođenje dijagnostičkih postupaka u plivanju

Uvjeti za upis kolegija

Položeni kolegiji Teorija i metodika plivanja 1 i 2

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- *Poznavati izvođenje svih plivačkih tehnika sa startom i okretom*
- *Analizirati izvedbu svih plivačkih tehnika sa startom i okretom*
- *Demonstrirati pravilnu izvedbu svih plivačkih tehnika sa startom i okretom*
- *Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi plivačkih tehnika s odgovarajućim startom i okretom putem modernih tehnologija*
- *Poznavati dijagnostičke postupke za utvrđivanje pojedinih antropoloških obilježja u plivanju*
- *Poznavati utjecaj antropoloških obilježja na uspjeh u plivanju*
- *Poznavati metode i postupke u procesu odabira u plivanju (selekcija)*
- *Osmisliti inovativne metodičke postupke u plivanju*

Sadržaj kolegija

	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Kineziološka analiza plivanja</i>	12
	<i>Kineziološka analiza plivanja</i>	6
	<i>Kineziološka analiza plivanja – korištenje modernih tehnologija u detekciji pogrešaka u izvedbi pojedine plivačke tehnike</i>	8
	<i>Dijagnostički postupci za utvrđivanje antropološkog statusa plivača</i>	8

<i>Antropološki modeli vrhunskih plivača i plivačica različitih dobnih kategorija</i>	8
<i>Analiza utjecaja antropoloških obilježja na uspjeh u plivanju</i>	8
<i>Metode i postupci u procesu odabira u plivanju (selekcija)</i>	8
KOLOKVIJ (pismeni test/usmeni ispit)	2

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Kineziološka analiza plivanja kraul tehnikom</i>	3
<i>Video analiza plivanja kraul tehnikom</i>	3
<i>Kineziološka analiza plivanja leđnom tehnikom</i>	3
<i>Video analiza plivanja leđnom tehnikom</i>	3
<i>Kineziološka analiza plivanja prsnom tehnikom</i>	3
<i>Video analiza plivanja prsnom tehnikom</i>	3
<i>Kineziološka analiza plivanja delfin tehnikom</i>	3
<i>Video analiza plivanja delfin tehnikom</i>	3
<i>Kineziološka analiza mješovitog plivanja</i>	3
<i>Video analiza mješovitog plivanja</i>	3
<i>Mjerenje morfoloških obilježja plivača</i>	3
<i>Mjerenje motoričkih sposobnosti plivača</i>	3
<i>Mjerenje funkcionalnih sposobnosti plivača</i>	3
<i>Definiranje psiho-socijalnog statusa plivača</i>	3
PRAKTIČNI KOLOKVIJ	3

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija i mreža <input checked="" type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo
--	---	---

Obveze studenata

SUKLADNO PRAVILNICIMA FAKULTETA

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Eksperimentalni rad	x
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							

Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu

Završna ocjena na predmetu Kineziološka i antropološka analiza plivanja određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- kolokvija pisani test
(1 kolokvij; iz nastavnih tema s predavanja)
nosi ukupno 25% konačne ocjene
- praktičnog ispita iz dijagnostičkih postupaka plivačkog znanja
nosi 25% od konačne ocjene
- praktičnog ispita vođenja pedagoškog procesa plivanja
nosi 25% od konačne ocjene
- usmenog ispita
nose ukupno 25% konačne ocjene

Kolokviji pisani test

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

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

- za ostvarenih 51% do 60% - 30 bodova
- za ostvarenih 61% do 70%; - 35 bodova
- za ostvarenih 71% do 80%; - 40 bodova
- za ostvarenih 81% do 100% - 50 bodova

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

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se unutar satnice predavanja / vježbi. Svaki student vrši provjeru plivačkih znanja iz plivačkih tehnika kraul, leđno, prsno, delfin i mješovito uz detaljnu samo-analizu putem video zapisa. Također, student je dužan analizirati navedene plivačke tehnike kod plivača mlađih uzrasnih kategorija, koji će mu biti na raspolaganju tijekom kolokvija/ispita (jedan od 4 plivačka kluba iz Splita).

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

- za ostvarenih 51% do 60% - 60 bodova
- za ostvarenih 61% do 70%; - 70 bodova
- za ostvarenih 71% do 80%; - 80 bodova
- za ostvarenih 81% do 100% - 100 bodova

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

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi navedeni dijelovi ispita (pismeni kolokviji i praktični dio ispita).

Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.

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

- za ostvarenih 51% do 60% - 30 bodova
- za ostvarenih 61% do 70%; - 35 bodova
- za ostvarenih 71% do 80%; - 40 bodova
- za ostvarenih 81% do 100% - 50 bodova

Završna ocjena

Završna ocjena se dobiva prema sljedećem načinu bodovanja

- ocjena2 (dovoljan) za ostvarenih 120 do 139 bodova;
- ocjena3 (dobar) za ostvarenih 140 do 159 bodova;
- ocjena4 (vrlo dobar) za ostvarenih 160 do 179 bodova;
- ocjena5 (odličan) za ostvarenih 180 do 200 bodova.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Šiljeg, K. (2018): <i>Plivanje</i> . Zagreb, Kineziološki fakultet.		
Volčanšek, B. (2002). <i>Bit plivanja</i> . Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.		
Maglisho, E. (2003) <i>Swimming fastest</i> . Human Kinetics		
Salo, D., Riewald S. (2008) <i>Complete Conditioning for Swimming</i> . Human Kinetics		
Hooper, S.L., L. T. Mackinnon, A. Howard (1999) <i>Physiological and psychometric variables for monitoring recovery during tapering for major competition</i> . <i>Medicine & Science in Sports & Exercise</i> .31(8):1205-1210		
Gore, C. J. (2000). <i>Physiological Tests for Elite Athletes</i> ; Human Kinetics		
Pyne, D., M. Graeme, W. Goldsmith (2000). <i>Protocols for the Physiological Assessment of Swimmers</i> . u: <i>Physiological tests for the elite athletes</i> ur. Christopher J Gore; Human Kinetics, III		
Newsome, P., Young, A. (2012) <i>Swim smooth</i> .		
Read, P. (2002) <i>Overtraining in swimming</i> . <i>GP Sports Journal</i> . 31		
Zenić, N., D. Sekulić (2003) <i>Konstrukcija testa za procjenu aerobne izdržljivosti u plivanju</i> , Zbornik radova konferencije o sportu "Alpe – Jadran" 160-166		
Fina - pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb		
PPT Presentacije s nastave		
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> • Volčanšek, B.(1996): <i>Športsko plivanje</i>. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb • Consilman, J. E. (1968): <i>The science of swimming</i>, Prentice-Hall, inc., New Jersey • Fina – pravila plivanja (2007) prezentacija u PP (interno) 		

