



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

---

**KINEZIOLŠKI FAKULTET**

**ELABORAT O PROGRAMU CJELOŽIVOTNOG  
OBRAZOVANJA**

**Program za stjecanje uvjeta, sa nesrodnih visokih učilišta,  
za upis na stručni diplomski studij kineziologije smjera  
trener kondicijske pripreme sportaša**

SPLIT,

## 1. OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA

<b>Naziv programa</b>	Program za stjecanje uvjeta, sa nesrodnih visokih učilišta, za upis na stručni diplomski studij kineziologije smjera trener kondicijske pripreme sportaša
<b>Sastavnica nositelj programa</b>	Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu
<b>Sastavnica/e izvoditelj/i programa</b>	Kineziološki fakultet, Split
<b>Svrha programa</b>	Razlikovne obveze studenata za potrebe promjene studijskog programa i/ili upisa na studij, dovršetak ranije započetog studija i priznavanja kompetencija stečenih izvan studijskog programa a koje su uvjet za sudjelovanje na studiju <input checked="" type="checkbox"/>
	Ostali programi koji se temelje na načelima cjeloživotnog obrazovanja <input type="checkbox"/>
<b>Razina programa</b> <i>(prema HKO-u s obzirom na skupove ishoda učenja koji se njihovim završetkom stječu)</i>	6
<b>Ukupan broj ECTS bodova</b>	82
<b>Razlozi pokretanja programa</b>	Ovaj Program namijenjen je prvostupnicima s nesrodnih visokih učilišta sa stečenih 180 ECTS bodova koji se žele upisati na stručni diplomski studij kineziologije smjera trener kondicijske pripreme.
<b>Ishodi učenja na razini programa</b>	Po završetku programa polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati najvažnije trenažne operatore za razvoj i održavanje pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• opisati proces motoričkog učenja i usavršavanja specifičnih kondicijskih operatora za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• objasniti trenažne metode za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• objasniti metode učenja za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• objasniti metode vježbanja za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• analizirati metodičke postupke za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• demonstrirati vježbe za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti,</li> </ul>

	<p>stabilnosti i ravnoteže</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati najvažnije trenažne operatore za razvoj i održavanje snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• opisati proces motoričkog učenja i usavršavanja specifičnih kondicijskih operatora za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• objasniti trenažne metode za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• objasniti metode učenja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• objasniti metode vježbanja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• analizirati metodičke postupke za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• demonstrirati vježbe za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• primijeniti testove, interpretirati rezultate, kritički se osvrnuti na testove i mjerne procedure za procjenu kondicijskih obilježja.</li> <li>• opisati, definirati i analizirati dijagnostiku snage, fleksibilnosti, ravnoteže, brzine, koordinacije, eksplozivne snage i ostalih motoričkih sposobnosti.</li> <li>• opisati, definirati i analizirati dijagnostiku antropometrijskih karakteristika, posture tijela i funkcionalnih obrazaca kretanja</li> <li>• Razjasniti osnovne pojmove planiranja i programiranja</li> <li>• Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu</li> <li>• Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu</li> <li>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga</li> <li>• Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</li> <li>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost</li> <li>• Upoznati najnoviju tehnologiju treninga</li> <li>• Upoznati i ovladati suvremenim kondicijskim programima</li> <li>• Implementirati suvremene programe u treninge</li> <li>• Integrirati novostečena znanja</li> <li>• Upoznati najnoviju tehnologiju treninga</li> <li>• Upoznati i ovladati suvremenim kondicijskim programima</li> <li>• Implementirati suvremene programe u treninge</li> <li>• Individualizirati programe vježbanja</li> <li>• Integrirati novostečena znanja</li> <li>• napisati plan i program treninga, odnosno tjelesnog vježbanja</li> <li>• napisati pripremu za sat treninga, odnosno tjelesnog vježbanja</li> <li>• dati primjere pojedinih metodičkih organizacijskih oblika rada u pojedinim područjima primijenjene kineziologije</li> <li>• razumjeti jednadžbu specifikacije za pojedine kineziološke aktivnosti</li> </ul>
--	--

- razumjeti organizaciju i provođenje sportskih i rekreativnih natjecanja
- Opisati dijelove i funkciju lokomotornog sustava čovjeka
- Prepoznati i pokazati dijelove lokomotornog sustava na anatomskim preparatima
- Opisati građu i funkciju respiratornog, kardiovaskularnog i živčanog sustava
- Opisati građu i funkciju ostalih anatomskih sustava
- Razumjeti prilagodbe tjelesnih struktura i funkcija na tjelesnu aktivnost i sportski trening.
- Primijeniti fiziološka znanja u trenažnom procesu.
- Opisati i razlikovati fiziološke procese u svim organskim sustavima, počevši od molekularne, preko stanične i organske razine.
- diskutirati interdisciplinarnost i samosvojnost kineziološke znanosti
- prepoznati opće zakonitosti razvoja antropoloških obilježja
- upotrijebiti zakonitosti upravljanja procesom vježbanja
- identificirati razloge promjena antropoloških obilježja pod utjecajem odgovarajućih programa vježbanja
- osmisliti i izvršiti izbor mjernih instrumenata (testova) za procjenu pojedinih faktora antropološkog statusa (morfološkog, motoričkog, kognitivnog, konativnog i sociološkog)
- napraviti i prezentirati stručni rad iz područja kineziologije
- Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama antropometrijskih osobina
- Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama motoričkih sposobnosti
- Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama funkcionalnih sposobnosti
- Prepoznati i razložiti razlikovati modele za utvrđivanje volumena opterećenja
- Razjasniti i razlikovati konvencionalne i nekonvencionalne kineziološke sadržaje
- Razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja
- Prikazati biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja
- Provesti trenažne programe uz upotrebu biotičkih motoričkih znanja i odabranih općih kinezioloških motoričkih znanja
- Protumačiti osnovna načela sportskog treninga
- Objasniti osnovne komponente sportskog treninga (volumen, ekstenzitet, intenzitet, gustoća, učestalost)
- Razumijeti zakonitosti rada i oporavka u sportskom treningu
- Analizirati različite modele periodizacije sportskog treninga

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primjeniti osnovna načela teorije sportskog treninga u izradi planova i programa sportskog treninga</li> </ul>
<b>Trajanje programa</b>	1. godina
<b>Ciljna skupina polaznika programa</b>	Prvostupnici stručnog studija nesrodnih visokih učilišta
<b>Minimalan broj polaznika</b>	1
<b>Cijena pohađanja programa</b>	1.500,00
<b>Uvjeti upisa programa</b>	Završen prijediplomski studij
<b>Uvjeti za završetak programa</b>	Odslušani i položeni svi razlikovni predmeti na Programu za stjecanje uvjeta, sa nesrodnih visokih učilišta, za upis na stručni diplomski studij kineziologije smjera trener kondicijske pripreme

## 2. OPIS PROGRAMA CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA I IZVEDBENI PLAN

### 2.1. Popis predmeta programa cjeloživotnog obrazovanja

POPIS PREDMETA/OBRAZOVNIH AKTIVNOSTI *						
Naziv predmeta/obrazovne aktivnosti	Način izvođenja nastave**				Samostalne aktivnosti polaznika	ECTS
	Vođeni proces učenja i poučavanja					
	P	S	V	T		
Osnove kineziologije	45	30	0	75		6
Teorija treninga	36	24	0	60		6
Funkcionalna anatomija	38	22	15	75		7
Kineziološka fiziologija	38	22	15	75		7
Osnovne kineziološke transformacije	15	30	15	60		6
Osnove kineziološke metodike	45	15	0	60		6
Metodika kondicijske pripreme sportaša 1	30	10	40	80		8
Metodika kondicijske pripreme sportaša 2	30	10	40	80		7
Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša	30	30	20	80		9
Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša	30	30	0	60		6
Kondicijski trening 1	40	0	20	60		8
Kondicijski trening 2	40	0	20	60		6

## 2.2. Opis predmeta/obrazovne aktivnosti programa cjeloživotnog obrazovanja

NAZIV PREDMETA		Osnove kineziologije				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Izv.prof.dr.sc. Josefina Đuzel	Bodovna vrijednost (ECTS)	6			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			45	30	0	75
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Osposobiti studenta da razumije složenost kineziološke znanosti, identificira razloge promjena antropoloških obilježja pod utjecajem različitih kinezioloških programa, osmisli i izabere mjerne instrumente u kineziologiji, primjeni temeljna znanja i vještina kod pisanja i prezentiranja stručnog rada u kineziologiji					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diskutirati interdisciplinarnost i samosvojnost kineziologijske znanosti</li> <li>• prepoznati opće zakonitosti razvoja antropoloških obilježja</li> <li>• upotrijebiti zakonitosti upravljanja procesom vježbanja</li> <li>• identificirati razloge promjena antropoloških obilježja pod utjecajem odgovarajućih programa vježbanja</li> <li>• osmisliti i izvršiti izbor mjernih instrumenata (testova) za procjenu pojedinih faktora antropološkog statusa (morfološkog, motoričkog, kognitivnog, konativnog i sociološkog)</li> <li>• napraviti i prezentirati stručni rad iz područja kineziologije</li> </ul>					
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	Nastavni sat predavanja				Broj sati	
	Kineziologija:					
	- definirati pojam i definiciju kineziologijske znanosti				3	
	- opisati razvoj kineziologijske znanosti					
	- ciljevi					
	- struktura					
	Kretanje kao biotička potreba čovjeka				3	
	Struktura kinezioloških aktivnosti				3	
Antropološka obilježja				4		
Anatomske i fiziološke osnove kretanja				2		
Učinci i vrijednosti tjelesnog vježbanja				2		
Bio-psiho-sociološke značajke djece u razrednoj nastavi				2		

