



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

---

**KINEZIOLŠKI FAKULTET**

**ELABORAT O PROGRAMU CJELOŽIVOTNOG  
OBRAZOVANJA**

**Program za stjecanje uvjeta 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 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>	44
<b>Razlozi pokretanja programa</b>	Ovaj Program namijenjen je kandidatima koji se žele upisati na stručni diplomski studij kineziologije smjera trener kondicijske pripreme a imaju status stručnog prvostupnika s visokih učilišta i programa sa stečenih 180 ECTS bodova ostalih smjerova.
<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> </ul>
<b>Trajanje programa</b>	1. godina
<b>Ciljna skupina polaznika programa</b>	Prvostupnici stručnog studija kineziologije ostalih smjerova
<b>Minimalan broj polaznika</b>	1

<b>Cijena pohađanja programa</b>	750,00
<b>Uvjeti upisa programa</b>	Završen Stručni prijediplomski studij kineziologije drugog smjera
<b>Uvjeti za završetak programa</b>	Odslušani i položeni svi razlikovni predmeti na Programu za stjecanje uvjeta 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		
Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša	30	30	20	80		9
Metodika kondicijske pripreme sportaša 1	30	10	40	80		8
Metodika kondicijske pripreme sportaša 2	30	10	40	80		7
Kondicijski trening 1	40	0	20	60		8
Kondicijski trening 2	40	0	20	60		6
Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša	30	30	0	60		6

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

NAZIV PREDMETA	Metodika kondicijske pripreme sportaša 1					
Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti	Jakša Škomrlj, mag.cin.	Bodovna vrijednost (ECTS)			8	
Suradnici		Način izvođenja nastave (broj sati)	Vođeni proces učenja i poučavanja			
			P	S	V	T
			30	10	40	80
			Samostalne aktivnosti polaznika			

<b>Status predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Obavezan	<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 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"/> <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>	Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme sportaša 1 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <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  <b>Praktični kolokvij/ ispit</b> Praktični rad se predaje u digitalnom obliku (video zapis), kao pokazni sata iz odabranih nastavnih tema.  <b>Seminar</b> Student je dužan napraviti analizu izvedbe pojedinih vježbi koje je odradio tijekom nastave.					

	<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:  → 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>
<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 znanstveno-stručnog skupa. Zagreb 2003-2022. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.</li> </ul>

NAZIV PREDMETA		Metodika kondicijske pripreme sportaša 2				
<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>				
OPIS PREDMETA						
<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 (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti)</b>	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)	

predmeta/obrazovne aktivnosti)						
<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>					

<b>NAZIV PREDMETA</b>		<b>Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša</b>				
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Doc.dr.sc. Nikola Foretić	<b>Bodovna vrijednost (ECTS)</b>	9			
<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	30	20	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>	<p>Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih motoričkih testova</p> <p>Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u laborat dijagnostici antropometrijskih karakteristika.</p> <p>Analizirati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u svrhu dijagnostike kognitivnih i konativnih karakteristika</p>					

<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>• 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>	
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	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>					

<b>NAZIV PREDMETA</b>	<b>Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša</b>						
<b>Nositelj/i predmeta/obrazovne aktivnosti</b>	Doc. Toni Modrić		<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>	
			30	30	0	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>	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						
<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</b>	Po završetku predmeta/obrazovne aktivnosti polaznik će moći: <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> </ul>						