- Kondrić, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., Sekulić, D. (2012) General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. *Journal of Human Kinetics*, volume 32/2012, 157-165
- Gabrilo, G., Perić, M., Stipić, M. (2011) Pulmonary Function in Pubertal Synchronized Swimmers: 1-year Follow-up Results and Its Relation to Competitive Achievement. *Medical Problems of Performing Artists: Volume 26 Number 1: Page 39*
- Gabrilo, G., Orlović, A., Miličić, M. (2017). What makes greater impact on the swimming results, gliding elements or swimming elements? *Acta Kinesiologica 11 (2017) Issue 2; 90-92.*
- Gabrilo, G., Mandić, A., Smoje, Z. (2021). Učestalost pojave astme kod djece prilikom upisa u plivačke programe. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.
- Miličić, M., Gabrilo, G., Smoje, Z. (2021). Utjecaj međusezonske pauze na rezultate sprinterskih disciplina, 10. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.
- Gabrilo, G. (2021). Stavovi i znanja o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih plivača u adolescentskoj dobi. 9. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.
- Šitić, K., Gabrilo, G., Perić, M. (2015). Postoje li razlike u plivačkoj izvedbi između dviju grupa studenata kod provođenja identičnog plivačkog programa kroz dva različita vremenska perioda? *International Conference, Contemporary Kinesiology, Split, 627-635.*
- Gabrilo, G., Perić, M., Šajber, D. (2012). Znanje i stavovi o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih trenera u plivanju. 5. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.
- Gabrilo, G., Sekulić, D., Uljević, O. (2009). Korištenje supstancija u plivanju – spolne razlike u seniorskom uzrastu. VIII. Konferencija o športu Alpe-Jadran. 77-85.
- Latt E, Jurimae J, Haljaste K, Cicchella A, Purge P, Jurimae T. (2009) Physical Development and Swimming Performance During Biological Maturation in Young Female Swimmers. *Collegium Antropologicum*, 33(1): 117-122
- Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJR, Jeffreys I, Micheli LJ, Nitka M. (2009) Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23: S60-S79.
- Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. (2004) Growth, maturation, and physical activity. *Human Kinetics, Champaign, Illinois, Second Edition*
- Potdevin F, Bril B, Sidney M, Pelayo P. (2006) Stroke frequency and arm coordination in front crawl swimming. *International Journal of Sports Medicine*, 2006; 27(3): 193-198.
- Secchi LLB, Muratt MD, Andrade NVS, Greve JMD. (2010) Isokinetic Trunk Dynamometry in Different Swimming Strokes. *Acta Ortopedica Brasileira*, 18(5): 295-297.
- Sekulic D, Zenic N, Zubcevic NG. (2007) Non linear anthropometric predictors in swimming. *Collegium Antropologicum*, 31(3): 803-809.
- TOUSSAINT, H. M, and A. P. HOLLANDER. (1990) Measurement of oxygen cost in swimming. *Med. Sci. Sports Exerc.* 22:402–408.
- <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/>
- <http://www.fina.org/>
- <http://www.usaswimming.org/>
- <http://www.swimsmooth.com/>

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- Pohađanje nastave
- Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata
- Kolokviji
- Pismeni ispit
- Usmeni ispit

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof.dr.sc. Goran Gabrilo	
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA PLIVANJA 2	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Poznavanje trenažnih operatora koji se koriste za unaprjeđenje plivačkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u plivanju, te poznavati organizacijske oblike rada u plivanju.</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Položeni kolegiji <i>Teorija i metodika plivanja 1 i Teorija i metodika plivanja 2</i>		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poznavati metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz plivanja</i> • <i>Poznavati trenažne operatore za razvoj i transformaciju plivačkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u plivanju</i> • <i>Poznavati metode i postupke psiho-sociološke pripreme u plivanju</i> • <i>Osmisliti inovativne trenažne operatore u plivanju</i> • <i>Poznavati osnovne metodičke forme, te organizacijske oblike rada u plivanju</i> • <i>Poznavati organizaciju plivačkih natjecanja</i> 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Trenažni operatori za razvoj i transformaciju (unaprjeđenje) plivačkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u dominantnoj disciplini</i>	4
	<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju principi i pravila u konstrukciji plivačkog treninga</i>	4
	<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju senzibilne faze za razvoj pojedinih antropoloških obilježja</i>	4
	<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju specijalizacija plivačke discipline</i>	3
	<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju specijalizacija plivačke discipline</i>	3

<i>Metode za modeliranje i optimiziranje informacijske i energetske komponente opterećenja u plivačkom trenažnom procesu</i>	3
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada</i>	2
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje sportske forme, trenažna pomagala i lokaliteti u plivačkom trenažnom procesu</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje sportske forme, trenažna pomagala i lokaliteti u plivačkom trenažnom procesu</i>	2
KOLOKVIJ (pismeni/usmeni ispit)	1

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Trenažni operatori za razvoj i transformaciju (unapređenje) plivačkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u dominantnoj disciplini</i>	4
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju principi i pravila u konstrukciji plivačkog treninga</i>	4
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju senzibilne faze za razvoj pojedinih antropoloških obilježja</i>	4
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju specijalizacija plivačke discipline</i>	3
<i>Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u plivanju specijalizacija plivačke discipline</i>	3
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje informacijske i energetske komponente opterećenja u plivačkom trenažnom procesu</i>	3
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada</i>	2
<i>Metodičke forme i organizacijski oblici rada</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje sportske forme, trenažna pomagala i lokaliteti u plivačkom trenažnom procesu</i>	2
<i>Metode za modeliranje i optimiziranje sportske forme, trenažna pomagala i lokaliteti u plivačkom trenažnom</i>	2

		KOLOKVIJ (praktični ispit) (1 sat)		1			
Vrste izvođenja nastave (staviti X)				<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>		
Obveze studenata							
SUKLADNO PRAVILNICIMA FAKULTETA							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	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							
<p>Završna ocjena na predmetu Metodika treninga plivanja 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kolokvija pisani test (1 kolokvij; iz nastavnih tema s predavanja) nosi ukupno 25% konačne ocjene <input type="checkbox"/> praktičnog ispita iz dijagnostičkih postupaka plivačkog znanja nosi 25% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> praktičnog ispita vođenja pedagoškog procesa plivanja nosi 25% od konačne ocjene <input type="checkbox"/> usmenog ispita nose ukupno 25% konačne ocjene <p>Kolokviji pisani test Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija. Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena kolokvija /ispita na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> za ostvarenih 51% do 60% - 30 bodova <input type="checkbox"/> za ostvarenih 61% do 70%; - 35 bodova <input type="checkbox"/> za ostvarenih 71% do 80%; - 40 bodova <input type="checkbox"/> za ostvarenih 81% do 100% - 50 bodova <p>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujanj – 2 termina)</p> <p>Praktični kolokvij/ ispit Održati će se unutar satnice predavanja / vježbi. Svaki student demonstrira praktična znanja iz navedenog sadržaja predmeta osobno i s plivačima mlađih uzrasnih kategorija, koji će mu biti na raspolaganju tijekom kolokvija/ispita (jedan od 4 plivačka kluba iz Splita). Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena praktičnog kolokvija /ispita na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> za ostvarenih 51% do 60% - 60 bodova 							

- za ostvarenih 61% do 70%; - 70 bodova
- za ostvarenih 71% do 80%; - 80 bodova
- za ostvarenih 81% do 100% - 100 bodova

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina)

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi navedeni dijelovi ispita (pismeni kolokviji i praktični dio ispita). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.