	Motoričko učenje u kineziološkim aktivnostima			2		
	Utjecaj kinezioloških aktivnosti na zdravlje			2		
	Analiza kinezioloških aktivnosti			2		
	1. KOLOKVIJ			2		
	Metodologija istraživanja u kineziologiji			2		
	Kineziometrija- mjerenje u kineziologiji			2		
	Kineziološki tretmani- procesi			2		
	Planiranje i programiranje u kineziološkim aktivnostima			2		
	Utjecaj kinezioloških aktivnosti na antropološka obilježja			2		
	Utjecaj antropoloških obilježja na rezultate u kineziološkim aktivnostima			2		
	Osnove metodike kineziologije			2		
	Osnove kineziterapije			2		
	2. KOLOKVIJ			2		
	Nastavni sat seminara					
	Izbor teme seminarskog rada					
Stručni rad						
- stručni članak						
- stručni prikaz						
Orijentacijski plan rada:						
- Pronalaženje osnovnih informacija o temi						
- Definiranje (određivanje) teme						
- Nacrt rada						
Prikupljanje i obrada građe i literature:						
- Čitanje						
- Bilježenje i bilješke						
- Problem plagiranja/prepisivanja						
Revizija nacрта rada i bilježaka						
Korištenje računala pri pisanju rada						
Pisanje prve verzije rada						
- Odlomak						
- Jezik i stil rada						
Struktura i dijelovi rada						
Obilježavanje dijelova rada						
Dokumentacijska podloga rada						
- Reference						
- Ilustracije						
Revizija i izgled rada						
Recenzija rada, kritika, vraćanje radi dopune i izmjene, eventualno odbijanje rada- komunikacija sa studentima						
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
<b>Obveze polaznika</b>	Sudjelovanje u nastavi, seminarima, kolokvijima i ispitima.					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	x	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	X	Usmeni ispit	x	(Ostalo upisati)	

<p><i>ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti</i></p>	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<p><b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b></p>	<p>Završna ocjena na predmetu Osnove kineziologije određuje se temeljem uvjeta i ostvarenih bodova iz:</p> <p>→ <b>seminarski rad</b> nosi 0% od konačne ocjene, ali je uvjet polaganju ispita, no nije uvjet izlasku na ispit</p> <p>→ <b>kolokvij/ispit</b> - dva kolokvija; oba iz nastavnih tema s predavanja nose ukupno 100% konačne ocjene (svaki po 50% od konačne ocjene) ili</p> <p>- pismeni ispit- nosi ukupno 100% ocjene.</p> <p><b>Kolokviji/ispit -pismeni:</b></p> <p>→ 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% .</p> <p>Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita za 100% on-line studente identična je kao i za studente koji su upisali kombiniranu metodu učenja, dakle obvezna predaja seminarskog rada i pismeni on-line ispit/kolokvij putem loomen sučelja. Studenti moraju imati samo instaliran Office i Adobe Reader program kako bi mogli otvarati uz office i pdf dokumente.</p>					
<p><b>Literatura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čavala Marijana: OSNOVE KINEZIOLOGIJE-skripta (dostupno na loomen sučelju)</li> <li>• Miloš Mraković: UVOD U SISTEMATSKU KINEZIOLOGIJU, Kineziološki fakultet u Zagrebu, Zagreb, 1997.</li> <li>• Katić, R., Bonacin, D. (2001). Sistematska kineziologija - skripta. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Split.</li> <li>• Bonacin, D., Katić, R., Blažević, S. (2002). Aspekti rasta i razvoja djece različitog spola i uzrasta 7-9 godina. Napredak, 143, 3: 307-315.</li> <li>• Lozovina, V., Pejčić, A., Katić, R. (2003). Razvitak koordinacije: temeljni zadatak kineziološke edukacije učenica osnovne škole. Napredak, 144, 4: 494-499.</li> <li>• Katić R., Miletić, Đ., Maleš, B., Grgantov, Z., Krstulović, S. (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split, 2005.</li> <li>• Katić, R., Jukić, J., Glavan, I., Ivanišević, S., Gudelj, I. (2009). The impact of specific motoricity on karate performance in young karateka. Coll Antropol., 33, 1; 123-130.</li> <li>• Gudelj, I., Milat, S., Retelj, E., Zagorac, N., Ljubić, M., Katić, R. (2009). Sex differences in morphological dimensions in twelve-year-old children from Imotska Krajina. Coll Antropol, 33, 1; 131-138.</li> <li>• Bala, G., Katić, R. (2009). Hypothetical model in testing integrated development of preschool children. Coll Antropol, 33, 2; 353-362.</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bala, G., Jakšić, D., Katić, R. (2009). Trend of relations between morphological characteristics and motor abilities in preschool children. Coll Antropol, 33, 2; 373-385.</li> <li>Katić, R., Pejčić, A., Viskiće-Štalec, N. (2004). The mechanisms of morphological-motor functioning in elementary school female first- to fourth-graders. Coll Antropol, 28, 1: 261-269.</li> <li>Bonacin, D., Katić, R., Srhoj, V. (2002). Faktorska identifikacija stvarnih mehanizama regulacije specifičnih gibanja. // Kinesiology new perspectives / Milanović, D., F. Prot (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>Blažević, S., Katić, R., Zagorac, N. (2002). Morphological structure on leg explosiveness under a systematic treatment in children aged 7-9. // Kinesiology new perspectives / Milanović, D., F. Prot (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu, str. 98-101.</li> <li>Blažević, S., Katić, R., Srhoj, V. (2002). Preduvjeti definiranja specifičnih programa sportskog razvoja mladih rukometašica. // Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez, str. 100-102.</li> <li>Katić, R., Pažanin, R. (2002). Efekti eksperimentalnog programiranog rada u uzrastu od 7 godina u smislu energetske integracije složenih gibanja. // Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 138-139.</li> <li>Katić, R., Bonacin, D. (2001). Kineziologija za sva vremena. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Split.</li> </ul>
--	---

NAZIV PREDMETA		Osnovne kineziološke transformacije				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	prof.dr.sc. Damir Sekulić	Bodovna vrijednost (ECTS)	6			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			15	30	15	60
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Osposobiti studente za provođenje osnovnih programa kinezioloških transformacija antropoloških obilježja					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama antropometrijskih osobina</li> <li>Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke</li> </ul>					

<b>ne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	ovisno o primjeni u transformacijama motoričkih sposobnosti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupirati, imenovati i identificirati kineziološke transformacije postupke ovisno o primjeni u transformacijama funkcionalnih sposobnosti</li> <li>• Prepoznati i razložiti razlikovati modele za utvrđivanje volumena opterećenja</li> <li>• Razjasniti i razlikovati konvencionalne i nekonvencionalne kineziološke sadržaje</li> <li>• Razlikovati, identificirati, imenovati i usporediti biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja</li> <li>• Prikazati biotička motorička znanja i odabrana opća kineziološka motorička znanja</li> <li>• Provesti trenažne programe uz upotrebu biotičkih motoričkih znanja i odabranih općih kinezioloških motoričkih znanja</li> </ul>																																															
<b>Sadržaj predmeta/obrazov ne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Nastavni sat predavanja</th> <th style="text-align: center;">Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji (značajke i primjenjivost u OKT-u)</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u)</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u)</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Analiza stanja i transformacije kineziološki promjenjivih antropometrijskih morfoloških osobina</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Nastavni sat vježbi</th> <th style="text-align: center;">Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Analiza stanja i transformacije antropometrijskih morfoloških</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td>Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti</td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </tbody> </table>						Nastavni sat predavanja		Broj sati	Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji (značajke i primjenjivost u OKT-u)		5	Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u)		5	Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u)		5	Analiza stanja i transformacije kineziološki promjenjivih antropometrijskih morfoloških osobina		5	Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti		5	Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti		5	Nastavni sat vježbi		Broj sati	Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji		5	Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski		5	Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori		5	Analiza stanja i transformacije antropometrijskih morfoloških		5	Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti		5	Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti		5
Nastavni sat predavanja		Broj sati																																														
Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji (značajke i primjenjivost u OKT-u)		5																																														
Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u)		5																																														
Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori (značajke i primjenjivost u OKT-u)		5																																														
Analiza stanja i transformacije kineziološki promjenjivih antropometrijskih morfoloških osobina		5																																														
Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti		5																																														
Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti		5																																														
Nastavni sat vježbi		Broj sati																																														
Konvencionalni i nekonvencionalni kineziološki sadržaji		5																																														
Biotička motorička znanja kao kineziološki transformacijski		5																																														
Opća motorička znanja kao kineziološki transformacijski operatori		5																																														
Analiza stanja i transformacije antropometrijskih morfoloških		5																																														
Analiza stanja i transformacije motoričkih sposobnosti		5																																														
Analiza stanja i transformacije funkcionalnih sposobnosti		5																																														
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input checked="" type="checkbox"/> predavanja  <input checked="" type="checkbox"/> seminari  <input type="checkbox"/> radionice  <input type="checkbox"/> vježbe  <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti  <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje  <input type="checkbox"/> terenska nastava         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> samostalni zadaci  <input type="checkbox"/> multimedija  <input type="checkbox"/> laboratorij  <input type="checkbox"/> mentorski rad  <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)         </td> </tr> </table>						<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)																																								
<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)																																															
<b>Obveze polaznika</b>	Sudjelovanje u nastavi, seminarima, kolokvijima i ispitima.																																															
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazov ne aktivnosti (upisati udio u</b>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad																																											
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)																																											
	Esejski zadatak		SeminarSKI rad		(Ostalo upisati)																																											
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)																																											

<i>ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pisani ispit	X	Projekt	(Ostalo upisati)
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	Pismeni ispit uključuje 5 pitanja, a svako pitanje vrednuje se sa dva boda ili polovično odgovoreno jedan bod (10 maksimalno ukupno) Ocjena dovoljan (2) – 7 i 8 bodova Ocjena dobar (3) – 9 i 10 bodova Ocjena vrlo dobar (4) i odličan (5) – položen pismeni ispit s najmanje 9 bodova i usmeni ispit			
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekulić, D., D. Metikoš (2007) Uvod u transformacijske postupke u kineziologiji: Udžbenici Sveučilišta u Splitu, Fakultet PMZK Split</li> <li>• Sekulić, D (2009) Osnovne kineziološke transformacije 1, priručnik za studente. Kineziološki fakultet Split</li> <li>• Sattler, T.; Sekulic, D.; Hadzic, V.; Uljevic, O.; Dervisevic, E. Vertical jumping tests in volleyball: reliability, validity, and playing-position specifics. The Journal of Strength &amp; Conditioning Research 2012, 26, 1532-1538.</li> <li>• Sekulic, D.; Pehar, M.; Krolo, A.; Spasic, M.; Uljevic, O.; Calleja-González, J.; Sattler, T. Evaluation of basketball-specific agility: applicability of preplanned and nonplanned agility performances for differentiating playing positions and playing levels. The Journal of Strength &amp; Conditioning Research 2017, 31, 2278-2288.</li> <li>• Sekulic, D.; Spasic, M.; Mirkov, D.; Cavar, M.; Sattler, T. Gender-specific influences of balance, speed, and power on agility performance. The Journal of Strength &amp; Conditioning Research 2013, 27, 802-811.</li> </ul>			

