



Sveučilište u Zagrebu  
Kineziološki fakultet



## **IZVEDBENI PLAN**

# **PREDDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA za ak. god. 2020./2021.**

Zagreb, studeni 2020. godine



## SADRŽAJ

<b>RASPORED NASTAVE</b> .....	<b>13</b>
<b>RASPORED ISPITNIH ROKOVA</b> .....	<b>13</b>
<b>UPISI</b> .....	<b>13</b>
<b>RASPORED BLAGDANA</b> .....	<b>13</b>
<b>IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA</b> .....	<b>14</b>
<b>KOORDINATOR 1. – GODINE</b> .....	<b>14</b>
<b>I. SEMESTAR</b> .....	<b>14</b>
FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061).....	15
FUNKCIONALAN ANATOMIJA (150059) .....	17
OSNOVE KINEZILOGIJE (89420) .....	19
OSNOVNE KINEZILOŠKE TRANSFORMACIJE (150062) .....	22
PEDAGOGIJA (123690).....	25
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146393) .....	26
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNESS – METODIKA FITNESA 1 (146387) .....	29
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SPORTSKA REKREACIJA 1 (146400) .....	31
<b>RASPORED SATI I. SEMESTRA ak. god. 2020./2021.</b> .....	<b>33</b>
<b>II. SEMESTAR</b> .....	<b>34</b>
<b>STUDIJSKI SMJER - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – II. SEM</b> .....	<b>36</b>
ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394) .....	37
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I. (146397) .....	39
KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398).....	41
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146399) .....	43
<b>STUDIJSKI SMJER – FITNES – II. SEM</b> .....	<b>44</b>
METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388) .....	45
MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA (146389) .....	47



GRUPNI FITNES PROGRAMI I (146390).....	49
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA FITNESA I (146391).....	51
<b>STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – II. SEM .....</b>	<b>52</b>
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU I (146401).....	53
SPORTSKO REKREACIJSKA MEDICINA (146404).....	56
SPORTSKA REKREACIJA II (146403).....	58
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI I (146405) .....	60
<b>STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – II. SEM .....</b>	<b>61</b>
<b>STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – II. SEM.....</b>	<b>62</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA HRVANJA (146461).....	63
KINEZIOLOŠKA ANALIZA HRVANJA (146462).....	65
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U HRVANJU (146463) .....	67
METODIKA U HRVANJU I. (146464).....	69
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU I. (146465).....	71
<b>STUDIJSKI SMJER – JEDRENJE – II. SEM .....</b>	<b>72</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JEDRENJA (172244).....	73
KINEZIOLOŠKA ANALIZA JEDRENJA (172245).....	75
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JEDRENJU (172246).....	77
METODIKA U JEDRENJU I (172247).....	79
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JEDRENJU I (172248).....	81
<b>STUDIJSKI SMJER – JUDO – II. SEM .....</b>	<b>82</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JUDA (146466) .....	83
KINEZIOLOŠKA ANALIZA JUDA (146467) .....	85
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JUDU (146468).....	87
METODIKA U JUDU I (146469) .....	89
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU I (146470).....	91
<b>STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – II. SEM .....</b>	<b>92</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KONJIČKOG SPORTA (172350) .....	93
KINEZIOLOŠKA ANALIZA KONJIČKOG SPORTA (172351) .....	95



ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KONJIČKOM SPORTU (172352).....	97
METODIKA U KONJIČKOM SPORTU I (172353).....	99
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU I (172354).....	101
<b>STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – II. SEM.....</b>	<b>102</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KOŠARKE (146411).....	103
KINEZILOŠKA ANALIZA KOŠARKE (146412).....	105
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KOŠARCI (146413).....	107
METODIKA U KOŠARCI I (146414).....	109
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI I (146415).....	111
<b>STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – II. SEM.....</b>	<b>112</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA NOGOMETA (146416).....	113
KINEZILOŠKA ANALIZA NOGOMETA (146417).....	115
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU (146418).....	117
METODIKA U NOGOMETU I (146419).....	119
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU I (146420).....	121
<b>STUDIJSKI SMJER – ODBOJKA – II. SEM.....</b>	<b>122</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA ODBOJKE (161643).....	123
KINEZILOŠKA ANALIZA ODBOJKE (161644).....	125
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI (161645).....	127
METODIKA U ODBOJCI I (161646).....	129
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI I (161647).....	131
<b>STUDIJSKI SMJER – PLES – II. SEM.....</b>	<b>132</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA PLESA (146471).....	133
KINEZILOŠKA ANALIZA PLESA (146472).....	135
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLESU (146473).....	137
METODIKA U PLESU I (146474).....	139
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU I (146475).....	141
<b>STUDIJSKI SMJER – TENIS – II. SEM.....</b>	<b>142</b>
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA TENISA (146441).....	143



KINEZIOLOŠKA ANALIZA TENISA (146442).....	145
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U TENISU (146443) .....	147
METODIKA U TENISU I (146444) .....	149
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU I (146445) .....	151
<b>IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI U PONUDI II. SEMESTRA .....</b>	<b>152</b>
<b>IZBORNI PREDMETI – II. SEM .....</b>	<b>152</b>
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231) .....	153
KINEZITERAPIJA (89433) .....	155
KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602).....	157
KOMUNIKOLOGIJA U SPORTU (89434) .....	160
SPORT I PRAVO (172740) .....	162
SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (150236) .....	164
SPORTSKO-REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (150238) .....	167
WELLNESS (117524).....	169
ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (150239) (32) .....	171
<b>IZBORNI SPORTOVI – II. SEM .....</b>	<b>173</b>
AKROBATIKA (117522) .....	174
ATLETIKA (89445) .....	177
BADMINTON (89446).....	178
BORILAČKI SPORTOVI (89447) .....	180
ELEMENTARNE IGRE (89448) .....	182
IGRE U VODI (117517) .....	185
JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242) .....	187
ODBOJKA (89451) .....	188
PLES (89453) .....	190
PLIVANJE (89454) .....	192
RUKOMET (89455) .....	194
NOGOMET (89450).....	196
SAMOOBRANA (89456) .....	198