Završna ocjena

Završna ocjena se dobiva prema sljedećem načinu bodovanja

- ocjena2 (dovoljan) za ostvarenih 120 do 139 bodova;
- ocjena3 (dobar) za ostvarenih 140 do 159 bodova;
- ocjena4 (vrlo dobar) za ostvarenih 160 do 179 bodova;
- ocjena5 (odličan) za ostvarenih 180 do 200 bodova.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Šiljeg, K. (2018): Plivanje. Zagreb, Kineziološki fakultet.		
Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.		
Maglisho, E. (2003) Swimming fastest. Human Kinetics		
Salo, D., Riewald S. (2008) Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics		
Hooper, S.L., L. T. Mackinnon, A. Howard (1999) Physiological and psychometric variables for monitoring recovery during tapering for major competition. Medicine & Science in Sports & Exercise.31(8):1205-1210		
Gore, C. J. (2000). Physiological Tests for Elite Athletes ; Human Kinetics		
Pyne, D., M. Graeme, W. Goldsmith (2000). Protocols for the Physiological Assessment of Swimmers. u: Physiological tests for the elite athletes ur. Christopher J Gore; Human Kinetics, Ill		
Newsome, P., Young, A. (2012) Swim smooth.		
Read, P. (2002) Overtraining in swimming. GP Sports Journal. 31		
Zenić, N., D. Sekulić (2003) Konstrukcija testa za procjenu aerobne izdržljivosti u plivanju, Zbornik radova konferencije o sportu "Alpe – Jadran" 160-166		

Fina - pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb		
PPT Presentacije s nastave		
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> • Volčanšek, B. (1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb • Consilman, J. E. (1968): <i>The science of swimming</i>, Prentice-Hall, inc., New Jersey • Fina – pravila plivanja (2007) prezentacija u PP (interno) • Kondrić, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., Sekulić, D. (2012) <i>General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. Journal of Human Kinetics</i>, volume 32/2012, 157-165 • Gabrilo, G., Perić, M., Stipić, M. (2011) <i>Pulmonary Function in Pubertal Synchronized Swimmers: 1-year Follow-up Results and Its Relation to Competitive Achievement. Medical Problems of Performing Artists: Volume 26 Number 1: Page 39</i> • Gabrilo, G., Orlović, A., Miličić, M. (2017). <i>What makes greater impact on the swimming results, gliding elements or swimming elements? Acta Kinesiologica 11 (2017) Issue 2; 90-92.</i> • Gabrilo, G., Mandić, A., Smoje, Z. (2021). <i>Učestalost pojave astme kod djece prilikom upisa u plivačke programe. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.</i> • Miličić, M., Gabrilo, G., Smoje, Z. (2021). <i>Utjecaj međusezonske pauze na rezultate sprinterskih disciplina, 10. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.</i> • Gabrilo, G. (2021). <i>Stavovi i znanja o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih plivača u adolescentskoj dobi. 9. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka.</i> • Šitić, K., Gabrilo, G., Perić, M. (2015). <i>Postoje li razlike u plivačkoj izvedbi između dviju grupa studenata kod provođenja identičnog plivačkog programa kroz dva različita vremenska perioda? International Conference, Contemporary Kinesiology, Split, 627-635.</i> • Gabrilo, G., Perić, M., Šajber, D. (2012). <i>Znanje i stavovi o dopingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih trenera u plivanju. 5. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla.</i> • Gabrilo, G., Sekulić, D., Uljević, O. (2009). <i>Korištenje supstancija u plivanju – spolne razlike u seniorskom uzrastu. VIII. Konferencija o športu Alpe-Jadran. 77-85.</i> • Latt E, Jurimae J, Haljaste K, Cicchella A, Purge P, Jurimae T. (2009) <i>Physical Development and Swimming Performance During Biological Maturation in Young Female Swimmers. Collegium Antropologicum, 33(1): 117-122</i> • Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJR, Jeffreys I, Micheli LJ, Nitka M. (2009) <i>Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research, 23: S60-S79.</i> • Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. (2004) <i>Growht, maturation, and physical activity. Human Kinetics, Champaign, Illinois, Second Edition</i> • Potdevin F, Bril B, Sidney M, Pelayo P. (2006) <i>Stroke frequency and arm coordination in front crawl swimming. International Journal of Sports Medicine, 2006; 27(3): 193-198.</i> • Secchi LLB, Muratt MD, Andrade NVS, Greve JMD. (2010) <i>Isokinetic Trunk Dynamometry in Diferent Swimming Strokes. Acta Ortopedica Brasileira, 18(5): 295-297.</i> • Sekulic D, Zenic N, Zubcevic NG. (2007) <i>Non linear anthropometric predictors in swimming. Collegium Antropologicum, 31(3): 803-809.</i> • TOUSSAINT, H. M, and A. P. HOLLANDER. (1990) <i>Measurement of oxygen cost in swimming. Med. Sci. Sports Exerc. 22:402–408.</i> • http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/ • http://www.fina.org/ • http://www.usaswimming.org/ • http://www.swimsmooth.com/ 		
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija		
<ul style="list-style-type: none"> • Pohađanje nastave • Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata • Kolokviji 		

- Pismeni ispit
- Usmeni ispit

OPĆE INFORMACIJE		
Nositelj kolegija	Izv.prof. dr.sc. Goran Gabrilo	
Naziv kolegija	PLANIRANJE I KONTROLA TRENINGA PLIVANJA	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
<i>Poznavanje teoretskih i praktičnih principa kratkoročnog i dugoročnog planiranja i programiranja plivačkih treninga. Poznavanje i provođenje dijagnostičkih postupaka kontrole treniranosti kod plivača</i>		
Uvjeti za upis kolegija		
Položeni kolegiji <i>Teorija i metodika plivanja 1 i Teorija i metodika plivanja 2</i>		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poznavati trenažne operatore za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u plivanju</i> • <i>Poznavati metode za modeliranje i optimiziranje informacijske i energetske komponente opterećenja u plivačkom trenažnom procesu</i> • <i>Poznavati senzibilne faze za razvoj pojedinih antropoloških obilježja</i> • <i>Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u plivanju</i> • <i>Objasniti godišnji sustav planiranja i programiranja trenažnog procesa u plivanju</i> • <i>Analizirati prednosti i nedostatke taktike plivanja određenih disciplina</i> • <i>Poznavati svrhu korištenja rekvizita i pomagala u plivačkom trenažnom procesu</i> • <i>Poznavati i provoditi dijagnostičke postupke za kontrolu treniranosti plivača</i> 		
Sadržaj kolegija		
	Nastavni sat predavanja	Broj sati
	<i>Planiranje treninga u plivanju (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)</i>	4
	<i>Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga</i>	6
	<i>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</i>	6
	<i>Kreiranje treninga u plivanju</i>	6

<i>Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u plivačkom trenažnom procesu</i>	2
<i>Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u plivačkom trenažnom procesu</i>	4
<i>Trenažni operatori - tehnički, taktički, kondicijski i psiho-sociološki</i>	2
<i>Pripreme za pojedine dobne kategorije (početnici A,B, kadeti, ml. juniori, juniori, ml. seniori i seniori)</i>	3
<i>Program natjecanja, trajanje natjecanja, izbor disciplina, sastav štafetnih disciplina za pojedine dobne kategorije</i>	3
<i>Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta/intenziteta opterećenja i operatora treninga</i>	5
<i>Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</i>	4
<i>Dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata</i>	8
<i>Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa</i>	3
<i>Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na parametre situacijske i natjecateljske učinkovitosti</i>	3
KOLOKVIJ (pismeni/usmeni ispit)	1

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga</i>	3
<i>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</i>	3
<i>Kreiranje treninga u plivanju</i>	3
<i>Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u plivačkom trenažnom procesu</i>	1
<i>Distribucija metoda, organizacijskih formi, oblika rada, trenažnih operatora, rekvizita i pomagala u plivačkom trenažnom procesu</i>	3