NAZIV PREDMETA		Osnove kineziološke metodike				
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Prof. dr. sc. Tonči Bavčević	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	6			
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>			
			<b>P</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>T</b>
			45	15	0	60
			<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>			
<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Obavezni	<b>Postotak primjene e-učenja</b>				
OPIS PREDMETA						
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	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.					
<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne</b>	Upisati ukoliko ih ima					

kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost				
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• napisati plan i program treninga, odnosno tjelesnog vježbanja</li> <li>• napisati pripremu za sat treninga, odnosno tjelesnog vježbanja</li> <li>• dati primjere pojedinih metodičkih organizacijskih oblika rada u pojedinim područjima primijenjene kineziologije</li> <li>• razumjeti jednadžbu specifikacije za pojedine kineziološke aktivnosti</li> <li>• razumjeti organizaciju i provođenje sportskih i rekreativnih natjecanja</li> </ul>			
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 80%;">Nastavni sat predavanja</td> <td style="width: 20%;">Broj sati</td> </tr> </table>		Nastavni sat predavanja	Broj sati
	Nastavni sat predavanja	Broj sati		
	<b>1. POJAM, DEFINICIJA I STRUKTURA KINEZILOŠKE METODIKE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• predmet, cilj i zadaće kineziološke metodike</li> <li>• razvoj kineziološke metodike</li> <li>• struktura kineziološke metodike</li> <li>• odnos kineziološke metodike i posebnih metodika</li> <li>• odnos kineziološke metodike i drugih znanosti</li> <li>• osnovni pojmovi u kineziološkoj metodici</li> <li>• zadaci kineziološke metodike kao primijenjene znanosti:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ deskriptivni</li> <li>○ eksplikativni</li> <li>○ normativni</li> <li>○ pragmatični</li> </ul> </li> </ul>	5		
	<b>2. ODGOJNO-OBRAZOVNI PROCES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• organizacija odgojno-obrazovnog procesa             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ vanjska organizacija odgojno-obrazovnog procesa</li> <li>○ unutarnja organizacija odgojno-obrazovnog procesa</li> </ul> </li> <li>• tijekom odgojno-obrazovnog procesa:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ najavljivanje, opisivanje, demonstracija i objašnjavanje novog motoričkog gibanja</li> <li>○ izvođenje motoričkog gibanja</li> <li>○ ispravljanje pogrešaka</li> <li>○ ponavljanje, uvježbavanje, individualno vježbanje</li> <li>○ praćenje i valorizacija efekata rada</li> </ul> </li> <li>• mjere motivacije, stimulacije i mobilizacije</li> <li>• mjere osiguranja odvijanja odgojno-obrazovnog procesa:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zdravstveno-higijenske mjere</li> <li>○ preventivne mjere</li> <li>○ asistencija (čuvanje i pomaganje)</li> </ul> </li> <li>• metode rada u provođenju treninga, odnosno procesa tjelesnog vježbanja</li> </ul>	6		
<b>3. PRIPREMANJE TRENERA, UČITELJA ILI INSTRUKTORA ZA DJELOVANJE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teorijsko pripremanje za rad</li> <li>• metodičko pripremanje za rad</li> <li>• organizacijsko pripremanje za rad</li> <li>• osobno pripremanje za rad</li> </ul>	2			

	<p><b>4. METODIČKI PRINCIPI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metodička principi s aspekta kineziološke metodike (odgojnosti i zdravlja, jasnoće, zornosti, svjesnosti i aktivnosti, sustavnosti i postupnosti, raznovrsnosti, svestranosti, primjerenosti i praktične primjenjivosti, individualizacije)</li> <li>• metodički principi sportskog treninga (usmjerenost treninga, kontinuiranost treninga, povezanost programa sportske pripreme, progresivnost opterećenja treninga i natjecanja, valovitost opterećenja treninga i natjecanja, cikličnost treninga)</li> </ul>	2
<p><b>5. MOTORIČKA ZNANJA I POSTIGNUĆA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorička znanja, umijeća i navike: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ opće karakteristike motoričkih znanja</li> <li>○ opće pretpostavke za obrazovanje motoričkih umijeća i navika</li> </ul> </li> <li>• Motorička postignuća: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ opće karakteristike motoričkih postignuća</li> <li>○ sredstva i metode na usavršavanju motoričkih postignuća</li> </ul> </li> <li>• Osnovne karakteristike tjelesnog vježbanja</li> </ul>	6	
<p><b>6. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• antropološka obilježja subjekta i jednadžba specifikacije pojedinih kinezioloških aktivnosti</li> <li>• varijable za praćenje i vrednovanje subjekta u trenažnom procesu, odnosno procesu tjelesnog vježbanja</li> </ul>	6	
<p><b>7. METODIČKI ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA U SVIM PRIMIJENJENIM PODRUČJIMA KINEZILOGIJE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontalni</li> <li>• grupni</li> <li>• individualni</li> </ul>	6	
<p><b>8. PROSTOR, OPREMA I SREDSTVA ZA RAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostor</li> <li>• oprema</li> <li>• sredstva <ul style="list-style-type: none"> <li>○ vizualna sredstva</li> <li>○ auditivna sredstva</li> <li>○ audiovizualna sredstva</li> <li>○ tekstualna sredstva</li> </ul> </li> <li>• tehnička sredstva i pomagala</li> </ul>	2	
<p><b>9. LIK TRENERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lik trenera, učitelja, instruktora, odnosno sportskog pedagoga kao: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ komunikatora</li> <li>○ stručnjaka</li> <li>○ odgajatelja</li> <li>○ javnog djelatnika</li> </ul> </li> <li>• kodeks trenera, odnosno pedagoga tjelesnog vježbanja</li> </ul>	2	

	<b>10. PLAN I PROGRAM</b>		6			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izrada plana i programa trenažnog procesa, odnosno procesa tjelesnog vježbanja</li> <li>• dnevna (pisana) priprema za sat treninga, odnosno sat tjelesnog vježbanja</li> <li>• vođenje osobnog kartona sportaša, odnosno učesnika tjelesnog vježbanja</li> </ul>					
	<b>11. NATJECANJA</b>		2			
	Priprema, organizacija i provođenje natjecanja u pojedinim kineziološkim aktivnostima					
		Nastavni sat seminara				
			Broj sati			
1. Izrada plana i programa za jednu kineziološku aktivnost			10			
2. Izrada eseja na jednu od ponuđenih tema			5			
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
<b>Obveze polaznika</b>	Sudjelovanje u nastavi, seminarima, kolokvijima i ispitima.					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	
	Ekperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	X	Usmeni ispit	x	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	Ispit iz predmeta <b>Osnove kineziološke metodike</b> sastoji se od kolokvija, seminara te pismenog i usmenog ispita. Pozitivna ocjena iz kolokvija ekvivalentna je odgovarajućem dijelu pismenog ispita. Ocjena javnog predavanja sastavni je dio konačne ocjene.  Završna ocjena formira se na temelju ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>kolokvija, seminara i pismenog ispita</b> (za kombinirane studente i full online studente) nosi 50% ocjene</li> <li>→ <b>usmenog ispita</b> (za kombinirane studente), <b>eseja</b> (za full online studente) nosi 50% od konačne ocjene</li> </ul>					

	<p>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima službenih ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55% do 63%</li> <li>• ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 64% do 74%</li> <li>• ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%</li> <li>• ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90% do 100%</li> </ul>
Literatura	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Findak, V. (1993). Kineziološka metodika. Iz priručnika za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>• Findak, V. (1992). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb: Mentorex.</li> <li>• Findak V., Metikoš, D., Mraković, M., Neljak, B. (2000). Primijenjena kineziologija u školstvu – MOTORIČKA ZNANJA. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.</li> <li>• Prezentacijski materijali</li> <li>• Bavčević, T., Prskalo, I., &amp; Bavčević, D. (2018). A comparative analysis of different models for management of the teaching process in physical education. <i>Acta kinesiologicala</i>, 12(2), 57-66.</li> <li>• Bavčević, T. (2016). Interpersonal Communication in Education – Analysis and Systematisation of Research Directions. <i>Croatian Journal of Education</i>, 18(4), 1201-1233.</li> <li>• Babin, B., Bavčević, T., &amp; Vlahović, L. (2013). Relations of motor abilities and motor skills in 11 year old pupils. <i>Croatian Journal of Education</i>, 15 (2), 251-274.</li> <li>• Babin, J., Bavčević, T., Prskalo, I. (2010). Comparative analysis of the specially programmed kinesiological activity on motor area structural changes of male pupils aged 6 to 8. <i>Odgojne znanosti</i>, 12 (1), 79-96.</li> <li>• Bavčević, T., Babin, J., Prskalo, I. (2006). Complex group organizational forms - an optimizing factor in Physical education instruction. <i>Kinesiology, International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology</i>, 38 (1), 28-39.</li> <li>• Findak, V. (1999). Planiranje, programiranje, provođenje i kontrola procesa vježbanja. Zbornik radova, 2. međunarodna znanstvena konferencija „Kineziologija za 21. stoljeće“, Dubrovnik (str. 109-113). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>• Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine. Zagreb.</li> <li>• Findak, V. (1981). Učimo djecu plivati. Priručnik za odgajatelje, nastavnike i voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga.</li> <li>• Findak, V., Šnajder, V. (1986). Tjelesne aktivnosti djece i učenika na zimovanju. Zagreb: Školske novine.</li> <li>• Gredelj, M., Metikoš, D., Hošek, A., Momirović, K. (1975). Model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti. 1. rezultati dobiveni primjenom jednog neoklasičnog postupka za procjenu latentnih dimenzija. <i>Kineziologija</i>, 5(1-2), 7-81.</li> <li>• Stojanović, M., Momirović, K., Vukosavljević, R., Solarić, S. (1975). Struktura antropometrijskih dimenzija. <i>Kineziologija</i>, 5(1-2), 193-205.</li> </ul>