STRELJAŠTVO (89459) (32) .....	200
TRIATLON (150244) .....	202
VATERPOLO (89461) .....	205
<b>IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA.....</b>	<b>207</b>
<b>KOORDINATOR 2. – GODINE.....</b>	<b>207</b>
<b>III. SEMESTAR.....</b>	<b>207</b>
BIOMEHANIKA SPORTA (162348) .....	208
POVIJEST SPORTA (162349) .....	210
PSIHOLOGIJA SPORTA (89425) .....	213
STRANI JEZIK ENGLJSKI (89428).....	217
TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350) .....	219
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME II (162352) .....	224
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – GRUPNI FITNES PROGRAMI II (162351) .....	226
<b>RASPORED SATI III. SEMESTRA ak. god. 2020./2021.....</b>	<b>228</b>
<b>IV. SEMESTAR.....</b>	<b>229</b>
<b>STUDIJSKI SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – IV. SEM.....</b>	<b>231</b>
DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357).....	232
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME III. (162358) .....	234
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-u II (162359) .....	236
<b>STUDIJSKI SMJER – FITNES – IV. SEM .....</b>	<b>237</b>
ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESU (162353).....	238
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354).....	241
GRUPNI FITNES PROGRAMI III. (162355).....	243
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU II (162356) .....	245
<b>STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – IV. SEM .....</b>	<b>246</b>
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I (162360).....	247
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361) .....	249



EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362).....	251
KINEZITERAPIJA (162363) .....	253
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI II (162364) .....	255
<b>STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – IV. SEM.....</b>	<b>256</b>
<b>STUDIJSKI SMJER – ATLETIKA – IV. SEM.....</b>	<b>257</b>
METODIKA U ATLETICI II (162365).....	258
METODIKA U ATLETICI III (162366).....	260
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ATLETICI II (162367).....	262
<b>STUDIJSKI SMJER – BICIKLIZAM – IV. SEM.....</b>	<b>263</b>
METODIKA U BICIKLIZMU II (162378) .....	264
METODIKA U BICIKLIZMU III (162379) .....	266
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U BICIKLIZMU II (162380) .....	268
<b>STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – IV. SEM .....</b>	<b>269</b>
METODIKA U HRVANJU II (162393).....	270
METODIKA U HRVANJU III (162394).....	272
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU II (162395).....	274
<b>STUDIJSKI SMJER – JUDO – IV. SEM.....</b>	<b>275</b>
METODIKA U JUDU II (162402) .....	276
METODIKA U JUDU III (162403) .....	278
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU II (162404) .....	280
<b>STUDIJSKI SMJER – KICKBOXING – IV. SEM.....</b>	<b>281</b>
METODIKA U KICKBOXINGU II (162411).....	282
METODIKA U KICKBOXINGU III (162412).....	284
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU II (162413).....	286
<b>STUDIJSKI SMJER – KLIZANJE – IV. SEM .....</b>	<b>287</b>
METODIKA U KLIZANJU II (162414).....	288
METODIKA U KLIZANJU III (162415).....	290
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KLIZANJU II (162416).....	292
<b>STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – IV. SEM.....</b>	<b>293</b>



METODIKA U KONJIČKOM SPORTU II (162417) .....	294
METODIKA U KONJIČKOM SPORTU III (162418) .....	296
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU II (162419) .....	298
<b>STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – IV. SEM .....</b>	<b>299</b>
METODIKA U NOGOMETU II (162441) .....	300
METODIKA U NOGOMETU III (162442) .....	302
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU II (162444) .....	304
<b>STUDIJSKI SMJER – PLES – IV. SEM .....</b>	<b>305</b>
METODIKA U PLESU II (162453) .....	306
METODIKA U PLESU III (162454) .....	308
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU II (162455) .....	310
<b>STUDIJSKI SMJER – SKIJANJE – IV. SEM .....</b>	<b>311</b>
METODIKA U SKIJANJU II (162511) .....	312
METODIKA U SKIJANJU III (162513) .....	314
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU II (162515) .....	316
<b>STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA GIMNASTIKA – IV. SEM .....</b>	<b>317</b>
METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162528) .....	318
METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI III (162529) .....	320
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162530) .....	322
<b>STUDIJSKI SMJER – TAEKWONDO – IV. SEM .....</b>	<b>323</b>
METODIKA U TAEKWONDOU II (162537) .....	324
METODIKA U TAEKWONDOU III (162538) .....	326
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TAEKWONDOU II (162539) .....	328
<b>STUDIJSKI SMJER – TENIS – IV. SEM .....</b>	<b>329</b>
METODIKA U TENISU II (162540) .....	330
METODIKA U TENISU III (162541) .....	332
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU II (162542) .....	334
<b>STUDIJSKI SMJER – TRIATLON – IV. SEM .....</b>	<b>335</b>
METODIKA U TRIATLONU II (162543) .....	336





METODIKA U TRIATLONU III (162544) .....	338
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TRIATLONU II (162545) .....	340
<b>IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – IV. SEM.....</b>	<b>341</b>
BIOMEHANIČKA DIJAGNOSTIKA (89432) .....	342
KINEZITERAPIJA (89433) .....	344
WELLNESS (117524).....	346
ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (150239) (32) .....	348
NOGOMET (89450).....	350
STRELJAŠTVO (89459) (32) .....	354
<b>IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI U PONUDI IV. SEMESTRA.....</b>	<b>356</b>
<b>IZBORNI PREDMETI – IV. SEM.....</b>	<b>356</b>
BIOMEHANIČKA DIJAGNOSTIKA (89432) .....	357
<b>IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA.....</b>	<b>359</b>
<b>KOORDINATOR 3. – GODINE.....</b>	<b>359</b>
<b>V. SEMESTAR .....</b>	<b>359</b>
MENADŽMENT U SPORTU (123614) .....	360
OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (89422) .....	362
SOCIOLOGIJA SPORTA (172201).....	364
SPORTSKA MEDICINA (172203).....	366
KINEZIOLŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206) .....	368
ZAVRŠNI ISPIT (172207).....	370
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME I. (172213).....	371
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – METODIKA TRENINGA FITNESA III (172211) ...	373
IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJANJE .....	375
IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJAŠKO TRČANJE .....	377
<b>VI. SEMESTAR .....</b>	<b>379</b>
<b>STUDIJSKI SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – VI. SEM.....</b>	<b>381</b>



METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME IV (172663).....	382
PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664) .....	384
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-U III. (172665).....	386
<b>STUDIJSKI SMJER – FITNES – VI. SEM.....</b>	<b>387</b>
METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575).....	388
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA II (172576).....	390
GRUPNI FITNES PROGRAMI IV (172577) .....	392
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU III. (172578).....	394
<b>STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – VI. SEM .....</b>	<b>395</b>
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II. (172705).....	396
PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCIJI STRESA (172706).....	398
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI III. (172707) .....	400
<b>STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – VI. SEM.....</b>	<b>401</b>
<b>STUDIJSKI SMJER – ATLETIKA – VI. SEM.....</b>	<b>402</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U ATLETICI (172549) .....	403
KONTROLA TRENIRANOSTI U ATLETICI (172550).....	406
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA ATLETICI III. (172550) .....	408
<b>STUDIJSKI SMJER – BEJZBOL – VI. SEM.....</b>	<b>410</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U BEJZBOLU (172555).....	411
KONTROLA TRENIRANOSTI U U BEJZBOLU (172556) .....	413
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA BEJZBOLA III. (172557).....	415
<b>STUDIJSKI SMJER – JUDO – VI. SEM.....</b>	<b>416</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U JUDU (172648).....	417
KONTROLA TRENIRANOSTI U U JUDU (172649).....	420
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU III. (172650) .....	422
<b>STUDIJSKI SMJER – KAJAKAŠTVO – VI. SEM.....</b>	<b>424</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U KAJAKAŠTVU (172651).....	425
KONTROLA TRENIRANOSTI U KAJAKAŠTVU (172652) .....	428
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KAJAKAŠTVU III. (172653) .....	430



<b>STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – VI. SEM</b> .....	<b>431</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U JAHANJU I KONJIČKIM DISCIPLINAMA (172666).....	432
KONTROLA TRENIRANOSTI U KONJIČKOM SPORTU (172667) .....	435
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU III. (172668) .....	437
<b>STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – VI. SEM</b> .....	<b>438</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U KOŠARCI (172669) .....	439
KONTROLA TRENIRANOSTI U U KOŠARCI (172670).....	442
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI III. (172671) .....	444
<b>STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – VI. SEM</b> .....	<b>446</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U NOGOMETU (172678) .....	447
KONTROLA TRENIRANOSTI U U NOGOMETU (172679).....	450
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU III. (172680) .....	452
<b>STUDIJSKI SMJER – RUKOMET – VI. SEM</b> .....	<b>453</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U RUKOMETU (172696).....	454
KONTROLA TRENIRANOSTI U U RUKOMETU (172697) .....	457
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU III. (172698) .....	459
<b>STUDIJSKI SMJER – STOLNI TENIS – VI. SEM</b> .....	<b>460</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U STOLNOM TENISU (172708) .....	461
KONTROLA TRENIRANOSTI U STOLNOM TENISU (172709).....	463
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U STOLNOM TENISU III. (172710) .....	465
<b>STUDIJSKI SMJER – STRELJAŠTVO – VI. SEM</b> .....	<b>466</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U STRELJAŠTVU (172714).....	467
KONTROLA TRENIRANOSTI U STRELJAŠTVU (172715) .....	470
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U STRELJAŠTVU III. (172716) .....	472
<b>STUDIJSKI SMJER – VESLANJE – VI. SEM</b> .....	<b>473</b>
PROGRAMIRANJE TRENINGA U VESLANJU (172729).....	474
KONTROLA TRENIRANOSTI U VESLANJU (172730).....	477
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U VESLANJU III. (172731) .....	479
<b>IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI U PONUDI II. SEMESTRA</b> .....	<b>480</b>



<b>IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – VI. SEM.....</b>	<b>480</b>
NOTACIJSKA ANALIZA (150233) .....	482
PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438).....	484
SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237).....	487
<b>RASPORED SATI V. SEMESTRA ak. god. 2020./2021. ....</b>	<b>489</b>
<b>RASPORED ISPITNIH ROKOVA u ak. god. 2020./2021.....</b>	<b>490</b>
<b>RASPORED ISPITNIH ROKOVA za IZBORNE SPORTOVE/IZBORNE PREDMETE u ak. god. 2020./2021 ....</b>	<b>495</b>



## RASPORED NASTAVE

ZIMSKI semestar održava se u vremenu **05. 10. 2020. do 29. 1. 2021. godine**

LJETNI semestar održava se u vremenu **22. 2. 2021. do 04. 6. 2021. godine**

## RASPORED ISPITNIH ROKOVA

Redoviti ZIMSKI ISPITNI ROK traje **od 01. 02. 2021. do 19. 02. 2021. godine.**

Redoviti LJETNI ISPITNI ROK traje **od 07. 6. 2021. do 09. 7. 2021. godine.**

Redoviti JESENSKI ISPITNI ROK traje **od 23. 8. 2021. do 15. 9. 2021. godine.**

## UPISI

predmeta LJETNOG SEMESTRA ak. god. 2020./21. traje **od 01. 02. 2021. do 19. 02. 2021. godine.**

UPIS u ak. 2021./22. godinu (predmeta ZIMSKOG SEMESTRA) traje **od 30. 8. 2021. do 24. 9. 2021. godine.**

## RASPORED BLAGDANA

Dan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu je 03. 11. 2020. godine.

Božićni i novogodišnji blagdani su od 24. 12. 2020. do 6. 1. 2021. godine.