<i>Trenažni operatori - tehnički, taktički, kondicijski i psiho-sociološki</i>		1					
<i>Pripreme za pojedine dobne kategorije (početnici A,B, kadeti, ml. juniori, juniori, ml. seniori i seniori)</i>		1					
<i>Program natjecanja, trajanje natjecanja, izbor disciplina, sastav štafetnih disciplina za pojedine dobne kategorije</i>		1					
<i>Raspored, doziranje i optimizacija ekstenziteta/intenziteta opterećenja i operatora treninga</i>		3					
<i>Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</i>		2					
<i>Dijagnostika i kontrola stanja treniranosti, sportske forme i trenažnih efekata</i>		6					
<i>Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa</i>		1					
<i>Analiza efikasnosti provedbe trenažnog procesa u odnosu na parametre situacijske i natjecateljske učinkovitosti</i>		1					
KOLOKVIJ (praktični ispit)		1					
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input checked="" type="checkbox"/> multimedija i mreža <input checked="" type="checkbox"/> laboratorij <input checked="" type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>				
<i>Obveze studenata</i>							
SUKLADNO PRAVILNICIMA FAKULTETA							
<i>Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)</i>							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit	x	Usmeni ispit	x	Esej		Istraživanje	x
Projekt		Kontinuirana provjera znanja	x	Referat		Praktični rad	x
Portfolio							
<i>Ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu</i>							
<p>Završna ocjena na predmetu <i>Planiranje i kontrola treninga plivanja</i> određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <input type="checkbox"/> kolokvija <input type="checkbox"/> pisani test							

(1 kolokvij; iz nastavnih tema s predavanja)

nosi ukupno 25% konačne ocjene

praktičnog ispita iz dijagnostičkih postupaka plivačkog znanja
nosi 25% od konačne ocjene

praktičnog ispita vođenja pedagoškog procesa plivanja
nosi 25% od konačne ocjene

usmenog ispita

nose ukupno 25% konačne ocjene

Kolokviji pisani test

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

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

- za ostvarenih 51% do 60% - 30 bodova
- za ostvarenih 61% do 70%; - 35 bodova
- za ostvarenih 71% do 80%; - 40 bodova
- za ostvarenih 81% do 100% - 50 bodova

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina)

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se unutar satnice predavanja / vježbi. Svaki student demonstrira praktična znanja iz navedenog sadržaja predmeta osobno i s plivačima mlađih uzrasnih kategorija, koji će mu biti na raspolaganju tijekom kolokvija/ispita (jedan od 4 plivačka kluba iz Splita).

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

- za ostvarenih 51% do 60% - 60 bodova
- za ostvarenih 61% do 70%; - 70 bodova
- za ostvarenih 71% do 80%; - 80 bodova
- za ostvarenih 81% do 100% - 100 bodova

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 2 termina)

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi navedeni dijelovi ispita (pismeni kolokviji i praktični dio ispita). Na usmenom dijelu ispita student dobiva 3 pitanja.

Završna ocjena

Završna ocjena se dobiva prema sljedećem načinu bodovanja

- ocjena2 (dovoljan) za ostvarenih 120 do 139 bodova;
- ocjena3 (dobar) za ostvarenih 140 do 159 bodova;
- ocjena4 (vrlo dobar) za ostvarenih 160 do 179 bodova;
- ocjena5 (odličan) za ostvarenih 180 do 200 bodova.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Šiljeg, K. (2018): Plivanje. Zagreb, Kineziološki fakultet.		
Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.		
Maglisho, E. (2003) Swimming fastest. Human Kinetics		

Salo, D., Riewald S. (2008) Complete Conditioning for Swimming. Human Kinetics		
Hooper, S.L., L. T. Mackinnon, A. Howard (1999) Physiological and psychometric variables for monitoring recovery during tapering for major competition. Medicine & Science in Sports & Exercise.31(8):1205-1210		
Gore, C. J. (2000). Physiological Tests for Elite Athletes ; Human Kinetics		
Pyne, D., M. Graeme, W. Goldsmith (2000). Protocols for the Physiological Assessment of Swimmers. u: Physiological tests for the elite athletes ur. Christopher J Gore; Human Kinetics, Ill		
Newsome, P., Young, A. (2012) Swim smooth.		
Read, P. (2002) Overtraining in swimming. GP Sports Journal. 31		
Zenić, N., D. Sekulić (2003) Konstrukcija testa za procjenu aerobne izdržljivosti u plivanju, Zbornik radova konferencije o sportu "Alpe – Jadran" 160-166		
Fina - pravila plivanja (2002) Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb		
PPT Prezentacije s nastave		
Dopunska literatura		
<ul style="list-style-type: none"> • Volčanšek, B.(1996): Športsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb • Consilman, J. E. (1968): The science of swimming, Prentice-Hall, inc., New Jersey • Fina – pravila plivanja (2007) prezentacija u PP (interno) • Kondrić, M., Uljević, O., Gabrilo, G., Kontić, D., Sekulić, D. (2012) General anthropometric and specific physical fitness profile of high-level junior water polo players. Journal of Human Kinetics, volume 32/2012, 157-165 • Gabrilo, G., Perić, M., Stipić, M. (2011) Pulmonary Function in Pubertal Synchronized Swimmers: 1-year Follow-up Results and Its Relation to Competitive Achievement. Medical Problems of Performing Artists: Volume 26 Number 1: Page 39 • Gabrilo, G., Orlović, A., Miličić, M. (2017). What makes greater impact on the swimming results, gliding elements or swimming elements? Acta Kinesiologica 11 (2017) Issue 2; 90-92. • Gabrilo, G., Mandić, A., Smoje, Z. (2021). Učestalost pojave astme kod djece prilikom upisa u plivačke programe. 14. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla. • Miličić, M., Gabrilo, G., Smoje, Z. (2021). Utjecaj međusezonske pauze na rezultate sprinterskih disciplina, 10. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka. • Gabrilo, G. (2021). Stavovi i znanja o doppingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih plivača u adolescentskoj dobi. 9. međunarodna konferencija „Sportske nauke i zdravlje“, Zbornik radova, Banja Luka. • Šitić, K., Gabrilo, G., Perić, M. (2015). Postoje li razlike u plivačkoj izvedbi između dviju grupa studenata kod provođenja identičnog plivačkog programa kroz dva različita vremenska perioda? International Conference, Contemporary Kinesiology, Split, 627-635. • Gabrilo, G., Perić, M., Šajber, D. (2012). Znanje i stavovi o doppingu i prehrambenoj suplementaciji kod vrhunskih trenera u plivanju. 5. međunarodni simpozijum „Sport i Zdravlje“, Zbornik radova, Tuzla. 		

- Gabrilo, G., Sekulić, D., Uljević, O. (2009). Korištenje supstancija u plivanju – spolne razlike u seniorskom uzrastu. VIII. Konferencija o športu Alpe-Jadran. 77-85.
- Latt E, Jurimae J, Haljaste K, Cicchella A, Purge P, Jurimae T. (2009) Physical Development and Swimming Performance During Biological Maturation in Young Female Swimmers. Collegium Antropologicum, 33(1): 117-122
- Faigenbaum AD, Kraemer WJ, Blimkie CJR, Jeffreys I, Micheli LJ, Nitka M. (2009) Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research, 23: S60-S79.
- Malina RM, Bouchard C, Bar-Or O. (2004) Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics, Champaign, Illinois, Second Edition
- Potdevin F, Bril B, Sidney M, Pelayo P. (2006) Stroke frequency and arm coordination in front crawl swimming. International Journal of Sports Medicine, 2006; 27(3): 193-198.
- Secchi LLB, Muratt MD, Andrade NVS, Greve JMD. (2010) Isokinetic Trunk Dynamometry in Different Swimming Strokes. Acta Ortopedica Brasileira, 18(5): 295-297.
- Sekulic D, Zenic N, Zubcevic NG. (2007) Non linear anthropometric predictors in swimming. Collegium Antropologicum, 31(3): 803-809.
- TOUSSAINT, H. M, and A. P. HOLLANDER. (1990) Measurement of oxygen cost in swimming. Med. Sci. Sports Exerc. 22:402–408.
- <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/>
- <http://www.fina.org/>
- <http://www.usaswimming.org/>
- <http://www.swimsmooth.com/>

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- Pohađanje nastave
- Vrednovanje predmeta i nastavnika od strane studenata
- Kolokviji
- Pismeni ispit
- Usmeni ispit

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski	
Naziv kolegija	KINEZIOLOŠKA I ANTROPOLOŠKA ANALIZA SPORTSKE GIMNASTIKE	
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski	
Status kolegija	Izborni	
Godina studij	3.	
Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	6
	Broj sati (P+V+S)	105 (60+45+0)

OPIS KOLEGIJA

Ciljevi kolegija

Po završetku kolegija student će moći provesti kineziološku i antropološku analizu sportske gimnastike.