NAZIV PREDMETA		Teorija treninga				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Prof. dr.sc. Zoran Grgantov	Bodovna vrijednost (ECTS)	6			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			36	24	0	60
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Upoznati studente s načelima i zakonitostima trenažnog procesa. Primijeniti ta načela u izradi planova i programa treninga u odabranom području primijenjene kineziologije.					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protumačiti osnovna načela sportskog treninga</li> <li>• Objasniti osnovne komponente sportskog treninga (volumen, ekstenzitet, intenzitet, gustoća, učestalost)</li> <li>• Razumjeti zakonitosti rada i oporavka u sportskom treningu</li> <li>• Analizirati različite modele periodizacije sportskog treninga</li> <li>• Primijeniti osnovna načela teorije sportskog treninga u izradi planova i programa sportskog treninga</li> </ul>					
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	Nastavni sat predavanja			Broj sati		
	Definicija i ciljevi sportskog treninga			2		
	Klasifikacija sportskih aktivnosti			2		
	Osnovna načela sportskog treninga.			3		
	Osnovne komponente sportskog treninga (volumen, intenzitet, gustoća, složenost).			3		
	Definicija i ciljevi planiranja i programiranja sportskog treninga.			2		
	Teorija oporavka..			2		
	Sredstva oporavka			2		
	Umor i pretreniranost			2		
	Trenažni ciklusi			2		
	Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga			2		
	Srednjoročno planiranje i programiranje sportskog treninga			2		
	Kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje sportskog treninga			2		
	Treniranost i sportska forma			2		
Trening motoričkih i funkcionalnih sposobnosti			2			

	Tehnički trening..	2				
	Taktički trening	2				
	Teorijska znanja.	2				
	Nastavni sat seminara		Broj sati			
	Modeli periodizacije	4				
	Tempiranje sportske forme	4				
	Animacija i selekcija	4				
	Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga	6				
Analiza plana i programa treninga u izabranom sportu	6					
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
<b>Obveze polaznika</b>	Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	
	Ekperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	x	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	x	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<p>Da bi stekli pravo izlaska na usmeni ispit, studenti moraju napisati seminarski rad u kojem će okvirno razraditi plan treninga u makrociklusu, te detaljno razraditi program treninga u mikrociklusu u odabranoj kineziološkoj aktivnosti. Kvaliteta izrađenog seminarskog rada ocjenjuje se ocjenom od 1 do 5. Pozitivno ocjenjen seminarski rad uvjet je izlaska na usmeni ispit. Kvaliteta usmenog odgovora također se ocjenjuje ocjenama od 1 do 5.</p> <p>Ako su i seminarski rad i usmeni ispit pozitivno ocijenjeni konačna ocjena izračunava se na sljedeći način:          (Ocjena iz seminarskog rada x 0,3) + (ocjena iz usmenog ispita x 0,7).</p>					
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Power point prezentacije i snimljena predavanja s nastave</li> <li>• Bompal, T.O. (2009). Periodizacija – teorija i metodologija treninga. Gopal, Zagreb</li> <li>• Milanović, Dragan (1997). Osnove teorije treninga. U: Milanović Dragan (urednik) Priručnik za sportske trenere. str. 483 - 599. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb</li> <li>• Harre, Dietrich (2012). <u>Principles of Sports Training: Based on Experience and Scientific Research in Sport in the German Democratic Republic</u> Ultimate Athlete Concepts</li> <li>• Evans Marc (1997): Endurance Athlete's Edge. Human Kinetics.</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujika Inigo (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Human Kinetics</li> <li>• Dick Frank W (2007). Sport training principles A. &amp; C. Black,</li> <li>• Gambeta , Vern(2007). Athletic development: the art &amp; science of functional sports conditioning. Human Kinetics</li> <li>• Reuter , Ben (Ed.) (2012). Developing Endurance. NSCA</li> <li>• Cook, Gray (2010). Movement. Functional movement systems. Human kinetics</li> <li>• Issurin , Vladimir (2008): Block periodization – a breakthrough in sports training. Ultimate Athlete Concepts</li> <li>• Issurin , Vladimir (2008). Block Periodization 2: Fundamental Concepts and Training Design. Ultimate Athlete Concepts</li> <li>• Bondarchuk, Anatolly (2007). Transfer of training. Ultimate Athlete Concepts</li> <li>• Bondarchuk, Anatolly (2010). Transfer of training (vol 2) Ultimate Athlete Concepts</li> <li>• Kurz, Thomas (2001). Science of sports training, how to plan and control training for peak performance? Stadion Publishing Co</li> <li>• Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Human Kinetics</li> <li>•</li> </ul>
--	---

NAZIV PREDMETA		Funkcionalna anatomija				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Doc.dr.sc. Marijana Geets Kesić	Bodovna vrijednost (ECTS)	7			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			38	15	22	75
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	<p>Osnovni sadržaj predmeta: Uvod u humanu anatomiju. Osnovne anatomske podjele. Lokomotorni sustav: kosti, mišići i zglobovi. Koštani sustav; osteologija: kosti glave, kralješnica, kosti prsnog koša, zdjelica, kosti gornjih i donjih udova. Sustav spojeva među kostima; sindesmologija: vrste, građa i podjela zglobova. Funkcija zglobova. Mišićni sustav; miologija: građa, vrste i podjela mišića. Funkcija mišića. Mišići glave i vrata. Mišići sustava za kretanje. Respiracijski mišići i mehanika disanja. Abdominalni mišići. Mišići zdjelice. Krvožilni i limfni sustav. Dišni sustav. Probavni sustav. Mokraćni i spolni sustav. Sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Koža i potkožno tkivo. Središnji i periferni živčani sustav. Sustav osjetila.</p>					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:					

<p><b>predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opisati dijelove i funkciju lokomotornog sustava čovjeka</li> <li>• Prepoznati i pokazati dijelove lokomotornog sustava na anatomskim preparatima</li> <li>• Opisati građu i funkciji respiratornog, kardiovaskularnog i živčanog sustava</li> <li>• Opisati građu i funkciju ostalih anatomskih sustava</li> </ul>																																								
<p><b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat predavanja</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Uvodno predavanje – općenito o anatomiji. Anatomsko nazivlje.</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Opće značajke i građa lokomotornog sustava. Kralješnica i prsni koš: kosti, zglobovi i mišići</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Kostur, zglobovi i mišići gornjih udova.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Anatomija kardiovaskularnog i respiratornog sustava.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zdjelica i trbušna preša.</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Kostur, zglobovi i mišići donjih udova.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Glava: kosti, zglobovi i mišići.</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Anatomija središnjeg i perifernog živčanog sustava.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglobovi i mišići glave. Spojevi i zglobovi kralješnice. Vratni i leđni mišići.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglobovi i spojevi prsnog koša. Prsni mišići.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Respiracijski mišići i mehanika disanja.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglobovi i spojevi zdjelice i obruča. Mišići zdjelice.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Mišići trbuha.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglob kuka. Natkoljениčni mišići.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Koljenski zglob. Mišići potkoljenice. Stopalo i mišići stopala.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglobovi i spojevi prsnog obruča. Rameni zglob. Mišići prsnog obruča, ramena i nadlaktice.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Lakatni zglob. Zglobovi i spojevi podlaktičnih kostiju. Podlaktični mišići.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Šaka – zglobovi i mišići šake.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Probavni sustav. Mokraćni i spolni sustav.</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Nastavni sat predavanja	Broj sati	Uvodno predavanje – općenito o anatomiji. Anatomsko nazivlje.	1	Opće značajke i građa lokomotornog sustava. Kralješnica i prsni koš: kosti, zglobovi i mišići	2	Kostur, zglobovi i mišići gornjih udova.	3	Anatomija kardiovaskularnog i respiratornog sustava.	2	Zdjelica i trbušna preša.	1	Kostur, zglobovi i mišići donjih udova.	3	Glava: kosti, zglobovi i mišići.	1	Anatomija središnjeg i perifernog živčanog sustava.	2	Zglobovi i mišići glave. Spojevi i zglobovi kralješnice. Vratni i leđni mišići.	2	Zglobovi i spojevi prsnog koša. Prsni mišići.	2	Respiracijski mišići i mehanika disanja.	2	Zglobovi i spojevi zdjelice i obruča. Mišići zdjelice.	2	Mišići trbuha.	2	Zglob kuka. Natkoljениčni mišići.	2	Koljenski zglob. Mišići potkoljenice. Stopalo i mišići stopala.	2	Zglobovi i spojevi prsnog obruča. Rameni zglob. Mišići prsnog obruča, ramena i nadlaktice.	3	Lakatni zglob. Zglobovi i spojevi podlaktičnih kostiju. Podlaktični mišići.	2	Šaka – zglobovi i mišići šake.	2	Probavni sustav. Mokraćni i spolni sustav.	2
	Nastavni sat predavanja	Broj sati																																							
	Uvodno predavanje – općenito o anatomiji. Anatomsko nazivlje.	1																																							
	Opće značajke i građa lokomotornog sustava. Kralješnica i prsni koš: kosti, zglobovi i mišići	2																																							
	Kostur, zglobovi i mišići gornjih udova.	3																																							
	Anatomija kardiovaskularnog i respiratornog sustava.	2																																							
	Zdjelica i trbušna preša.	1																																							
	Kostur, zglobovi i mišići donjih udova.	3																																							
	Glava: kosti, zglobovi i mišići.	1																																							
	Anatomija središnjeg i perifernog živčanog sustava.	2																																							
	Zglobovi i mišići glave. Spojevi i zglobovi kralješnice. Vratni i leđni mišići.	2																																							
	Zglobovi i spojevi prsnog koša. Prsni mišići.	2																																							
	Respiracijski mišići i mehanika disanja.	2																																							
	Zglobovi i spojevi zdjelice i obruča. Mišići zdjelice.	2																																							
	Mišići trbuha.	2																																							
	Zglob kuka. Natkoljениčni mišići.	2																																							
	Koljenski zglob. Mišići potkoljenice. Stopalo i mišići stopala.	2																																							
	Zglobovi i spojevi prsnog obruča. Rameni zglob. Mišići prsnog obruča, ramena i nadlaktice.	3																																							
	Lakatni zglob. Zglobovi i spojevi podlaktičnih kostiju. Podlaktični mišići.	2																																							
	Šaka – zglobovi i mišići šake.	2																																							
	Probavni sustav. Mokraćni i spolni sustav.	2																																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat seminara</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vrste pokreta.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Respiracijski mišići i disanje. Mišići trbuha i trbušna preša.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglobovi i mišići donjih udova. Funkcionalna analiza u sportu.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglobovi i mišići prsnog obruča i ramena. Rameni zglob. Funkcionalna analiza.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Zglobovi i mišići gornjih udova. Funkcionalna analiza.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Središnji živčani sustav. Periferni živčani sustav.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Kardiovaskularni sustav. Respiratorni sustav.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Probavni sustav. Genitourinarni sustav. Sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Koža i potkožno tkivo. Sustav osjetila.</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	Nastavni sat seminara	Broj sati	Vrste pokreta.	2	Respiracijski mišići i disanje. Mišići trbuha i trbušna preša.	2	Zglobovi i mišići donjih udova. Funkcionalna analiza u sportu.	2	Zglobovi i mišići prsnog obruča i ramena. Rameni zglob. Funkcionalna analiza.	2	Zglobovi i mišići gornjih udova. Funkcionalna analiza.	2	Središnji živčani sustav. Periferni živčani sustav.	3	Kardiovaskularni sustav. Respiratorni sustav.	2	Probavni sustav. Genitourinarni sustav. Sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Koža i potkožno tkivo. Sustav osjetila.	2																						
	Nastavni sat seminara	Broj sati																																							
	Vrste pokreta.	2																																							
	Respiracijski mišići i disanje. Mišići trbuha i trbušna preša.	2																																							
	Zglobovi i mišići donjih udova. Funkcionalna analiza u sportu.	2																																							
	Zglobovi i mišići prsnog obruča i ramena. Rameni zglob. Funkcionalna analiza.	2																																							
	Zglobovi i mišići gornjih udova. Funkcionalna analiza.	2																																							
	Središnji živčani sustav. Periferni živčani sustav.	3																																							
	Kardiovaskularni sustav. Respiratorni sustav.	2																																							
	Probavni sustav. Genitourinarni sustav. Sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Koža i potkožno tkivo. Sustav osjetila.	2																																							
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nastavni sat vježbi</th> <th>Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Osnovni anatomski pojmovi. Kralješnica, prsni koš i zdjelica.</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Mišići gornjih udova.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Topografska anatomija prsne šupljine, trbušne šupljine i zdjelice.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Mišići prsnog koša, leđa, trbuha i zdjelice.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Mišići donjih udova.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Kosti glave.</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Središnji i periferni živčani sustav.</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	Nastavni sat vježbi	Broj sati	Osnovni anatomski pojmovi. Kralješnica, prsni koš i zdjelica.	2	Mišići gornjih udova.	3	Topografska anatomija prsne šupljine, trbušne šupljine i zdjelice.	3	Mišići prsnog koša, leđa, trbuha i zdjelice.	3	Mišići donjih udova.	3	Kosti glave.	3	Središnji i periferni živčani sustav.	3																								
	Nastavni sat vježbi	Broj sati																																							
	Osnovni anatomski pojmovi. Kralješnica, prsni koš i zdjelica.	2																																							
	Mišići gornjih udova.	3																																							
	Topografska anatomija prsne šupljine, trbušne šupljine i zdjelice.	3																																							
Mišići prsnog koša, leđa, trbuha i zdjelice.	3																																								
Mišići donjih udova.	3																																								
Kosti glave.	3																																								
Središnji i periferni živčani sustav.	3																																								