Blagdani odnosno neradni dani su: 01. 11. 2020. (Svi Sveti); 18. 11. 2020. (Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje); 25. 12. 2020. (Božić); 26. 12. 2020. (Sveti Stjepan); 01. 01. 2021. (Nova Godina); 06. 01. 2021. (Sveta tri kralja); 04. 4. 2021. (Uskrs); 05. 4. 2021. (Uskrsni ponedjeljak); 01. 5. 2021. (Praznik rada); 30. 5. 2021. (Dan državnosti); 03. 6. 2021. (Tijelovo); 22. 6. 2021. (Dan antifašističke borbe); 05. 8. 2021. (Dan pobjede i domovinske zahvalnosti i Dan hrvatskih branitelja); 15. 8. 2021. (Velika Gospa).



# IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA

## KOORDINATOR 1. – GODINE

<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>	
kancelarija	40/3
konzultacije	prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu
e-mail	<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>
telefon	+38513658603

## I. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBAVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
150061	Fiziologija sporta i vježbanja	<b>prof. dr. sc. Lana Ružić</b>	60	15		7
150059	Funkcionalna anatomija	<b>izv. prof. dr. sc. Davor Šentija</b> izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac	36	24		6
89420	Osnove kineziologije	<b>prof. dr. sc. Goran Sporiš</b> doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	45	15		6
150062	Osnovne kineziološke transformacije	<b>izv.prof. dr. sc. Luka Milanović</b>	45		30	7
150063	Pedagogija	<b>izv. prof. dr. sc. Daria Tot</b>	45	8	7	5
<b>UKUPNO</b>			<b>231</b>	<b>62</b>	<b>37</b>	<b>31</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
146393	Analiza kondicijske pripreme sportaša 1	<b>doc.dr.sc. Danijel Bok</b>	15		15	2
<b>UKUPNO</b>			<b>246</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>33</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
146387	Metodika treninga fitnesa 1	doc.dr.sc. Saša Vuk	20		20	4
<b>UKUPNO</b>			<b>251</b>	<b>62</b>	<b>57</b>	<b>35</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
146400	Sportska rekreacija 1	prof.dr.sc. Mirna Andrijašević	15		15	2
<b>UKUPNO</b>			<b>246</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>33</b>



## FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Lana Ružić</b>	
Kancelarija		182	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:lane.ruzic@kif.hr">lane.ruzic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658692	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
Semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	75(60P + 15S) Izvedbeni sati: 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz obveznog predmeta Fiziologija sporta i vježbanja studenti će upoznati osnovne mehanizme funkcioniranja organa i organskih sustava. Nadalje, steći će razumijevanje o odgovorima i prilagodabama tjelesnih struktura i funkcija na tjelesnu aktivnost i sportski trening te se upoznati s primjenom postignuća fiziologije sporta u procesu treninga sportaša i unapređenja sportskih rezultata. Studenti će svladati vještine funkcionalne dijagnostike i interpretacije rezultata testiranja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu znanje o funkciji organizma čovjeka. Studenti stječu znanje o osnovnim akutnim i kroničnim odgovorima i adaptaciji organizma na tjelesnu aktivnost. Studenti će biti osposobljeni za primjenu tih znanja u programiranju sportskog treninga ili rekreacijske tjelesne aktivnos		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: -razumjeti posebne značajke i mehanizme ljudskog tijela koje ga čine živim bićem -razumjeti akutne odgovore različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost -razumjeti adaptacije različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost -razumjeti osnovne patofiziološke mehanizme -razumjeti primjenu spoznaja fiziologije vježbanja u treningu sportaša i unapređivanju sportskih rezultat.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> 1. Uvod u područje fiziologije čovjeka, fiziologije sporta i vježbanja, izvori, povijesni razvoj fiziologije sporta i vježbanja, homeostaza, stanična i molekularna fiziologija ( 2P) 2. Stanična membrana, transporti i potencijali na membrani (membranski i akcijski potencijal) (2P) 3. .Mišićni sustav i metabolizam, načini dobivanja energije (4P) 4. .Vrste mišićnih stanica, adaptacije mišića na trening jakosti, brzine i izdržljivosti (4P) 5. Živčani sustav -organizacija i osnove funkcioniranja, osjetni receptori, spinalna razina, subkortikalna razina, kortikalna razina, voljna motorika, intelektualne funkcije,..(4P) 6. Živčanisustav -autonomni živčani sustav, posebna osjetila (2P) 7. Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem: hipofiza, štitnjača, gušterača, (4P) 8. Nadbubrežna žlijezda, spolne žlijezde, hormonalni odgovor na tjelesnu aktivnost (4P) 9. Srčanožilni sustav: krv (plazma, krvne stanice, krvne grupe, imunost i zgrušavanje krvi); (4P) 10. .Srce (srčani mišić, srčani ciklus, provodni sustav srca, regulacija srčanog rada); (4P)		



	<ol style="list-style-type: none"><li>11. cirkulacija-hemodinamika, regulacija protoka i tlaka, minutni volumen srca, kapilarna dinamika, limfni sustav); odgovor i prilagodbe na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje).(4P)</li><li>12. Dišni sustav: ventilacija, alveolarna difuzija, prijenos plinova, regulacija disanja; (4P)</li><li>13. Odgovor i prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje). (4P)</li><li>14. Bubrezi i tjelesne tekućine: odjeljci tjelesnih tekućina; stvaranje mokraće, regulacija tekućina, (4P)</li><li>15. .Acido-bazna ravnoteža i regulacija acido-bazne ravnoteže za vrijeme opterećenja. (4P)</li><li>16. Probavni sustav: mehanika, sekrecija, probava i apsorpcija. (4P)</li><li>17. Umor (2 sata)</li></ol> <p><b>Seminari</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod –karakteristike i uvjeti laboratorijskog testiranja, fizikalne veličine (2S)</li><li>2. Stanica i uloga organela u stanici, Transport kroz membranu, membranski potencijal, akcijski potencijal (2S)</li><li>3. Vrste mišićnih stanica, motorička jedinica, jakost, fleksibilnost (2S)</li><li>4. Termoregulacija (2S)</li><li>5. Dug kisika (2S)</li><li>6. Energetska potrošnja, mehanička efikasnost (2S)</li><li>7. Spiroergometrija, Kardiorespiracijski sustav –rješavanje zadanih problema (3S)</li></ol>					
Obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave, izrada seminarskog rada.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		1	pismeni ispit		2
	Kolokvij		1	usmeni ispit		3
Ukupno					<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Matković, B., Ružić, L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Zagreb: KIF, DVOIT.</li><li>2. Guyton, A. C., Hall, J. E. (2006). Medicinska fiziologija. 11. izd. (odabrana poglavlja). Zagreb: Medicinska naklada.</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. McArdle, D. W., Katch, F. I., Katch, V. L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance, Seventh Edition. Baltimore, MD: LWW.</li><li>2. Plowman, S. A., Smith, D. L. (2011). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance, Third Edition. Baltimore, MD: LWW.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Obnavljanje literaturne liste prema novim objavljenim spoznajama iz područja fiziologije čovjeka i fiziologije sporta i vježbanja					