Uvjeti za upis kolegija

Nema.

Očekivani ishodi učenja za kolegij

- analizirati hijerarhijsku strukturu gibanja u sportskoj gimnastici

- objasniti utjecaj antropoloških obilježja gimnastičara/ki različitih dobnih kategorija na rezultat
- kategorizirati modelne karakteristike vrhunskih vježbača/ica u sportskoj gimnastici
- objasniti parametre biomehaničke analize u sportskoj gimnastici
- objasniti termine jednostavnijih gimnastičkih elemenata iz muškog i ženskog bodovnog pravilnika
- preporučiti testove za postupak selekcije u sportskoj gimnastici

Sadržaj kolegija

Nastavni sat predavanja	Broj sati
<i>Kineziološka analiza sportske gimnastike: Hijerarhijska klasifikacija gibanja</i>	8
<i>Antropološka analiza sportske gimnastike</i>	8
<i>Antropološke karakteristike mlađih dobnih kategorija u sportskoj gimnastici</i>	4
<i>Utjecaj atletskih disciplina na razvoj i održavanje različitih antropoloških karakteristika</i>	4
<i>Modelne karakteristike vrhunskih gimnastičara</i>	4
<i>Utjecaj antropoloških čimbenika na rezultate u sportskoj gimnastici</i>	4
<i>Kinematički, dinamički, elektromiografski, anatomski i energetske parametri i karakteristike aktivnosti u sportskoj gimnastici</i>	2
<i>Terminologija u sportskoj gimnastici</i>	6
<i>Informacije o trendovima razvoja bodovnog pravilnika u muškoj i ženskoj sportskoj gimnastici</i>	6
<i>Osnove suđenja u sportskoj gimnastici prema trenutno važećem pravilniku za olimpijski ciklus</i>	6
<i>Selekcija u sportskoj gimnastici</i>	4

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Sudjelovanje na treninzima sportske gimnastike s djecom različite dobi i različitog natjecateljskog statusa</i>	45

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo _____
--	--	---

Obveze studenata							
Nazočnost na svim oblicima nastave. Izrada seminarskog rada na jednu od tema propisanih programom.							
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)							
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad	x	Ekperimentalni rad	
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							
Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija Kineziološka i antropološka analiza sportske gimnastike proizlazi iz usvojenosti, angažiranosti i prezentacije seminarskog rada.							
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju							
Naslov		Broj primjeraka		Broj studenata			
Arkaiev, L.I., & Suchilin, N.G. (2009). <i>Gymnastics: How to create champions</i> (2nd ed.). Oxford: Meyer & Meyer Sport Ltd		1					
Claessens, A.L., Veer, F.M., Stijnen, V., Lefevre, J., Maes, H., Steens, G., & Beunen, G. (1991). <i>Anthropometric characteristics of outstanding male and female gymnasts. Journal of Sports Science</i> , 9(1), 53-74. doi:10.1080/02640419108729855							
Čuk, I., Bolković, T., Kokole, J., Kovač, M., Novak, D., Nadarević, F., Tabaković, M., & Atiković, A. (2008). <i>Terminologija u gimnastici. 1. Dio (osnovni položaji i pokreti)</i> . PrintCom. Tuzla		1					
Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). <i>Code of points for women artistic gymnastics competitions</i> .							
http://figdocs.lx2.sportcentric.com/external/serve.php?document 1205							
FIG (2021). <i>Bodovni pravilnik za mušku sportsku gimnastiku</i> . HGS.							
FIG (2021). <i>Bodovni pravilnik za žensku sportsku gimnastiku</i> . HGS.							
Georgopoulos, N.A., Theodoropoulou, A., Leglise, M., Vagenakis, A.G., & Markou, K.B. (2004). <i>Growth and skeletal maturation in male and female artistic gymnasts. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism</i> , 89(9), 4377-4382. doi: 10.1210/jc.2003-031864							

Dopunska literatura

1. Bruggeman, G. P. (1993): *Biomechanics in Gymnastics*. Deutsche Sporthochschule, Koln.
2. Bučar Pajek, M., Čuk, I., Pajek, J., Kovač, M., & Leskošek, B. (2013). Is the quality of judging in women artistic gymnastics equivalent at major competitions of different levels? *Journal of Human Kinetics*, 37(1), 173-181. doi:10.2478/hukin-2013-0038
3. Bučar, M., Čuk, I., Pajek, J., Karacsony, I., & Leskošek, B. (2012). Reliability and validity of judging in women's artistic gymnastics at the University Games 2009. *European Journal of Sport Science*, 12(3), 207-215.
4. Čuk, I., & Atiković, A. (2009). Are disciplines in all around men's artistic gymnastics equal? *Sport Scientific & Practical Aspects. International Journal of Kinesiology*, 6(1,2), 8-13.
5. Čuk, I., Fink, H., & Leskošek, B. (2012). Modeling the final score in artistic gymnastics by different weights of difficulty and execution. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 73-82.
6. Dallas, G., & Kirialanis, P. (2010). Judges' evaluation of routines in men's artistic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 2, 49-58.
7. Delaš, S. (2005). *Relacije između nekih morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti i stupnja usvojenosti motoričkih struktura iz sportske gimnastike u 6. razredu osnovne škole. (Magistarski rad)*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Ferreirinha, J., Carvalho, J., Corte-Real, C., & Silva, A. (2011). The evolution of real difficulty value of uneven bars routines from elite gymnasts in last five Olympic cycles. *Science of Gymnastics Journal*, 3(1), 15-24.
9. Georgopoulos, N.A., Markou, K.B., Theodoropoulou, A., Paraskevopoulou, P., Varaki, L., Kazantzi, Z., Leglise, M., & Vagenakis, A.G. (1999). Growth and pubertal development in elite female rhythmic gymnasts. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84(12), 4525-4530.
10. Georgopoulos, N.A., Markou, K.B., Theodoropoulou, A., Vagenakis, A.G., Benardot, D., Leglise, M., & Vagenakis, A.G. (2001). Height velocity and skeletal maturation in elite female rhythmic gymnasts. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 86(11), 5159-5164. <http://www.intlgyrnast.com/> 12. <http://www2.usa-gymnastics.org/publications/>
11. Leskošek, B., Čuk, I., Karácsny, I., Pajek, J., & Bučar M. (2010). Reliability and validity of judging in men's artistic gymnastics at the 2009 University Games. *Science of Gymnastics Journal*, 2, 25-34.
12. Malina, R.M. (1994). *Physical activity and training: Effects on stature and the adolescent growth spurt*. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 26, 759-766.
13. Payne, V.G., Isaacs, L.D. (2002). *Human motor development. A lifespan approach, 5th ed.* Boston, MA: McGraw-Hill.
14. Živčid, K. (2000). *Biomehaničko vrednovanje vježbi za izvedbu premeta naprijed. (Doktorska disertacija)*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave
- dolazak na konzultacije
- izrada seminara
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz "Upitnik za studentsko vrednovanje nastavnog rada"
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz „Upitnik studentskog vrednovanja usvojenosti ishoda učenja“

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA 1 U SPORTSKOJ GIMNASTICI
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni
Godina studij	3.