<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
<b>Obveze polaznika</b>	Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	x	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	Pismeni ispit, pet ponuđenih odgovora od kojih je jedan točan.					
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keros, P., Pećina, M. Funkcijska anatomija čovjeka, Naklada Ljevak, Zagreb, 2007.</li> <li>• Bajek S., Bobinac D., Jerković R., Malnar D., Marić I. Sustavna anatomija čovjeka . Digital point, Rijeka, 2007.</li> <li>• Materijali s predavanja i seminara.</li> <li>• Materijali na Loomen stranici predmeta: <a href="https://loomen.carnet.hr/course/view.php?id=1695">https://loomen.carnet.hr/course/view.php?id=1695</a></li> <li>• Jedan od anatomskih atlasa: → Sobotta- atlas anatomije čovjeka. Golden marketing, Zagreb, 2013. → Netter FH. Atlas anatomije čovjeka. Golden marketing, Zagreb, 2003. → Platzer W, Anatomski atlas 1,2 i 3, Medicinska naklada, Zagreb, 2011. → Dauber W, Feneis H. Priručni atlas anatomije čovjeka. Mosta Viridis, Zagreb, 2010.</li> <li>• - Krmpotić – Nemanić J, Marušić A. Anatomija čovjeka. Medicinska naklada. Zagreb, 2011.</li> <li>• - Delavier F. Anatomski vodič za vježbe snage. Medicinska naklada, 2009.</li> <li>• -Behnke RA. Kineziološka anatomija. Datastatus. Beograd, 2014.</li> <li>• - Tixa S. Atlas palpatorne anatomije. Datastatus. Beograd, 2009.</li> </ul>					

<b>NAZIV PREDMETA</b>	<b>Kineziološka fiziologija</b>		
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Dr.sc. Ivica Stipić, dr.med.	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	7
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>

			P	S	V	T
			38	22	15	75
			Samostalne aktivnosti polaznika			
<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Obavezni	<b>Postotak primjene e-učenja</b>				
OPIS PREDMETA						
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Naučiti studenta osnovama fiziologije, funkcioniranja stanice i homeostaze . Pojasniti studentima osnove funkcioniranja aerobnog i anaerobni sustava, kao i metabolizam pri tjelesnoj aktivnosti. Osposobiti studenta da razumije princip rada skeletnih mišića, kao i prilagodbe svih organa i organskih sustava na trening .					
<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost</b>	Upisati ukoliko ih ima					
<b>Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenti će steći razumijevanje o odgovorima i prilagodbama tjelesnih struktura i funkcija na tjelesnu aktivnost i sportski trening.</li> <li>• Osposobiti studente za primjenu fizioloških znanja u trenažnom procesu.</li> <li>• Opisat će i razlikovati fiziološke procese u svim organskim sustavima, počevši od molekularne, preko stanične i organske razine.</li> <li>• U konačnici sve će procese integrirati na razini cjelokupnog organizma.</li> </ul>					
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	Nastavni sat predavanja				Broj sati	
	Stanica i uloga organela u stanici				5	
	Ioni, tekućine, stupanj kiselosti organizma				5	
	Energetski sustavi u stanici				5	
	Krv i krvni doping				3	
	Fiziologija endokrinog sustava				4	
	Živčani sustav				4	
	Fiziologija mišićne kontrakcije				4	
	Srce i cirkulacija u mirovanju i naporu				4	
	Aerobni sustav, pluća u mirovanju i naporu				4	
	Nastavni sat seminara				Broj sati	
	Opći pojmovi funkcioniranja organizma u mirovanju i u naporu				3	
	Termoregulacija				3	
	Adaptacija mišića na trening				4	
	Fiziologija disanja				3	
	Fiziologija krvožilnog sustava				3	
	Načini dobivanja energije za rad u stanici				3	
	Različiti funkcionalni testovi				3	
	Nastavni sat vježbi				Broj sati	

	Regulacija acidobazne ravnoteže. Laktatni sustav		3		
	Tlak i puls		2		
	Spirometrija		2		
	EKG, EMG i EEG		2		
	Dug i deficit kisika. Anaerobni prag		2		
	Obnova rezervi glikogena		2		
	Metabolički sustavi u mišićima tijekom rada		2		
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)		
<b>Obveze polaznika</b>	Pohađanje nastave, polaganje praktičnog dijela ispita, polaganje teoretskog dijela ispita				
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)
	Esejski zadatak		Seminarski rad		(Ostalo upisati)
	Kolokviji	X	Usmeni ispit	x	(Ostalo upisati)
	Pisani ispit		Projekt		(Ostalo upisati)
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<p><b>Kolokviji i pismeni dio ispita</b>          Kolokviji (poželjno pismeni) s nastavnim temama iz predavanja, seminara i vježbi održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija.</p> <p>U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti će mu omogućeno polaganje cjelokupnog pismenog dijela ispita nakon odslušane cijele nastave ovog predmeta (odnosno, polagati će gradivo oba kolokvija u tom ispitu). Raspored kolokvija/ispita će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta.</p> <p>Kriteriji na pismenim dijelovima ispita su sljedeći:          → ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 60% do 70%;          → ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 70% do 80%;          → ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 80% do 90%;          → ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .</p> <p><b>Usmeni dio ispita</b></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 različitih grana fiziologije.</p>				

<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guyton, A., Hall, J. (2003.): Medicinska fiziologija, Medicinska naklada, Zagreb</li> <li>• Heimer, S., Matković, B. (2004.): Sportska fiziologija, Priručnik za sportske trenere (interni priručnik), Zagreb</li> <li>• Materijali s predavanja</li> <li>• Wilmore, J., Costill, D. (1994.): Physiology of sport and exercise, Human Kinetics, USA</li> <li>• Tocilj, J. (2009.): Fiziologija (interna skripta), Split</li> </ul>
-------------------	---

NAZIV PREDMETA						
<b>Metodika kondicijske pripreme sportaša 1</b>						
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Jakša Škomrlj, mag.cin.	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	8			
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>			
			<b>P</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>T</b>
			30	10	40	80
			<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>			
<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Obavezan	<b>Postotak primjene e-učenja</b>				
OPIS PREDMETA						
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Osposobiti studenta da demonstrira pravilne tehnike kod vježbi za razvoj pokretljivosti, stabilnosti, ravnoteže i svladavanja otpora, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi, , svladavanje određenih motoričkih dostignuća kod vježbi za razvoj pokretljivosti, stabilnosti, ravnoteže i svladavanja otpora					
<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost</b>	Upisati ukoliko ih ima					
<b>Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati najvažnije trenažne operatore za razvoj i održavanje pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• opisati proces motoričkog učenja i usavršavanja specifičnih kondicijskih operatora za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• objasniti trenažne metode za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• objasniti metode učenja za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• objasniti metode vježbanja za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• analizirati metodičke postupke za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> <li>• demonstrirati vježbe za razvoj pokretljivosti, snage, jakosti, stabilnosti i ravnoteže</li> </ul>					