\*S obzirom da se stručni studij planira izvoditi kao izvanredni studij, pod stavkom 1.8. iskazani su i izvedbeni sati nastave koja je bazirana isključivo na predavanjima





## FUNKCIONALAN ANATOMIJA (150059)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Davor Šentija</b>	
Kancelarija		185	
Konzultacije		ponedjeljak od 11.00 – do 12.00 i prema dogovoru	
e-mail		<a href="mailto:davor.sentija@kif.hr">davor.sentija@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658612	
<b>Nastavnica</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac</b>	
Kancelarija		31	
Konzultacije		petkom od 11.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658651	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	60( 36P+ 24S) Izvedbeni sati: 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Tijekom nastave studenti će se upoznati s ustrojem i građom ljudskog tijela. Opisat će se osnove građe i morfologije organa i organskih sustava čovjeka – omogućiti usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o građi i funkciji ljudskog tijela, s posebnim naglaskom na sustav organa za pokretanje te se upoznati s mogućim primjenama znanja iz funkcionalne anatomije u analizi normalne, sportske i patološke lokomocije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon usvajanja gradiva kolegija <i>Funkcionalna anatomija</i> studenti će steći osnovna znanja o građi i funkciji ljudskog organizma. Znanje o morfologiji i funkciji svih organskih sustava poslužit će im kao temelj, pa i preduvjet za usvajanje gradiva nekih drugih kolegija (poput Fiziologije sporta i vježbanja, Kineziološke kinantropologije, Biomehanike, Kineziterapije i dr.). Usvajanje detaljnijeg gradiva o građi i funkciji lokomotornog sustava studentima će omogućiti anatomske analize pokreta u sportovima i drugim tjelesnim aktivnostima, u zdravih ljudi kao i u oboljelih od nekih kroničnih bolesti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Usvajanje osnovnog anatomske nazivlja i znanja o obliku i načelima građe čovječjeg tijela.</li><li>- Usvajanje znanja o podjeli i značajkama pojedinih organskih sustava.</li><li>- Usvajanje znanja o koštanom sustavu čovjeka.</li><li>- Usvajanje znanja o zglobnom sustavu. Polazeći od osnovnih zadaća ovog predmeta, studenti će moći definirati i opisati ljudski pokret, usvajanjem nazivlja i podjele zglobova prema osnovnim ravninama i osovinama pokreta te znanja o kinematičkim lancima.</li><li>- Usvajanje znanja o mišićnom sustavu.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i seminari iz lokomotornog sustava</b> (svaka nastavna tema se obrađuje 2P + 2S) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvodno predavanje i seminar: Općenito o anatomiji, podjela anatomije. Oblik i građa čovječjeg tijela. Anatomske nazivlje. Načela građe ljudskog tijela. Osnove znanosti o stanicama i tkivima. Osteologija – uvod u znanost o kostima.</li><li>2. Kostni trup (ossa trunci) – kralješnica</li><li>3. Kostni prsnog koša, kosti gornjih udova (ramenog obruča i nadlaktice)</li></ol>		