Semestar	5.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	45 (30+15+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<i>Po završetku kolegija student će moći samostalno poučavati, analizirati i korigirati izvedbe elemenata sportske gimnastike iz programa predškolske gimnastike i osnovnog natjecateljskog nacionalnog programa te samostalno organizirati i realizirati provedbu navedenih programa.</i>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • objasniti povezanost zakonitosti rasta i razvoja s metodama rada na treninzima sportske gimnastike nenatjecateljske skupine djece predškolskog uzrasta i natjecatelja/ica osnovnog nacionalnog natjecateljskog programa • poučavati različite bazične gimnastičke motoričke vještine na svim spravama gimnastičkog višeboja nenatjecateljske skupine djece predškolskog uzrasta i natjecatelje/ice osnovnog nacionalnog programa • primjenjivati jednostavnije i složenije metodičke organizacijske oblike rada u različitim djelovima treninga sportske gimnastike s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i natjecateljima/icama osnovnog nacionalnog programa • kreirati ogledni trening sportske gimnastike za nenatjecateljske skupine djece predškolskog uzrasta i za natjecatelje/ice osnovnog nacionalnog programa 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
Nastavni sat predavanja	Broj sati	
<i>Osnovne zakonitosti rasta i razvoja djece različitog predškolskog dobnog uzrasta</i>	1	
<i>Osnovne zakonitosti rasta i razvoja djece mlađeg školskog uzrasta</i>	1	
<i>Proces učenja, metode učenja i vježbanja kod djece predškolskog uzrasta i mlađeg školskog uzrasta</i>	2	
<i>Biotička motorička znanja</i>	1	
<i>Biotička motorička znanja za savladavanje prostora (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje i puzanje) i njihova primjena u sportskoj gimnastici u radu s nenatjecateljskim skupinama djece</i>	2	
<i>Biotička motorička znanja za savladavanje prepreka (penjanje, skakanje, preskakivanje, silaženje i provlačenje) i njihova primjena u sportskoj gimnastici u radu s nenatjecateljskim skupinama djece</i>	2	

<i>Karakteristike osnovnog natjecateljskog nacionalnog programa</i>		2			
<i>Tehnika, metodika i asistencija bazičnih gimnastičkih znanja na različitim spravama gimnastičkog višeboja</i>		2			
<i>Metodičko oblikovanje treninga. Jednostavniji organizacijski oblici rada i njihova primjena u različitim nenatjecateljskim programima sportske gimnastike</i>		2			
<i>Složeniji organizacijski oblici rada i njihova primjena u različitim nenatjecateljskim programima sportse gimnastike</i>		2			
<i>Kreiranje i primjena poligona u različitim nenatjecateljskim programima sportske gimnastike</i>		4			
<i>Utjecaj kineziološkog programa sportske gimnastike na antropološke karakteristike djece predškolskog i mlađeg školskog dobnog uzrasta</i>		2			
<i>Organizacija oglednog treninga nenatjecateljskih skupina djece predškolske dobi i natjecatelja osnovnog nacionalnog programa</i>		3			
Nastavni sat vježbi		Broj sati			
<i>Organizacija i provedba treninga sportske gimnastike s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i natjecateljica osnovnog nacionalnog programa</i>		15			
<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo			
Obveze studenata					
<i>Nazočnost na svim oblicima nastave. Aktivno sudjelovanje na vježbama (demonstriranje, objašnjavanje, asistencija u provođenju predškolskih nenatjecateljskih i osnovnih nacionalnih natjecateljskih programa sportske gimnastike). Provedba oglednog treninga sportske gimnastike s jednom nenatjecateljskom skupinom djece predškolskog uzrasta ili s natjecateljima/icama osnovnog nacionalnog programa.</i>					
Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)					
Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi	Seminarski rad	Ekperimentalni rad	
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		
Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija Metodika treninga 1 sportske gimnastike proizlazi iz kvalitete oglednog treninga sportske gimnastike provedenog s jednom nenatjecateljskom skupinom djece predškolskog ili s natjecateljima/icama osnovnog nacionalnog programa.		
Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju		
Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Bala, G., & Katić, R. (1989). <i>Eksperimentalna škola za sportsku gimnastiku</i> . Novi Sad: Fakultet fizičke kulture		
Carrasco, R. (1997). <i>Gymnastique des 3 a 7 ans</i> . Paris: Ed.revue EPS		
Findak, V., Metikoš, D., Mrakovid, M., & Neljak, B. (2000). <i>Primijenjena kineziologija u školstvu – Motorička znanja</i> . Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.	1	
Franulović, L. (2007). <i>Metodski postupci elemenata iz programa početničke i popularne sportske gimnastike</i> . Diplomski rad. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu- Zavod za kineziologiju.	1	
Hmjelovjec, I., Kalid, E., & Hmjelovjec, D. (2005). <i>Gimnastički poligoni kao sredstvo</i> . Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja	1	
Popović, B. (2010). <i>Specifičnosti antropološkog statusa djevojčica mlađeg školskog uzrasta pod uticajem programiranog vežbanja razvojne gimnastike</i> . Doktorska disertacija. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja		
Starc, B., Čudina Obradovid, M., Pleša, A., Profaca, B., Latica, M.(2004). <i>Osobine i psihološki uvjeti razvoja 1 Prijediplomski sveučilišni studij kineziologije 137 djeteta predškolske dobi – priručnik za odgojitelje, roditelje i sve one koji odgajaju djecu predškolske dobi</i> . Zagreb: Golden Marketing	1	
Dopunska literatura		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bala, G. (2007). <i>Morfološke karakteristike dece predškolskog uzrasta</i>. U: Bala G. (ur.): <i>Antropološke karakteristike i sposobnosti predškolske dece</i>. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. 2. Bala, G., Kiš, M., & Popović, B. (1996). <i>Trening u razvoju motoričkog ponašanja male dece (The coaching at the development of motor behaviour of small children)</i>. <i>Godišnjak Fakulteta fizičke kulture</i>, 8, 83-87. 3. Delaš Kalinski, S. (2009). <i>Dinamika procesa učenja motoričkih znanja iz sportske gimnastike</i>. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 		

4. *Fédération Internationale de Gymnastique (2003) Age Group Development 'CD-ROM'. Moutier*
5. *Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i Sportskoj rekreaciji. Zagreb: Hrvatski savez za sportsku rekreaciju, Montorex.*
6. *Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. (1998). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults (4th ed.). Dubuque, Iowa: McGraw-Hill.*
7. *Gallahue, D.L., & Donnelly, F.C. (2003). Developmental physical education for all children (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.*
8. *Hraste, M., Đurović, N., & Matas, J. (2008). Razlike u nekim antropološkim obilježjima kod djece predškolske dobi. U: B. Neljak (ur.) Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije - Zbornik 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str.149-153). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.*
9. http://www.skolski-sport.hr/simpozij2013/ppt/prirodni_oblici_kretanja.pdf
10. *Kosinac, Z. (1999). Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece predškolske dobi. Split: Udžbenici Sveučilišta u Splitu.*
11. *Neljak, B. (2009). Kineziološka metodika - Skripta za studente 6. Semestra. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.*
12. *Pejčić, A. (2002). Igre za male i velike. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.*
13. *Pejčić, A. (2005) Kineziološke aktivnosti za djecu predškolske i rane školske dobi. Rijeka: Visoka Učiteljska škola u Rijeci. Sveučilište u Rijeci.*
14. *Popović, B., Cvetković, M., & Grujičić, D. (2006) Trend razvoja motoričkih sposobnosti predškolske dece. U: Bala G. (ur.) Antropološki status i fizička aktivnost dece i omladine, Zbornik radova interdisciplinarnе naučne konferencije sa međunarodnim učešdem. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja*
15. *Popović, B., & Radanović, D. (2009). Relacije morfoloških karakteristika i koordinacije kod devojčica koje se bave gimnastičkim aktivnostima. Glasnik Antropološkog društva Srbije, 45,243-252, Novi Sad.*
16. *Wickstrom, R.L. (1983). Fundamental motor patterns (3rd ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.*
17. *Zachopoulou, E., Bakle, I., Deli, E. (2006). Implementing intervention movement programs for kindergarten children. Journal of early childhood research, 4(1), 5-18. (www.sagepublications.com). doi: 10.1177/1476718X06059785*