<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	Nastavni sat predavanja		Broj sati		
	Principi treninga fleksibilnosti – kompenzacijski obrasci		3		
	Fleksibilnost u sportu – opravdanost primjene pojedinih vježbi		3		
	Međusobna zavisnost jakosti, snaga i fleksibilnost		3		
	Stabilnost trupa u funkciji optimalne sportske performanse		3		
	Trenažni parametri treninga ravnoteže		3		
	Olimpijsko dizanje utega		3		
	Metodika rada - slobodni utezi		3		
	Metodika rada – elastični otpori		3		
	Primjena girja u kondicijskoj pripremi sportaša		3		
	Metodika suspenzijskog treninga		3		
	Nastavni sat seminari		Broj sati		
	Osnove treninga za razvoj pokretljivosti		3		
	Osnove treninga za razvoj stabilnosti i ravnoteže		3		
	Osnove treninga svladavanja otpora		4		
	Nastavni sat vježbi		Broj sati		
	Osnove treninga za razvoj pokretljivosti - samomasaže i samomobilizacije		5		
	Metodičke osnove vježbi dinamičkog karaktera za razvoj fleksibilnosti u kondicijskoj pripremi sportaša		5		
	Metodičke osnove vježbi statičkog karaktera za razvoj fleksibilnosti u kondicijskoj pripremi sportaša		5		
	Metodika stabilnosti i ravnoteže u funkciji optimalne sportske performanse		5		
	Metodika treninga s otporom - slobodni utezi		5		
Metodika rada s elastičnim otporom		5			
Primjena girja u kondicijskoj pripremi sportaša		5			
Metodika suspenzijskog treninga		5			
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)		
<b>Obveze polaznika</b>	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.				
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi</b>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje	Praktični rad	X
	Eksperimentalni rad		Radionica	(Ostalo upisati)	

<b>predmeta/obrazovne aktivnosti</b> (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<p>Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme sportaša 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p><b>praktičnog kolokvija/ispita</b> - nosi 60% od konačne ocjene  <b>seminar</b> - nosi 15% od konačne ocjene  <b>usmenog ispita kolokvija/ispita</b> - nosi 25% od konačne ocjene</p> <p><b>Praktični kolokvij/ ispit</b>  Praktični rad se predaje u digitalnom obliku (video zapis), kao pokazni sata iz odabranih nastavnih tema.</p> <p><b>Seminar</b>  Student je dužan napraviti analizu izvedbe pojedinih vježbi koje je odradio tijekom nastave.</p> <p><b>Usmeni dio ispita</b>  Polaže se nakon praktičnog dijela ispita.</p> <p>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;</li> <li>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;</li> <li>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;</li> <li>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .</li> </ul>					
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnove treninga za razvoj pokretljivosti (Žuvela, F., 2023)</li> <li>• Osnove treninga za razvoj stabilnosti i ravnoteže (Žuvela, F., 2023)</li> <li>• Osnove treninga svladavanja otpora (Žuvela, F., 2023)</li> <li>• Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstvenostručnog skupa. Zagreb 2003-2022. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.</li> </ul>					

<b>NAZIV PREDMETA</b>	<b>Metodika kondicijske pripreme sportaša 2</b>						
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Jakša Škomrlj, mag.cin.	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	7				
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>				
			<b>P</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>T</b>	
			30	10	40	80	
			<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>				

<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Obavezni	<b>Postotak primjene e-učenja</b>	
<b>OPIS PREDMETA</b>			
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Osposobiti studenta da demonstrira pravilne tehnike kod vježbi za razvoj brzine, agilnosti i izdržljivosti, te kod pliometrijskog i balističkog treninga, primjenu metodskih postupaka za otklanjanje pogrešaka u izvedbi, svladavanje određenih motoričkih dostignuća kod vježbi za razvoj brzine, agilnosti i izdržljivosti, te kod pliometrijskog i balističkog treninga		
<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost</b>	Upisati ukoliko ih ima		
<b>Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisati najvažnije trenažne operatore za razvoj i održavanje snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• opisati proces motoričkog učenja i usavršavanja specifičnih kondicijskih operatora za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• objasniti trenažne metode za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• objasniti metode učenja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• objasniti metode vježbanja za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• analizirati metodičke organizacijske oblike rada za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• analizirati metodičke postupke za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> <li>• demonstrirati vježbe za razvoj snage, brzine, agilnosti i izdržljivosti</li> </ul>		
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	Nastavni sat predavanja		Broj sati
	Kreiranje pliometrijskog treninga		6
	Osnovni principi balističkog treninga		6
	Metodičke osnova za razvoj brzine		6
	Teorija i metodika treninga za razvoj agilnosti		6
	Metodika izdržljivosti u kondicijskoj pripremi sportaša		6
	Nastavni sat seminari		Broj sati
	Kreiranje pliometrijskog treninga		2
	Osnovni principi balističkog treninga		2
	Metodičke osnova za razvoj brzine		2
	Teorija i metodika treninga za razvoj agilnosti		2
	Metodika izdržljivosti u kondicijskoj pripremi sportaša		2
	Nastavni sat vježbi		Broj sati
	Kreiranje pliometrijskog treninga		8
	Osnovni principi balističkog treninga		8
	Metodičke osnova za razvoj brzine		8
	Teorija i metodika treninga za razvoj agilnosti		8
	Metodika izdržljivosti u kondicijskoj pripremi sportaša		8

<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
<b>Obveze polaznika</b>	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	X
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<p>Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme sportaša 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p><b>praktičnog kolokvija/ispita</b> - nosi 60% od konačne ocjene  <b>seminar</b> - nosi 15% od konačne ocjene  <b>usmenog ispita kolokvija/ispita</b> - nosi 25% od konačne ocjene</p> <p><b>Praktični kolokvij/ ispit</b>  Praktični rad se predaje u digitalnom obliku (video zapis), kao pokazni sata iz odabranih nastavnih tema.</p> <p><b>Seminar</b>  Student je dužan napraviti analizu izvedbe pojedinih vježbi koje je odradio tijekom nastave.</p> <p><b>Usmeni dio ispita</b>  Polaže se nakon praktičnog dijela ispita.</p> <p>Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;</li> <li>→ ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;</li> <li>→ ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;</li> <li>→ ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .</li> </ul>					
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osnove pliometrijskog i balističkog treninga (Žuvela, F., 2023)</li> <li>• Osnove treninga za razvoj brzine (Žuvela, F., 2023)</li> <li>• Osnove treninga za razvoj agilnosti (Žuvela, F., 2023)</li> <li>• Osnove treninga za razvoj izdržljivosti (Žuvela, F., 2023)</li> </ul>					

NAZIV PREDMETA		Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša				
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Doc.dr.sc. Nikola Foretić	Bodovna vrijednost (ECTS)	9			
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			30	30	20	80
			Samostalne aktivnosti polaznika			
Status predmeta/obrazovne aktivnosti	Obavezni	Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti	Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih motoričkih testova					
	Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u laborat dijagnostici antropometrijskih karakteristika.					
	Analizirati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u svrhu dijagnostike kognitivnih i konativnih karakteristika					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost	Upisati ukoliko ih ima					
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)	<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• primijeniti testove, interpretirati rezultate, kritički se osvrnuti na testove i mjerne procedure za procjenu kondicijskih obilježja.</li> <li>• opisati, definirati i analizirati dijagnostiku snage, fleksibilnosti, ravnoteže, brzine, koordinacije, eksplozivne snage i ostalih motoričkih sposobnosti.</li> <li>• opisati, definirati i analizirati dijagnostiku antropometrijskih karakteristika, posture tijela i funkcionalnih obrazaca kretanja</li> </ul>					
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)	Nastavni sat predavanja			Broj sati		
	Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja			5		
	Dijagnostika motoričkih sposobnosti			5		
	Dijagnostika u 5 koraka			5		
	Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti			5		
	Specifični testovi motoričkih sposobnosti u različitim sportovima			2		
	Specifični testovi funkcionalnih sposobnosti u različitim			2		
	Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova snage			3		
	Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova brzine			1		
	Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova koordinacije			1		
	Primjena i interpretacija dijagnostičkih testova fleksibilnosti			1		
	Nastavni sat seminara			Broj sati		

	Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja		5			
	Dijagnostika motoričkih sposobnosti		5			
	Dijagnostika specifičnih motoričkih sposobnosti		5			
	Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti		5			
	Dijagnostika specifičnih funkcionalnih sposobnosti		5			
	Dijagnostika opsega kretanja		5			
	Nastavni sat vježbi					
			Broj sati			
	Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja		3			
	Dijagnostika motoričkih sposobnosti		4			
	Dijagnostika specifičnih motoričkih sposobnosti		3			
	Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti		4			
	Dijagnostika specifičnih funkcionalnih sposobnosti		3			
	Dijagnostika opsega kretanja		3			
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
	<b>Obveze polaznika</b> Nazočnost na svim oblicima nastave					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	X
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	Završna ocjena na predmetu Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• seminara – obrada neke relevantne teme iz područja kondicijskih programa (20% ocjene)</li> <li>• usmenog ispita - (40 % konačne ocjene)</li> <li>• pismenog ispita – online na moodle stranici predmeta (40 % konačne ocjene)</li> </ul>					
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skripta i prezentacije na moodle stranici predmeta</li> <li>• Clark, M., &amp; Lucett, S. (Eds.). (2010). NASM essentials of corrective exercise training. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> </ul>					

NAZIV PREDMETA					Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša					
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti		Doc. Toni Modrić		Bodovna vrijednost (ECTS)		6				
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)		Vođeni proces učenja i poučavanja						
				P	S	V	T			
				30	30	0	60			
				Samostalne aktivnosti polaznika						
Status predmeta/obrazovne aktivnosti				Postotak primjene e-učenja						
OPIS PREDMETA										
Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti		Steci temeljna teorijska znanja o upravljanju trenažnim procesom i sportskom formom u kondicijskoj pripremi sportaša, te osposobiti studente za primjenu stečenih znanja i vještina u praksi								
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost		Upisati ukoliko ih ima								
Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)		<p>Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razjasniti osnovne pojmove planiranja i programiranja</li> <li>• Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu</li> <li>• Napraviti odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu</li> <li>• Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga</li> <li>• Planirati razvoj sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</li> <li>• Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost</li> </ul>								
Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)		Nastavni sat predavanja					Broj sati			
		Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša					4			
		Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)					4			
		Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša					4			
		Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice					4			
		Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga					3			
		Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju					3			
		Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u kondicijskoj pripremi sportaša					3			

	Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga	3				
	Teorijski ispit	2				
	Nastavni sat seminara		Broj sati			
	Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša	4				
	Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)	3				
	Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša	3				
	Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice	3				
	Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg	3				
	Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju	3				
	Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u kondicijskoj pripremi sportaša	3				
	Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga	3				
	Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada	3				
	Ocjenjivanje seminarskog rada	2				
<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
<b>Obveze polaznika</b>	Nazočnost na svim oblicima nastave					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	Završna ocjena na predmetu Planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: Seminara (50% od ukupne ocjene) Teorijskog ispita (50% od ukupne ocjene)					