	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Kostí gornjih udova – nastavak (kosti podlaktice, šake) i kosti donjih udova (zdjelična kost)</li><li>5. Kostí donjih udova – nastavak – kostur noge (pars libera membri inferioris)</li><li>6. Kostí lubanje (cranium). Kostí moždanog i utrobnog dijela lubanje (neurocranium, viscerocranium).</li><li>7. Sindesmologija (arthrologia) – znanost o spojevima kostiju. Općenito – nepokretni, polupokretni, pokretni (pravi) zglobovi. Građa zgloba. Mehanika pokretnih zglobova. Podjela pokretnih zglobova (prema građi i prema broju osi u zglobu). Ravnine i osovine pokreta. Nomenklatura pokreta prema regijama tijela.</li><li>8. Čeljusni zglob, spojevi i zglobovi kralješnice, zglobovi prsnoga koša, zglobovi gornjih udova (rameni obroč i rameni zglob)</li><li>9. Zglobovi gornjih udova – nastavak (zglobovi i spojevi podlaktice i šake) i zglobovi donjih udova (zglobovi i spojevi zdjeličnog obruča, zglob kuka)</li><li>10. Zglobovi donjih udova – nastavak (koljeno, zglobovi i spojevi kostiju potkoljenice, zglobovi stopala)</li><li>11. Miologija – općenito (podjela, građa, pomoćni organi, djelovanje mišića)</li><li>12. Mišićje glave i vrata</li><li>13. Mišićje trupa (mm. trunci) prsno mišićje, trbušno mišićje, leđno mišićje</li><li>14. Mišićje gornjih udova (mm. membri superioris)</li><li>15. Mišićje donjih udova (mm. membri inferioris)</li></ol> <p><b>Predavanja iz opće anatomije (ostalih organskih sustava):</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Živčani sustav. Organizacija živčanog sustava. Središnji živčani sustav. Veliki mozak. Mali mozak. Mozgovno deblo. Kralješnička moždina (2P)</li><li>2. Autonomni živčani sustav i osjetila. Simpatički sustav. Parasimpatički sustav. Osjetilo vida. Osjetilo sluha. Osjetilo njuha. Osjetilo okusa. Propriocepcija. (2P)</li><li>3. Krvožilni sustav. Srce. Krvne žile. Krv. Veliki i mali krvotok. Limfni sustav. (2P)</li><li>4. Dišni sustav. Prsni koš kao cjelina. Vanjski nos. Nosna šupljina. Paranasalni sinusi. Ždrijelo. Grkljan. Dušnik. Dušnice. Pleura. Pluća. Mehanika disanja. (2P)</li><li>5. Probavni sustav. Usna šupljina. Jednjak. Želudac. Crijeva. Jetra. Gušterača. (2P)</li><li>6. Trbušna šupljina, mezenterij, potrbušnica (1P)</li><li>7. Sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem (2P)</li><li>8. Mokraćni sustav, spolni sustav (2P)</li></ol>					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	kolokviji		
	pismeni ispit			usmeni ispit	80%	5
	ukupno					<b>6 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Keros, P., Pećina, M., Ivancić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed.</li><li>2. Platzer, W. (2003). Priručni anatomski atlas u 3 sveska – (1) Sustav organa za pokretanje. Zagreb: Medicinska naklada.</li><li>3. <b>Šentija D. Funkcionalna anatomija. On-line skripta i predavanja:</b> <b><a href="http://kif.hr/predmet/funana-repozitorij">http://kif.hr/predmet/funana-repozitorij</a></b></li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sobotta, J. (2007). Atlas anatomije čovjeka 1-2. Jastrebarsko: Naklada Slap.</li><li>2. Krmpotić-Nemanić, J., Marušić, A. (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## OSNOVE KINEZILOGIJE (89420)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Goran Sporiš</b>	
Kancelarija		122	
Konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:goran.sporis@kif.hr">goran.sporis@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658722	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
Kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
Konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658663	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15S Izvedbeni sati 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	
ciljevi predmeta	Sistematizacija spoznaja o proučavanju općih zakonitosti ljudskog kretanja, općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja, kao i proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam te proučavanje svih drugih, u tom smislu relevantnih, oblika ljudskog djelovanja i postojanja. Pojam, definicije i razvoj kineziologije. Kineziolog, kineziološke aktivnosti i sportovi. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji. Upoznavanje s osnovnim rezultatima istraživanja relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa te s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Na temelju stečenih znanja o ljudskom kretanju i upravljanoj procesu programiranog vježbanja studenti/ce će biti sposobni shvatiti potrebu mjerenja i procjene razine općih motoričkih znanja i antropoloških karakteristika kao i utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosomatski status čovjeka. Te će spoznajepredstavljati dobru podlogu za usvajanje gradiva iz drugih predmeta i razumijevanje promjena pod utjecajem transformacijskih postupaka u radu sa zdravim osobama različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine u području sporta, sportske rekreacije, kondicijske pripreme i fitnesa i kineziterapi		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ol style="list-style-type: none"><li>1. sistematizacija spoznaja o proučavanju općih zakonitosti ljudskog kretanja, općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja, kao i proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam te proučavanje svih drugih, u tom smislu relevantnih, oblika ljudskog djelovanja i postojanja.</li><li>2. Samosvojnost i odnos kineziologije i drugih znanosti. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji.</li><li>3. Upoznati i opredijeliti se za obrazovne profile kao perspektive svog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu obzirom na mogućnost stručnog angažiranja.</li><li>4. poznavanje relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa te s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija. Poznavanje elementi određivanja ciljeva procesa vježbanja. Kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi</li></ol>		



	<p>usmjerenog procesa vježbanja. Neposredni i posredni ciljevi transformacijskih procesa. Postupci pripreme i realizacije kinezioloških transformacija: orijentacija, selekcija, planiranje, programiranje, provedba, kontrola i vrednovanje. Implicitni i eksplicitni model reprezentacije djelovanja transformacijskih operatora.</p> <p>5. Mjerenje u kineziologiji. Sistemski i kibernetički pristup funkcioniranju kinezioloških sustava. Pojam, elementi i vrste karakterističnih stanja subjekta u okviru transformacijskog procesa. Upravljanje kineziološkim transformacijskim procesima.</p>
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u sistematsku kineziologiju (zahtjevi i organizacija predmeta); profesionalni status kineziologa -obrazovni profili i perspektive trajnog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu (edukacija, selektivni sport, rekreacija (slobodno vrijeme, sport za sve), kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost, vojska, policija i službe spašavanja (3)</li><li>2. Pojam i definicije kineziologije. (2)</li><li>3. Položaj kineziologije u hrvatskom kulturnom krugu. (2)</li><li>4. Povijest i preteče kineziologije. (2)</li><li>5. N. Dally i suvremeni razvoj kineziologije. (2)</li><li>6. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: bazične i primijenjene kineziologijske discipline i didaktičke transpozicije (2)</li><li>7. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: antropološke i metodološke subdiscipline i didaktička transpozicija (2)</li><li>8. Predmet i metode istraživanja –ciljevi 1.dio -neposredni ciljevi. (2)</li><li>9. Predmet istraživanja: ciljevi –2.dio posredni ciljevi. (2)</li><li>10. Transformacijski proces –1. dio -karakteristična stanja. (2)</li><li>11. Transformacijski proces –2. dio karakteristični postupci. (2)</li><li>12. Transformacijski proces –3. dio -opći formalni model i definicije komponenata modela kineziološkog transformacijskog procesa. (2)</li><li>13. motorički sadržaji i aktivnosti –motoričko ponašanje, motorička kontrola, motorička znanja, motoričko učenje. (2)</li><li>14. Kriteriji razvrstavanja kinezioloških (sportskih) aktivnosti i sadržaja</li><li>15. Okolinski uvjeti, objekti, oprema i pomagala. (2)</li><li>16. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: teorijski i/ili empirijski (eksperimentalni) pristup istraživanjima, osnovna struktura i faze istraživanja (2)</li><li>17. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: osnovne metode istraživanja, publiciranje i vidovi prisutnosti i dostupnosti rezultata znanstvenog i stručnog rada (2)</li><li>18. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: individualne razlike i mjerljivost manifestnih obilježja motoričkog ponašanja (2)</li><li>19. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: koncept i sub segmenti psihosomatskog statusa i i metodologija za njegovo određivanje (2)</li><li>20. Sistemski pristup kineziološkim pojavama. Upravljanje kineziološkim transformacijskim procesom. (2)</li><li>21. Činioci i faze upravljanog procesa vježbanja. Faze pred pripreme, planiranja i programiranja, provedbe, kontrole i vrednovanje efekata kinezioloških transformacija. (2)</li><li>22. Suvremeno civilizacijsko opredjeljenje (deklaracije) u odnosu aktivni kineziološki angažman (tjelesnu aktivnost i sport); Internacionalni i nacionalni oblici i modaliteti organiziranja povezani s promicanjem aktivnog kineziološkog angažmana. (2)</li></ol> <p><b>Seminari</b></p>