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave
- dolazak na konzultacije
- kontinuirani mentorski nadzor nad provedbom treninga sportske gimnastike s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i s natjecateljima/icama osnovnog nacionalnog programa
- samostalna provedba treninga sportske gimnastike s nenatjecateljskim skupinama djece predškolskog uzrasta i s natjecateljima/icama osnovnog nacionalnog programa
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz "Upitnik za studentsko vrednovanje nastavnog rada"
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz „Upitnik studentskog vrednovanja usvojenosti ishoda učenja”

OPĆE INFORMACIJE	
Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski
Naziv kolegija	METODIKA TRENINGA 2 U SPORTSKOJ GIMNASTICI
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni
Godina studij	3.

Semestar	6.	
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	3
	Broj sati (P+V+S)	60 (30+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
Ciljevi kolegija		
Po završetku kolegija student će moći samostalno poučavati, analizirati i korigirati izvedbe elemenata sportske gimnastike iz obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa te samostalno organizirati i realizirati provedbu navedenih programa.		
Uvjeti za upis kolegija		
Nema.		
Očekivani ishodi učenja za kolegij		
<ul style="list-style-type: none"> • odabrati methodske postupke za učenje, usavršavanje i otklanjanje pogreški u izvedbi gimnastičkih vještina iz obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa • primjeniti sadržaje iz kondicijske pripreme koji doprinose učenju, usavršavanju i otklanjanju pogreški u izvedbi gimnastičkih vještina iz obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa • organizirati treninge za djecu različitih dobnih uzrasta obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa • mjeriti i analizirati funkcionalne i motoričke sposobnosti djece različitog dobnog uzrasta iz obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa 		
Sadržaj kolegija		
Nastavni sat predavanja		Broj sati
Metodičko oblikovanje treninga u natjecateljskoj sportskoj gimnastici		2
Tehnika, metodika i asistencija elemenata iz obaveznog nacionalnog natjecateljskog programa		8
Tehnika, metodika i asistencija elemenata iz slobodnog nacionalnog natjecateljskog programa		14
Funkcionalne i motoričke sposobnosti u sportskoj gimnastici		2
Mjerenja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti u sportskoj gimnastici		4
Nastavni sat vježbi		Broj sati
Provedba treninga sportske gimnastike s natjecateljima/icama obaveznog nacionalnog programa		8
Provedba treninga sportske gimnastike s natjecateljima/icama slobodnog nacionalnog programa		22
Vrste izvođenja nastave (staviti X)	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>
Obveze studenata		
Nazočnost na svim oblicima nastave.		

*Aktivno sudjelovanje tijekom kinezioloških vježbi (demonstriranje, objašnjavanje i asistencija u provođenju treninga sportske gimnastike s natjecateljima različitih dobnih uzrasta obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa).
Provedba oglednog treninga s natjecateljima određene obavezne ili slobodne natjecateljske skupine.*

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	x
Portfolio							

Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu

Procjenjivanje, vrednovanje i ocjenjivanje stečenih kompetencija iz kolegija Metodika treninga 2 sportske gimnastike proizlazi iz angažmana na vježbama i kvalitete oglednog treninga tehničke pripreme u sportskoj gimnastici provedenog s djecom obaveznog ili slobodnog nacionalnog natjecateljskog programa.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
<i>Bricelj, A., Gorečan, S., Bolković, T., & Čuk, I. (2007). Skoki z male prožne ponjave. Ljubljana: Fakulteta za šport.</i>	1	
<i>Bolković, T., & Kristan, S. (1998). Akrobatika. Ljubljana: Fakulteta za šport.</i>	1	
<i>Čuk, I., Bolković, T., Bučar Pajek, M., Turšid, B., & Bricelj, A. (2006). Teorija in metodika športne gimnastike vaje. Ljubljana, Slovenija: Fakulteta za šport, Univerza V Ljubljani.</i>	1	
<i>Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). RINGS - Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana, Slovenija: Tiskarna Ljubljana.</i>	1	
<i>Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). VAULT: Methods, Ideas, Curiosities, History. ŠTD Ljubljana: Sangvinčki</i>	1	
<i>Delaš Kalinski, S. (2012). Interna skripta iz kolegija Sportske gimnastika. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu.</i>	1	
<i>Hamza, I., & Karacsony, I. (2000). TORNA 1x1. Budapest.</i>	1	
<i>Hrvatski gimnastički savez. Pravilnici. Ženska sportska gimnastika</i>		
<i>Karacsony, I., & Čuk, I. (1996). POMMEL HORSE EXERCISES: Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: Faculty of Sport, University of Ljubljana and Hungarian Gymnastics Federation.</i>	1	

Karacsony, I., & Čuk, I. (2005.). <i>Floor Execises - Methods, Ideas, Curiosities, History</i> . ŠTD Ljubljana: Sangvinčki	1	
Spalding (1992). <i>I can do gymnastics? Essential Skills for Beginning Gymnasts</i> . USA: USA Gymnastics Federation.	1	
Spalding (1993). <i>I can do gymnastics? Essential Skills for Intermediate Gymnasts</i> . USA USA Gymnastics Federation.	1	
Živčić, K., & Bohaček, I. (2004). <i>Primjena metodičkih vježbi za obuku elemenata tehnike u sportskoj gimnastici propisanih programom nastave tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole</i> . Zagreb: Hrvatski Kineziološki Savez.		
Živčić, K., Trajbovski, B., & Hraski, Ž. (1996). <i>Inicijalne mogućnosti selekcije vrhunskih gimnastičara i gimnastičarki u Hrvatskoj</i> . Hrvatski športsko-medicinski vjesnik. 11, 4-10.		

Dopunska literatura

1. Delaš Kalinski, S. (2009). *Dinamika procesa učenja motoričkih znanja iz sportske gimnastike*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Erceg, T. (2010). *Transfer znanja u sportskoj gimnastici*. (Završni rad). Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu. Prijediplomski sveučilišni studij kineziologije.
3. Hraski, Ž. (1999). *Konstrukcija i validacija biomehaničkog modela salta natrag*. (Doktorska disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. <http://www.intlgymnast.com/>
5. <http://www2.usa-gymnastics.org/publications/>
6. Moškun, I. (1999). *Plan i program rada s prvom selekcijom gimnastičarki*. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave
- dolazak na konzultacije
- kontinuirani mentorski nadzor nad provedbom treninga sportske gimnastike s djecom osnovnih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa
- angažiranost tijekom provedbe treninga s djecom osnovnih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa
- samostalna provedba treninga s djecom osnovnih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz "Upitnik za studentsko vrednovanje nastavnog rada"
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz „Upitnik studentskog vrednovanja usvojenosti ishoda učenja“