	<p>Seminar</p> <p>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:          Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša          Pojmovi i zakonitosti u programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša          Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje treninga          Modeliranje sportske forme          Periodizacija u kondicijskoj pripremi sportaša</p> <p>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</p> <p>Konačna ocjena iz kolegija Planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:          izračunava se na sljedeći način:          (seminar) + (teorija) / 2</p>
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bompá, T., &amp; Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports, 3e. Human kinetics.</li> <li>• Issurin, V. B. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports medicine, 40(3), 189-206.</li> </ul>

<b>NAZIV PREDMETA</b>		<b>Kondicijski trening 1</b>				
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Mag.cin. Antonio Perić, pred.	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	8			
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>			
			<b>P</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>T</b>
			40	0	20	60
<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>						
<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>		<b>Postotak primjene e-učenja</b>				
<b>OPIS PREDMETA</b>						
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Integrirati postojeća i stečena znanja u cjelinu					

<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost</b>	Upisati ukoliko ih ima					
<b>Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upoznati najnoviju tehnologiju treninga</li> <li>• Upoznati i ovladati suvremenim kondicijskim programima</li> <li>• Implementirati suvremene programe u treninge</li> <li>• Integrirati novostečena znanja</li> </ul>					
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	Nastavni sat predavanja					Broj sati
	Trening snage i jakosti – osnove					3
	Trening snage i jakosti - dijagnostika					4
	Trening snage i jakosti programiranje					5
	Osnovni periodizacijski modeli i njihova primjena					4
	Hipertrofija					4
	Osnovni koncepti treninga jakosti					4
	Ne-ortodoksni pristup treningu jakosti					4
	Programiranje treninga u uvjetima neizvjesnosti (agilna					4
	Blok periodizacija					4
	Monitoring					4
	Nastavni sat vježbi					Broj sati
	Fiziološka i biomehanička osnova fenomena mišićne jakosti					2
	Trening jakosti – dijagnostika					2
	Terminologija i metodologija u treningu mišićne jakosti					2
	Ne-ortodoksni pristup treningu jakosti					2
	Programiranje treninga u uvjetima neizvjesnosti (agilna periodizacija)					2
	Hipertrofija					2
	Progresivni razvoj rotacijske snage sportaša					2
	Unilateralan trening vs bilateralan trening					2
	Ekscentrični trening – iz teorije u praksu					2
	HIP HINGE vs KNEE DOMINANT TRENING					2
	<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava			<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)	
<b>Obveze polaznika</b>	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.					
<b>Način sudjelovanja</b>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	X

<b>polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<p>Uvjet da se pristupi ispitu iz ovog kolegija su položeni kolegiji Dijagnostika kondicijske pripreme i Prevencija i rehabilitacija.</p> <p>Završna ocjena na predmetu Kondicijska priprema1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktični ispit – obavezno uživo - iz nastavnih tema s predavanja i vježbi koji nosi 55 % od ukupne ocjene</li> <li>- Usmenog ispita koji nosi 45 % od ukupne ocjene.</li> </ul> <p><b>PRAKTIČNI ISPIT</b></p> <p>Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će u ispitnom roku po prethodnoj prijavi studenta koji je izvršio sve svoje obveze. Praktični dio ispita se održava uživo ili on line. Studenti su za online ispit dužni osigurati materijalne (oprema i rekviziti), prostorne (fitnes, teretana...), tehničke (internet vezu, video vezu) i uvijete za neometano održavanje ispita (bez gužve, buke...).</p> <p><b>USMENI DIO ISPITA</b></p> <p>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita. Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.</p> <p>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:  OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 56%-63%;  OCJENA 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%;  OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;  OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.</p>					
<b>Literatura</b>	Sadržaji dostupni na online kolegiju					

<b>NAZIV PREDMETA</b>	<b>Kondicijski trening 2</b>						
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Mag.cin. Antonio Perić predavač	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>			6		
<b>Suradnici</b>		<b>Način izvođenja nastave (broj sati)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>				
			<b>P</b>	<b>S</b>	<b>V</b>	<b>T</b>	
			40	0	20	60	
			<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>				

<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>		<b>Postotak primjene e-učenja</b>	
<b>OPIS PREDMETA</b>			
<b>Ciljevi predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Integrirati postojeća i stečena znanja u cjelinu		
<b>Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet/obrazovnu aktivnost</b>	Upisati ukoliko ih ima		
<b>Ishodi učenja na razini predmeta/obrazovne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upoznati najnoviju tehnologiju treninga</li> <li>• Upoznati i ovladati suvremenim kondicijskim programima</li> <li>• Implementirati suvremene programe u treninge</li> <li>• Individualizirati programe vježbanja</li> <li>• Integrirati novostečena znanja</li> </ul>		
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	Nastavni sat predavanja		Broj sati
	Energetski sustavi osnovno		4
	Prehrana u sportu osnove		4
	Energetski sustavi anaerobni – alaktatni		4
	Što limitira aerobnu izdržljivost		4
	Energetski sustavi i performanse		3
	Energetski sustavi različiti sportovi		3
	Osnove treninga ubrzanja		3
	Osnove promjene smjera kretanja		3
	Anatomija agilnosti		2
	Visoko intenzivni intervalni trening		2
	Prehrana u sportu		8
	Nastavni sat vježbi		Broj sati
	Energetski sustavi aerobno		2
	Energetski sustavi alaktatni trening		2
	Energetski sustavi – laktatni trening		2
	Eksplozivna jakost		1
	Što limitira aerobnu izdržljivost		1
	Energetski sustavi različiti sportovi		1
	Osnove treninga ubrzanja		2
	Osnove promjene smjera kretanja		2
	Anatomija agilnosti		1
	Trening skokova/pliometrija		2
Prevenzijski trening u sportu		1	
Kako poboljšati cod u sportu?		1	
Zašto sportaši trebaju sprintati redovito na treninzima, a ne samo na utakmicama?		2	

<b>Načini izvođenja nastave</b>	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
<b>Obveze polaznika</b>	Sukladno ishodima učenja u ovoj se rubrici navode obveze polaznika koje moraju biti usklađene s ishodima učenja i načinima i postupcima vrednovanja postignuća polaznika tako da svakom polazniku na jednostavan i jasan način bude navedeno koje su mu obveze na programu.					
<b>Način sudjelovanja polaznika u izvedbi predmeta/obrazovne aktivnosti</b> <i>(upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta/obrazovne aktivnosti)</i>	Pohađanje nastave	X	Istraživanje		Praktični rad	X
	Eksperimentalni rad		Radionica		(Ostalo upisati)	
	Esejski zadatak		Seminarski rad	X	(Ostalo upisati)	
	Kolokviji		Usmeni ispit	X	(Ostalo upisati)	
	Pisani ispit	X	Projekt		(Ostalo upisati)	
<b>Načini i postupak vrednovanja postignuća polaznika</b>	<p>Uvjet da se pristupi ispitu iz ovog kolegija su položen kolegij Kondicijski trening 1.</p> <p>Završna ocjena na predmetu Kondicijski trening 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktični ispit – obavezno uživo - iz nastavnih tema s predavanja i vježbi koji nosi 55 % od ukupne ocjene</li> <li>- Usmenog ispita koji nosi 45 % od ukupne ocjene.</li> </ul> <p><b>PRAKTIČNI ISPIT</b></p> <p>Praktični ispit s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će u ispitnom roku po prethodnoj prijavi studenta koji je izvršio sve svoje obveze. Praktični dio ispita se održava uživo, iznimno online. Studenti su za online ispit dužni osigurati materijalne (oprema i rekviziti), prostorne (fitnes, teretana...), tehničke (internet vezu, video vezu) i uvijete za neometano održavanje ispita (bez gužve, buke...).</p> <p><b>USMENI DIO ISPITA</b></p> <p>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen praktični dio ispita.</p> <p>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:            OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 56%-63%;            OCJENA 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%;            OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;            OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.</p>					
<b>Literatura</b>	Sadržaji dostupni na online kolegiju					

### 3. UVJETI IZVOĐENJA PROGRAMA CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA

#### 3.1. Prostorni uvjeti za izvođenje programa cjeloživotnog učenja

Zgrade sastavnice (navesti postojeće zgrade, zgrade u izgradnji i planiranu izgradnju)	
Identifikacija zgrade	
Lokacija zgrade	
Godina izgradnje	
Ukupna površina u m <sup>2</sup>	

\*Za svaku predavaonicu/laboratorij/praktikum dodati po jedan redak

Predavaonice/laboratoriji/praktikumi koji se koriste za izvođenje programa					
Identifikacija zgrade	Redni broj ili oznaka predavaonice	Broj sjedećih mjesta za studente	Ukupna površina u m <sup>2</sup>	Broj sati korištenja u tjednu	Ocjena opremljenosti (od 1-5)
Teslina 10	Predavaonica 2	18	42m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 3	28	50m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 5	56	82m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 6	104	120m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 7	20	30m <sup>2</sup>		
Teslina 10	Predavaonica 8	40	60m <sup>2</sup>		
Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	Teretana	Nema sjedećih mjesta	47m <sup>2</sup>		
Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	Dijagnostički laboratorij	Nema sjedećih mjesta	45m <sup>2</sup>		
Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	Biokemijski laboratorij (1.kat)	4	48m <sup>2</sup>		

Oprema koja je potrebna za izvođenje programa	
Naziv opreme (instrumenta)	Nabavna vrijednost

#### 3.2. Popis nastavnika i suradnika po predmetima

Predmet	Nastavnici i suradnici
---------	------------------------

<b>Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša</b>	Doc.dr.sc. Nikola Foretić
<b>Funkcionalna anatomija</b>	Doc.dr.sc. Marijana Geets Kesić
<b>Metodika kondicijske pripreme sportaša 1</b>	Jakša Škomrlj, mag.cin.
<b>Metodika kondicijske pripreme sportaša 2</b>	Jakša Škomrlj, mag.cin.
<b>Kineziološka fiziologija</b>	Dr.sc. Ivica Stipić, dr.med.
<b>Kondicijski trening 1</b>	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Mag.cin. Antonio Perić predavač
<b>Kondicijski trening 2</b>	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Mag.cin. Antonio Perić predavač
<b>Osnove kineziologije</b>	Izv.prof.dr.sc. Josefina Đuzel
<b>Osnove kineziološke metodike</b>	Prof.dr.sc. Tonči Bavčević
<b>Osnovne kineziološke transformacije</b>	Prof.dr.sc. Damir Sekulić
<b>Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša</b>	Doc Toni Modrić
<b>Teorija treninga</b>	Prof.dr.sc. Zoran Grgantov