	1. Formiranje grupa i organizacija rada i formiranje osnovne baze podataka o sudjelovanju na seminaru (1) 2. Osobni razlozi i motivacija za upis na studij: Esej –slobodna forma pismenog izražavanja (2) 3. Procjena izdržljivosti (2400 m na atletskoj stazi) -organizacija i provedba terenskog mjerenja motoričkog ponašanja u situacijskim uvjetima (2) 4. Osnovni činioci izdržljivosti, teorijski rad temeljem izvora iz literature; upitničko prikupljanje podataka o razini postignuća u sportu, razini angažmana kineziološkim aktivnostima, preferencije sportova. (2) 5. Antropološka obilježja i motoričko ponašanje. (2) 6. Individualne i grupne razlike u razini angažmana u kineziološkim aktivnostima, razini postignuću u sportu i preferencijama sportova. (2) 7. Usporedba i kovariranje individualnih razlika. (2)8. Povezanost morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja i uspjeha u sportu. (2)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25 %	1,5	pismeni ispit	25%	1.5
	seminarski rad	17%	1,0	usmeni ispit	17%	2,0
	praktični rad	16%	1,0	ukupno	<b>6.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), <i>Kineziologija</i> , Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), <i>Osnove kineziologije</i> , Zagreb: Sportska knjiga 3. Jukić, I., Vučetić, V., Aračić, M., Bok, D., Dizdar, D., Sporiš, G., Križanić, A., (2008) <i>Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika: osnove dijagnostičkih postupaka za praćenje i provjeravanje te kontrolu razine treniranosti vojnika</i> , Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Brooks, A. G. (1981). Perspectives on the academic discipline of physical education. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## OSNOVNE KINEZILOŠKE TRANSFORMACIJE (150062)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>	
kancelarija		40/2	
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>	
telefon			
<b>nastavnik predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>	
kancelarija		124	
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658724	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
telefon		+38513658603	
<b>nastavnica</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin</b>	
kancelarija		40/4	
konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:maja.horvatin@kif.hr">maja.horvatin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658606	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>	
kancelarija		40/2	
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658602	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar + dvorana		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P+30V Izvedbeni sati 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje teoretskih i praktičnih znanja o osnovnim transformacijskim postupcima, općim biotičkim motoričkim znanjima usmjerenih prema transformaciji motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika kod osoba različite dobi, spola, razine treniranosti i vještine		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti/ce će biti sposobni -na temelju samostalnog mjerenja i procjene razine općih motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti; kreirati i provoditi transformacijske postupke za razvoj i održavanje primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika kod zdravih osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine u području sporta i sportske rekreacije..		



Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti/ce će nakon odslušanog i položenog ispita biti u stanju razumjeti biološke zakonitosti razvoja morfoloških i funkcionalnih svojstava čovjeka, temeljne odnose između motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja, te koristiti osnovne metodičke značajke za njihovo unaprjeđenje, izradom i provođenjem transformacijskih programa..								
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Teorijska predavanja(15P)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Terminologija (2P)</li> <li>-Formalni model transformacijskih procesa i značajke (2P)</li> <li>-Značajke transformacijski operatora –sadržaji (2P)</li> <li>-Značajke transformacijski operatora –metode i opterećenja (2P)</li> <li>-Struktura i transformacije motoričkih sposobnosti (2P)</li> <li>-Razvoj aktivne mišićne mase (2P)</li> <li>-Redukcija potkožnog masnog tkiva (1P)</li> <li>-Osnove razvoja aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2P)</li> </ul> <p><b>Teorijsko-praktična predavanja(30TPP) i vježbe(30V)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja prirodnih oblika kretanja (2TPP + 2V)</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj fleksibilnosti (2TPP + 2V)</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj ravnoteže i preciznosti (2TPP + 2V)</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj brzine(2TPP + 2V)</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj koordinacije i agilnosti(2TPP + 2V)</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj jakosti i snage(2TPP + 2V)</li> <li>-Organizacijski oblici i forme rada (2TPP + 2V)</li> <li>-Organizacija i mjerenje motoričkih, funkcionalnih i morfoloških karakteristika (2TPP + 2V)</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase (2TPP + 2V)</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V)</li> <li>-Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj aktivne mišićne mase i redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V).</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).</li> <li>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj anaerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).</li> <li>-Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).</li> <li>-Planiranje i programiranje postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti i redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V)</li> </ul>								
Obveze studenata	.								
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	pismeni ispit	28%	2	Usmeni ispit	58%	4
ukupno								<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Sekulić, D., M. Metikoš (2007). <i>Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije – Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji</i> . Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije. <a href="http://www.kifst.unist.hr/~dado/index_files/OKT_gray_02-11-2010.pdf">http://www.kifst.unist.hr/~dado/index_files/OKT_gray_02-11-2010.pdf</a>								