OPĆE INFORMACIJE

Nositelj kolegija	Prof.dr.sc. Sunčica Delaš Kalinski
Naziv kolegija	PROGRAMIRANJE I KONTROLA TRENINGA SPORTSKE GIMNASTIKE
Studijski program	Sveučilišni prijediplomski
Status kolegija	Izborni

<i>Godina studij</i>	3.	
<i>Semestar</i>	6.	
<i>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</i>	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5
	Broj sati (P+V+S)	90 (60+30+0)
OPIS KOLEGIJA		
<i>Ciljevi kolegija</i>		
<i>Osposobiti studenta za upravljanje tehničkom i kondicijskom pripremom gimnastičara/ki.</i>		
<i>Uvjeti za upis kolegija</i>		
Nema.		
<i>Očekivani ishodi učenja za kolegij</i>		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>objasniti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) planiranja i programiranja</i> • <i>ustanoviti stanje treniranosti gimnastičara/ki</i> • <i>napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u različitim periodima tehničke pripreme gimnastičara/ki različitog dobnog uzrasta</i> • <i>kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga gimnastičara/ki</i> • <i>planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju gimnastičara/ki</i> • <i>modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost gimnastičara/ki</i> 		
<i>Sadržaj kolegija</i>		
<i>Nastavni sat predavanja</i>	<i>Broj sati</i>	
<i>Osnove planiranja i programiranja u sportskoj gimnastici</i>	4	
<i>Problematika opterećenja (intenziteta i eksteziteta) u radu s mlađim dobnim uzrastima</i>	4	
<i>Problematika opterećenja (intenziteta i eksteziteta) u radu juniorskih i seniorskih kategorija natjecatelja/ica</i>	4	
<i>Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme gimnastičara</i>	6	
<i>Mjerni instrumenti za procjenu natjecateljske efikasnosti</i>	6	
<i>Mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme</i>	4	

<i>Kondicijski trening gimnastičara/ki različitog mlađeg dobnog uzrasta</i>	4	
<i>Kondicijski trening vrhunskih sportaša</i>	4	
<i>Sadržaji kondicijskog treninga gimnastičara/ki različitog mlađeg dobnog uzrasta</i>	8	
<i>Sadržaji kondicijskog treninga vrhunskih gimnastičara/ki</i>	8	
<i>Konstrukcija plana i programa treninga: dugoročno, srednjoročno, kratkoročno i tekuće planiranje i programiranje treninga u sportskoj gimnastici</i>	2	
<i>Strukturiranje plana i programa: operativno planiranje i programiranje treninga (mikrociklus, trenažni dani, pojedinačni treninzi: vrste mikrociklusa)</i>	2	
<i>Višeciklusna periodizacija treninga juniorskih i seniorskih kategorija u sportskoj gimnastici Dvociklusna periodizacija treninga mlađih dobnih skupina u sportskoj gimnastici (1P)</i>	2	
<i>Organizacija gimnastičkih natjecanja Organizacija gimnastičkih priredbi</i>	2	

Nastavni sat vježbi	Broj sati
<i>Provedba tehničke i kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici s djecom osnovnog nacionalnog natjecateljskog programa</i>	8
<i>Provedba tehničke i kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici s djecom obaveznog nacionalnog natjecateljskog programa</i>	8
<i>Provedba tehničke i kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici s djecom mlađih natjecateljskih skupina slobodnog nacionalnog natjecateljskog programa</i>	8
<i>Sudjelovanje u organizaciji gimnastičkih natjecanja nižeg ranga</i>	6

<i>Vrste izvođenja nastave (staviti X)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> ostalo <hr/>
--	--	---

Obveze studenata

Nazočnost na svim oblicima nastave.
 Aktivno sudjelovanje tijekom kinezioloških vježbi (demonstriranje, objašnjavanje, asistencija u provođenju svih oblika treninga sportske gimnastike s djecom različitih nacionalnih natjecateljskih programa). Provedba treninga tehničke i kondicijske pripreme s djecom različitih dobnih i natjecateljskih skupina.

Praćenje rada studenata (dodati X uz odgovarajući oblik praćenja)

Pohađanje nastave	x	Aktivnost u nastavi		Seminarski rad		Ekperimentalni rad	
Pismeni ispit		Usmeni ispit		Esej		Istraživanje	
Projekt		Kontinuirana provjera znanja		Referat		Praktični rad	x
Portfolio							

Ocjnjivanje i vrednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu / Način provjere stečenih ishoda učenja za svaku studentsku obvezu

Ocjena iz kolegija Programiranja i kontrole treninga sportske gimnastike proizlazi iz angažmana na vježbama i kvalitete oglednog treninga kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici provedenog s djecom osnovnog, obaveznog i slobodnog nacionalnog natjecateljskog programa.

Obvezna literatura i broj primjeraka u odnosu na broj studenata koji trenutačno pohađaju nastavu na kolegiju

Naslov	Broj primjeraka	Broj studenata
Delaš Kalinski, S. (2012). Sportska gimnastika. Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu. (Interna skripta).	1	
Šadura, T. (1991). Gimnastika. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.	1	
https://sites.google.com/site/sportskagimnastika/		
Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu	1	

Dopunska literatura

1. Bolkovič, T., & Kristan S. (1998.). Akrobatika. Ljubljana: Fakultet za šport.
2. Bruggeman, G. P. (1993). Biomechanics in Gymnastics. Koln: Deutsche Sporthochschule.
3. Čaklec, I., Hraski, Ž. (1990). Validacija nekih testova situacione motoričke efikasnosti gimnastičara. Proceedings of I. International Symposium "Sport of the Young", pp. 613-616. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). VAULT: Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
5. Karacsony, I., & Čuk, I. (1996). POMMEL HORSE EXERCISES: Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: Faculty of Sport, University of Ljubljana and Hungarian Gymnastics Federation.
6. Čuk, I., & Karacsony, I. (2004). RINGS - Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: Tiskarna Ljubljana.
7. Karacsony, I., & Čuk, I. (2005). Floor Exercises - Methods, Ideas, Curiosities, History. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
8. Hamza, I., & Karacsony, I. (2000). TORNA 1x1. Budapest.
9. Delaš, S. (2005). Relacije između nekih morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti i stupnja usvojenosti motoričkih struktura iz sportske gimnastike u 6. razredu osnovne škole. Magistarski rad. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
10. Dragičević, S. (1993). Promjene nekih motoričkih sposobnosti žena pod utjecajem rekreativnog programa vježbanja sportske gimnastike. Kineziologija, 25(1-2).

11. Hmjelovjec, I. (1999). *Sportska gimnastika*. Sarajevo: Fakultet za sport.
12. Hrvatski gimnastički savez. *Bodovni pravilnik*. Muška športska gimnastika Zagreb: HGS.
13. Šadura, T. (1992): *Mini trampolin u nastavnom procesu*. *Kineziologija*, 22(1-2).
14. Živčić, K., Šadura, T., & Dragičević, S. (1996). *Kinematička deskripcija osnovne tehnike premeta naprijed*. *Zbornik radova 3. konferencije o športu Alpe-Jadran*, 163-165.

Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija

- aktivna nazočnost studenata na svim oblicima nastave
- dolazak na konzultacije
- kontinuirani mentorski nadzor nad provedbom kondicijskog treninga sportske gimnastike s djecom osnovnih, obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa
- angažiranost tijekom provedbe kondicijskog treninga s djecom osnovnih, obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa
- samostalna provedba kondicijskog treninga s djecom osnovnih, obaveznih i slobodnih nacionalnih natjecateljskih programa
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz "Upitnik za studentsko vrednovanje nastavnog rada"
- eksterno vrednovanje nastavne kvalitete kroz „Upitnik studentskog vrednovanja usvojenosti ishoda učenja”