### 3.3. Podaci o nastavnicima i suradnicima

Titula, ime i prezime nositelja	Doc.dr.sc. Marijana Geets Kesić
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Funkcionalna anatomija
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	
Telefon	
E-mail adresa	
Osobna web stranica	
Godina rođenja	
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	
Datum zaposlenja	
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	
Područje rada	
Funkcija	
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	
Ustanova	
Mjesto	
Nadnevak	
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	

Mjesto	
Ustanova	
Područje usavršavanja	
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta <b>(najviše 5 referenca)</b>	
Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	

Titula, ime i prezime nositelja	Dr.sc. Ivica Stipić, dr.med.
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Kineziološka fiziologija
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	Pleštin dolac 12, 21312 Podstrana
Telefon	098/360-960
E-mail adresa	ivica_stipic@yahoo.com
Osobna web stranica	
Godina rođenja	1980.
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	302595

Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	Viši asistent, siječanj 2024.
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Temeljne medicinske znanosti
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	KBC Split, Kineziološki fakultet u Splitu
Datum zaposlenja	2006.
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	Liječnik specijalist, viši asistent
Područje rada	Ginekološka kirurgija, kineziološka fiziologija i neurofiziologija
Funkcija	Liječnik specijalist, nositelj kolegija
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	Doktor znanosti
Ustanova	Medicinski fakultet
Mjesto	Zagreb
Nadnevak	2013.
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	
Mjesto	
Ustanova	
Područje usavršavanja	
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	hrvatski
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	engleski, 5
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	njemački, 4
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	asistent na kolegiju Kineziološka fiziologija i Sportska medicina na Kineziološkom fakultetu u Splitu
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta <b>(najviše 5 referenca)</b>	
Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	

U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	

Titula, ime i prezime nositelja	Izv.prof.dr.sc. Josefina Đuzel
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Osnove kineziologije
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	
Telefon	
E-mail adresa	
Osobna web stranica	
Godina rođenja	
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	
Datum zaposlenja	
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	
Područje rada	
Funkcija	
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	
Ustanova	
Mjesto	
Nadnevak	
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	
Mjesto	
Ustanova	
Područje usavršavanja	
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	

KOMPETENCIJE ZA PREDMET	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta <b>(najviše 5 referenca)</b>	1.
Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina <b>(najviše 5 referenca)</b>	•
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	
PRIZNANJA I NAGRADE	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	

Titula, ime i prezime nositelja	Prof.dr.sc. Zoran Grgantov	
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Teorija treninga	
OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU		
Adresa	Bana Jelačića 14A	
Telefon	0911698852	
E-mail adresa	zoran.grgantov@kifst.eu	
Osobna web stranica		
Godina rođenja	1970.	
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	228981	
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	Znanstveni savjetnik u trajnom zvanju 2020.	
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	Redoviti profesor u trajnom zvanju 2021.	
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Društvene znanosti; kineziologija	
PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU		
Ustanova zaposlenja	Fakultet PMZ i Kineziologije;	Kineziološki fakultet
Datum zaposlenja	10. 2000.	01. 09. 2008
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	Sveučilišni profesor	
Područje rada	Teorija i metodika treninga; odbojka	
Funkcija		
PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj		
Zvanje	Doktor znanosti	
Ustanova	Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet	

Mjesto	Zagreb
Nadnevak	13. 5.2005.
<b>PODACI O USAVRŠAVANJU</b>	
Godina	
Mjesto	
Ustanova	
Područje usavršavanja	
<b>MATERINSKI I STRANI JEZICI</b>	
Materinski jezik	<i>Hrvatski</i>
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	<i>Engleski; 3</i>
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u nositeljstvu sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, studijskoga programa na kojem se izvodi/izvodio i razinu studijskoga programa)	
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	Osnove kineziologije 2015
Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta ( <b>najviše 5 referenca</b> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klaričić, I., &amp; Grgantov, Z. (2023). The Relationship of Situational Efficiency Parameters of Volleyball Game Phases and Their Intrateam Variability with the Set Score. <i>International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support, icSPORTS – Proceedings</i> pp. 45-49</li> <li>2. Đolo, K., Grgantov, Z., &amp; Kuvačić, G. (2023). New Specific Kinesthetic Differentiation Tests for Female Volleyball Players: Reliability, Discriminative Ability, and Usefulness. <i>Journal of Functional Morphology and Kinesiology</i>, 8(2), 63.</li> <li>3. Đolo, K., Vrdoljak, D., Milić, M., &amp; Grgantov, Z. (2023). Intra-Positional and Inter-Positional Differences in Agility Tests among Youth Female Volleyball Players. <i>Sport Mont</i>, 21(1).</li> <li>4. Đolo K, Grgantov Z, Jelaska I. (2023). Testing dynamic balance in youth female volleyball players: development, reliability, and usefulness. <i>Hum Mov.</i> 24(3);.</li> </ol>

	5. Đolo, K., Grgantov, Z., Kuvačić, G. (2022). <u>Reliability and usefulness of the reaction speed test in young female volleyball players</u> 10(1): 77-85
Stručni i znanstveni radovi iz metodike i kvalitete nastave objavljeni u posljednjih pet godina ( <b>najviše 5 referenca</b> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klaričić, I., &amp; Grgantov, Z. (2023). The Relationship of Situational Efficiency Parameters of Volleyball Game Phases and Their Intrateam Variability with the Set Score. International Conference on Sport Sciences Research and Technology Support, icSPORTS – Proceedings pp. 45-49</li> <li>2. Đolo, K., Grgantov, Z., &amp; Kuvačić, G. (2023). New Specific Kinesthetic Differentiation Tests for Female Volleyball Players: Reliability, Discriminative Ability, and Usefulness. <i>Journal of Functional Morphology and Kinesiology</i>, 8(2), 63.</li> <li>3. Đolo, K., Vrdoljak, D., Milić, M., &amp; Grgantov, Z. (2023). Intra-Positional and Inter-Positional Differences in Agility Tests among Youth Female Volleyball Players. <i>Sport Mont</i>, 21(1).</li> <li>4. Đolo K, Grgantov Z, Jelaska I. (2023). Testing dynamic balance in youth female volleyball players: development, reliability, and usefulness. <i>Hum Mov.</i> 24(3);.</li> <li>5. Đolo, K., Grgantov, Z., Kuvačić, G. (2022). <u>Reliability and usefulness of the reaction speed test in young female volleyball players</u> 10(1): 77-85</li> </ol>
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina ( <b>najviše 5 referenca</b> )	Erasmus + Sport projekt: Cloud-based education for creative sport talents (TALENT)
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj stekao metodičko- psihološko-didaktičko - pedagoške kompetencije?	U sklopu obrazovanja na diplomskom i poslijediplomskom studiju
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	

### 3.4. Procjena troškova održavanja programa (interno/ne objavljuje se na web stranicama)

## 4. PROVOĐENJE KVALITETE I USPJEŠNOSTI IZVEDBE PROGRAMA CJELOŽIVOTNOG OBRAZOVANJA

<b>Opis postupaka kojima se vrjednuje kvaliteta izvedbe programa cjeloživotnog obrazovanja:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>pri svakom postupku vrednovanja kvalitete izvedbe programa potrebno je opisati korištenu metodu (najčešće anketa za polaznike ili nastavnike, samoevaluacijski upitnik),</li> </ul>	
<p>Vrednovanje rada nastavnika i suradnika</p>	<p>Postupak vrednovanja bi trebao sadržavati najmanje odgovore na dolje ponuđene tvrdnje koje je moguće postaviti u online ili papir-olovka formi korištenjem skale Lickertova tipa pri čemu 1 označava potpuno neslaganje s tvrdnjom, 2 označava da se polaznik donekle ne slaže s ponuđenom tvrdnjom, 3 označava nemogućnost procjene polaznika s ponuđenom tvrdnjom; 4 označava da se polaznik donekle slaže s ponuđenom tvrdnjom te 5 označava potpuno slaganje s ponuđenom tvrdnjom.</p> <p>Uz navedene tvrdnje, moguće je da nositelj doda i pitanja otvorenog tipa te druge načine (samo)vrednovanja koji pridonose kvaliteti programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nastavnici su realizirali nastavne sadržaje predviđene Programom.</li> <li>Nastavnici i suradnici profesionalno i odgovorno obavljaju svoj posao.</li> <li>Komunikacija s nastavnicima je kvalitetna.</li> <li>Nastavnici se prema polaznicima odnose korektno i s poštovanjem.</li> <li>Nastava se održava na vrijeme i redovito.</li> <li>Nastava je zanimljiva i dinamična.</li> <li>Nastava je dobro strukturirana.</li> </ul>
<p>Ostvarenost ishoda učenja na Programu</p>	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ishodi učenja Programa su ostvareni.</li> <li>Načini poučavanja i učenja su u skladu s ishodima učenja.</li> <li>Nastavne metode su usmjerene na polaznikovo učenje.</li> <li>Nastavni proces se prilagođava ranijim predznanjima polaznika, njihovim interesima, iskustvima i potrebama.</li> <li>Zadovoljan/zadovoljna sam stečenim kompetencijama na programu.</li> <li>Nastavni materijali su jasni i razumljivi.</li> </ul>

<p>Načini vrednovanja na programu i usklađenost načina i postupaka vrednovanja s očekivanim ishodima učenja</p>	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nastavnici su jasno iskazali načine i kriterije vrednovanja na predmetu/programu.</li> <li>- Načini vrednovanja su u skladu s ishodima učenja na predmetu.</li> <li>- Postupak vrednovanja postignuća polaznika je pravedan.</li> </ul>
<p>Vrednovanje dostupnosti resursa (prostornih, ljudskih, informacijskih) za proces učenja i poučavanja</p>	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prostorni resursi za održavanje programa su kvalitetni.</li> <li>- Nastavnici su dostupni za konzultacije kada ih upitam za iste.</li> <li>- Nastavni materijali su dostupni polaznicima (npr. knjižnica, internetski izvori).</li> </ul>
<p>Zadovoljstvo polaznika programom u cjelini</p>	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje: Zadovoljan/zadovoljna sam izvedbom programa u cjelini.</p>
<p>Vrednovanje prakse, ako postoji (kratki opis postupaka provođenja i ocjenjivanja te osiguravanje kvalitete)</p>	
<p><b>Opis postupaka informiranja vanjskih dionika o programu cjeloživotnog obrazovanja</b></p>	