<b>ne aktivnosti (4-10 ishoda učenja)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <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>																							
<b>Sadržaj predmeta/obrazovne aktivnosti detaljno razrađen prema satnici nastave (izvedbeni plan)</b>	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:80%;">Nastavni sat predavanja</th> <th style="width:20%;">Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša</td> <td style="text-align:center;">4</td> </tr> <tr> <td>Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)</td> <td style="text-align:center;">4</td> </tr> <tr> <td>Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša</td> <td style="text-align:center;">4</td> </tr> <tr> <td>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</td> <td style="text-align:center;">4</td> </tr> <tr> <td>Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u kondicijskoj pripremi sportaša</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Teorijski ispit</td> <td style="text-align:center;">2</td> </tr> </tbody> </table>		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 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																						
	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width:80%;">Nastavni sat seminara</th> <th style="width:20%;">Broj sati</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Temeljni principi i pravila u planiranju i programiranju treninga u kondicijskoj pripremi sportaša</td> <td style="text-align:center;">4</td> </tr> <tr> <td>Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Modeliranje sportske forme u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u kondicijskoj pripremi sportaša</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Raspored i doziranje ekstenziteta i intenziteta opterećenja i operatora treninga</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada</td> <td style="text-align:center;">3</td> </tr> <tr> <td>Ocjenjivanje seminarskog rada</td> <td style="text-align:center;">2</td> </tr> </tbody> </table>		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
	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>	<table style="width:100%;"> <tr> <td style="width:50%; vertical-align: top;"> <input checked="" type="checkbox"/> predavanja  <input checked="" type="checkbox"/> seminari  <input checked="" type="checkbox"/> radionice  <input checked="" type="checkbox"/> vježbe         </td> <td style="width:50%; vertical-align: top;"> <input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci  <input type="checkbox"/> multimedija  <input type="checkbox"/> laboratorij  <input type="checkbox"/> mentorski rad         </td> </tr> </table>		<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad																				
<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input checked="" type="checkbox"/> seminari <input checked="" type="checkbox"/> radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe	<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad																							

	<input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input checked="" type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<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>	<p>Završna ocjena na predmetu Planiranje i programiranje treninga u kondicijskoj pripremi sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <p>Seminara (50% od ukupne ocjene) Teorijskog ispita (50% od ukupne ocjene)</p> <p>Seminar Svaki student bira temu seminara između pet ponuđenih tema ili sam predlaže temu koja mora biti usko povezana sa sadržajem kolegija. Seminar će se održati unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu. Ocjenjuje se kvaliteta i izlaganje seminara.</p> <p>Teorijski (pismeni) ispit sastoji se od 5 pitanja: 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 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>Bompa, T., &amp; Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports, 3e. Human kinetics.</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <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	<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"/> <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>	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 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>				

	Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova. Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način: OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 56%-63%; OCJENA 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%; OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%; OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.
<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				
	Eksplzivna 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
	Ekperimentalni 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>	Uvjet da se pristupi ispitu iz ovog kolegija su položen kolegij Kondicijski trening 1. Završna ocjena na predmetu Kondicijski trening 2 određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <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

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

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

Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	<b>Dijagnostički laboratorij</b>	Nema sjedećih mjesta	45m <sup>2</sup>		
Teslina 6 <sup>1</sup> (PTO)	<b>Biokemijski laboratorij (1.kat)</b>	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
Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša	Doc.dr.sc. Nikola Foretić
Kondicijski trening 1	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Mag.cin. Antonio Perić predavač
Kondicijski trening 2	Izv.prof.dr.sc. Mario Tomljanović Mag.cin. Antonio Perić predavač
Metodika kondicijske pripreme sportaša 1	Jakša Škomrlj, mag.cin.
Metodika kondicijske pripreme sportaša 2	Jakša Škomrlj, mag.cin.
Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša	Doc Toni Modrić

### 3.3. Podaci o nastavnicima i suradnicima

Titula, ime i prezime nositelja	Doc.dr.sc. Nikola Foretić
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Dijagnostika u kondicijskoj pripremi sportaša
<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	Doc. Toni Modrić
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša
<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	Izv. prof. dr. sc. Mario Tomljanović
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Kondicijski trening 1 Kondicijski trening 2
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	R. Boškovića 22, Split
Telefon	0997000335
E-mail adresa	<a href="mailto:tom@kifst.hr">tom@kifst.hr</a>
Osobna web stranica	
Godina rođenja	1970
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	307095
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	Viši znanstveni suradnik, 29.05.2017.
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	Izvanredni profesor, 07.09.2017.
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Društvene znanosti, Kineziologija
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet
Datum zaposlenja	01.11.2011.
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	Profesor
Područje rada	Sistematska kineziologija
Funkcija	
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	Doktor znanosti
Ustanova	Kineziološki fakultet Sveučilište u Splitu
Mjesto	Split
Nadnevak	11.11.2011.
<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 (4)
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Španjolski (2)

Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Talijanski (2)
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pojskić, H., Pagaduan, J.C., Babajić, F., Užičanin, E., Muratović, M., &amp; <b>Tomljanović, M.</b> (2015). Acute Effects of Loaded Whole Body Vibration Training on Performance. Asian journal of sports medicine. 2015 Mar; 6(1): e24054.</li> <li>Pojskić, H., Pagaduan, J.C., Babajić, F., Užičanin, E., Muratović, M., &amp; <b>Tomljanović, M.</b> (2015). Acute effects of prolonged intermittent low-intensity isometric warm-up schemes on jump, sprint, and agility performance in collegiate soccer players. Biol Sport 32:2. 129-134</li> <li>Čavala, M., Trninić, V., Jašić, D., &amp; <b>Tomljanović, M.</b> (2013). The Influence of Somatotype Components and Personality Traits on the Playing Position and the Quality of Top Croatian Female Cadet Handball Players. Collegium antropologicum 37, 2; 97-100.</li> <li>Pagaduan, J.C., Pojskić, H., Babajić, F., Užičanin, E., Muratović, M., &amp; <b>Tomljanović, M.</b> (2013). Acute effects of loaded whole body vibration schemes on countermovement jump, speed and agility. Turkish journal of sport and exercise 15, 56-59.</li> <li><b>Tomljanović, M.</b>, Spasić, M., Gabrilo, G., &amp; Uljević, O.; Foretić, N. (2011). Effects of five weeks of functional vs. traditional resistance training on anthropometric and motor performance variables. Kinesiology (1331-1441) 43, 2; 145-154</li> </ol>
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>	<p>Voditelj tri projekta unutar ZIG - Sustavi kondicijske pripreme u sportskim klubovima:</p> <p>HIGH PERFORMANCE IN SPORT - Dijagnostika i monitoring u nogometu</p> <p>HIGH PERFORMANCE IN SPORT - Velocity based training in sport</p> <p>HIGH PERFORMANCE IN SPORT - Cardiometabolic Demands Compared with Non-motorized Treadmill Running, Overground and Motorized Treadmill Running</p>

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

Titula, ime i prezime nositelja	Mag. cin. Jakša Škomrlj
Predmet koji predaje na predloženom studijskom programu	Metodika kondicijske pripreme u sportu 1 Metodika kondicijske pripreme u sportu 2
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Adresa	Sučidar 44
Telefon	091-731-4577
E-mail adresa	<a href="mailto:skomrlj@gmail.com">skomrlj@gmail.com</a>
Osobna web stranica	-
Godina rođenja	1998.
Matični broj iz Upisnika znanstvenika	-
Znanstveno ili umjetničko zvanje i datum posljednjega izbora	Nastavno zvanje predavača, 8.12.2023.
Znanstveno-nastavno, umjetničko-nastavno ili nastavno zvanje i datum posljednjega izbora	-
Područje i polje izbora u znanstveno ili umjetničko zvanje	Društvene znanosti, Kineziologija
<b>PODACI O SADAŠNJEM ZAPOSLENJU</b>	
Ustanova zaposlenja	HNK Hajduk Split
Datum zaposlenja	1.7.2021.
Naziv radnoga mjesta (profesor, istraživač, suradnik i sl.)	Trener
Područje rada	Sportska priprema
Funkcija	Kondicijski trener
<b>PODACI O ŠKOLOVANJU – Najviši postignuti stupanj</b>	
Zvanje	Magistar kineziologije
Ustanova	Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
Mjesto	Split
Nadnevak	20.7.2022.
<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	Engleski (5)

Ijestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	
Strani jezik i poznavanje jezika na ljestvici od 2 (dovoljno) do 5 (izvrsno)	Talijanski (3)
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> )	<a href="https://www.dropbox.com/scl/fi/4s14hutn6eps8o8wmoxql/Analysis-of-Association-of-the-Anthropometric.pdf?rlkey=w61dne8pkusaevzctfs6x9ev9&amp;dl=0">https://www.dropbox.com/scl/fi/4s14hutn6eps8o8wmoxql/Analysis-of-Association-of-the-Anthropometric.pdf?rlkey=w61dne8pkusaevzctfs6x9ev9&amp;dl=0</a> <a href="https://www.dropbox.com/scl/fi/ppapcd01zogl76foxgnvc/KPS-2023-Povezanost-morfolo-kih-i-motori-kih-parametara-sa-brzinom-uta-kod-mladih-nogometa-a.pdf?rlkey=ocgp0xbwqqmz22qvg1iolldm&amp;dl=0">https://www.dropbox.com/scl/fi/ppapcd01zogl76foxgnvc/KPS-2023-Povezanost-morfolo-kih-i-motori-kih-parametara-sa-brzinom-uta-kod-mladih-nogometa-a.pdf?rlkey=ocgp0xbwqqmz22qvg1iolldm&amp;dl=0</a> <a href="https://www.dropbox.com/scl/fi/5btjb1v6sbgqspco69ee2/komrlj-Beograd-2021..pdf?rlkey=2fky486momqasocvzr5whssgn&amp;dl=0">https://www.dropbox.com/scl/fi/5btjb1v6sbgqspco69ee2/komrlj-Beograd-2021..pdf?rlkey=2fky486momqasocvzr5whssgn&amp;dl=0</a> <a href="https://www.dropbox.com/scl/fi/61atefk6zfmpy44tzyu52/Povezано-st-ravnote-e-i-nekih-brzinsko-eksplozivnih-svojtava.pdf?rlkey=qwdopqna678esxjuosl0ndnxm&amp;dl=0">https://www.dropbox.com/scl/fi/61atefk6zfmpy44tzyu52/Povezано-st-ravnote-e-i-nekih-brzinsko-eksplozivnih-svojtava.pdf?rlkey=qwdopqna678esxjuosl0ndnxm&amp;dl=0</a>
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?	Pohađanje i polaganje predmeta Opća psihologija, Psihologija u sportu, Pedagogija, Didaktika te Opća kineziološka metodika tijekom studijskog programa
<b>PRIZNANJA I NAGRADE</b>	
Priznanja i nagrade za nastavni i znanstveni rad/umjetnički rad	-

Titula, ime i prezime	Po jedan obrazac za svakog nastavnika/suradnika na predmetu
Predmet koji predaje na predloženom programu cjeloživotnog obrazovanja	
<b>OPĆE INFORMACIJE O NOSITELJU</b>	
Telefon	
E-mail adresa	
Osobna web stranica	
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)	
<b>KOMPETENCIJE ZA PREDMET</b>	
Ranije iskustvo u realizaciji sličnih predmeta (navesti naziv predmeta, programa cjeloživotnog obrazovanja)	
Autorstvo sveučilišnih/fakultetskih udžbenika iz područja predmeta	

Stručni, znanstveni i umjetnički radovi objavljeni u posljednjih pet godina iz područja predmeta (najviše 5 referenca)	
Stručni, znanstveni i umjetnički projekti iz područja predmeta koji su se provodili u posljednjih pet godina (najviše 5 referenca)	
U sklopu kojega programa i u kojem je opsegu nositelj i/ili izvoditelj stekao metodičko – psihološko -didaktičko - pedagoške kompetencije?	
<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>	
Vrednovanje rada nastavnika i suradnika	<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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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>
Ostvarenost ishoda učenja na Programu	<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>
Načini vrednovanja na programu i usklađenost načina i postupaka vrednovanja s očekivanim ishodima učenja	<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>
Vrednovanje dostupnosti resursa (prostornih, ljudskih, informacijskih) za proces učenja i poučavanja	<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>
Zadovoljstvo polaznika programom u cjelini	<p>Postupak bi trebao sadržavati najmanje odgovore na sljedeće tvrdnje:</p> <p>Zadovoljan/zadovoljna sam izvedbom programa u cjelini.</p>
Vrednovanje prakse, ako postoji (kratki opis postupaka provođenja i ocjenjivanja te osiguravanje kvalitete)	
<b>Opis postupaka informiranja vanjskih dionika o programu cjeloživotnog obrazovanja</b>	