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Horvatin, M. (2017). <i>Nazivlje osnovnih položaja, pokreta i kretnji</i>. (Priručnik) <a href="https://www.kif.unizg.hr/download/repository/Maja_Horvatin_-_NAZIVLJE_OSNOVNIH_POLOZAJA_POKRETA_I_KRETNJI.pdf">https://www.kif.unizg.hr/download/repository/Maja_Horvatin_-_NAZIVLJE_OSNOVNIH_POLOZAJA_POKRETA_I_KRETNJI.pdf</a></li><li>3. Metikoš, D., E. Hofman, F. Prot, Ž. Pintar, G. Oreb (1989). <i>Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša</i>. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>4. Jukić I., G. Marković (2005). <i>Kondicijske vježbe s utezima</i>. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li></ol>
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T., Earle, RW. (2008). <i>Essentials of Strength Training and Conditioning</i>. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.</li><li>2. Bompá, T.O. (2005). <i>Cjelokupan trening za mlade pobjednike</i>. Zagreb: Gopal.</li><li>3. Siff, M. (2000). <i>Supertraining</i>. Denver, USA.</li><li>4. Željaskov, C. (2004). <i>Kondicioni trening vrhunskih sportista</i>. Sportska akademija, Beograd</li><li>5. Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). <i>Growth, Maturation and Physical Activity</i>. Champaign, IL, Human Kinetic.</li></ol>
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnog sudjelovanja studenata na cjelokupnoj nastavi predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama





## PEDAGOGIJA (123690)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>Izv. prof. dr. sc. Daria Tot</b>	
e-mail		<a href="mailto:daria.tot@ufzg.hr">daria.tot@ufzg.hr</a> ; <a href="mailto:daria.tot@kif.hr">daria.tot@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
Semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	60 sati = P 45+ 8S+ 7V) Izvedbeni sati 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	150
ciljevi predmeta	Studenti će kroz nastavu stjecati znanja o ciljevima, zadacima, sadržajima i metodama odgojnog djelovanja kao i umijeća za njihovu primjenu u ostvarivanju trenažnog procesa u sportskim i sportsko-rekreacijskim aktivnostima. Razvijat će vještine važne za kvalitetni osobni i sportski razvoj pojedinaca. Stjecat će znanja i vještine kvalitetnog komuniciranja s roditeljima, kolegama te gospodarskim, društvenim i sportskim čimbenicima u društvenoj zajednici. Uočavajući multistrukturalnost i multikauzalnost odgojnog procesa studenti će spoznati nužnost stvaranja i njegovanja pozitivnog odgojno-obrazovnog ozračja kao preduvjeta za uspješno trenersko djelovanje. Neke od profesionalnih kompetencija sportskog trenera moći će praktično primijeniti u praksi i osobnom razvoju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja sporta.</li><li>• Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološkim čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studenti će moći pravilno definirati i interpretirati temeljne pojmove iz područja pedagoških znanosti te ih pravilno koristiti u pedagoškoj komunikaciji i pedagoškoj praksi</li><li>• Kompetentnost za poticanje cjelovitog razvoja sudionika u sportsko-rekreacijskim aktivnostima uvažavajući njihove razvojne osobitosti i pravo na različitost.</li><li>• Kompetentnost u primjeni znanja i vještina iz područja pedagoških znanosti sa svrhom lakšeg snalaženja u konkretnim sportskim, sportsko-rekreacijskim i drugim životnim situacijama, za komuniciranje s roditeljima i lokalnom zajednicom (sportskim klubovima, rekreacijskim središtima...).</li><li>• Osposobljenost za ostvarivanje profesionalne uloge i odgovornosti trenerskog poziva za optimalan razvoj sudionika u sportsko-rekreacijskim programima</li><li>• Osposobljenost za provođenje refleksije, evaluacije i samoevaluacije vlastitog profesionalnog djelovanja</li><li>• Osposobljenost za planiranje odgojnog djelovanja na temelju konkretnih, jasnih, pozitivnih, mjerljivih i ostvarivih ciljeva usklodu sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti.</li><li>• Osposobljenost za shvaćanje, prihvaćanje i provođenje afektivnih ciljeva: osjetljivost za socijalne probleme; kritičko vrednovanje i usvajanje sustava vrijednosti ( podržavanje demokratskih sloboda i odgovornosti, osobnih jakih i slabih strana...); samopoštovanje i poštovanje drugih i drugačijih...; primjenjivanje etičkih standarda u trenerskom profesionalnom djelovanju.</li><li>• Kompetentnost za primjenu učinkovitih odgojnih sredstava usmjeravanja: savjeta, primjera, stvaranja ideala, dnevni red, igara i rada kao odgojnih sredstava, kulturne razonode i dr.</li></ul>		



	●Osposobljenost za stjecanje i korištenje odlika uspješnog trenera: fleksibilnosti, empatičnosti, kreativnosti, kongruentnosti u interpersonalnoj komunikaciji, stručnosti, savjesnosti, odgovornosti, osjetljivosti, ležernosti, smislu za humor, samopoštovanju, samoostvarenju i samoregulaciji					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari, vježbe 1.Svrha, predmet i zadaci pedagogije; Društveno-povijesna dimenzija pedagogije (3P) 2.Komunikacija u odgoju i obrazovanju (6P) 3.Moć i granice odgoja (3P) 4.Proces i subjekti odgoja (6P) 5.Odgojni ciljevi (3P) 6.Stilovi odgoja (6P) 7.Odgojni autoriteti (3P) 8.Temeljna odgojna područja (tjelesni, intelektualni, moralni, socijalno -emocionalni, radni odgoj) (3P) 9.Područja ostvarivanja odgoja (odgoj u obitelji, predškolski odgoj, odgoj u školi, sportskom klubu) (3) 10. Odgojne metode , oblici i postupci (3P) 11.Samoodgoj (optimizam, sreća) (3P) 12. Odgoj pozitivnih osobina (3P)  Seminari: Sadržaji seminara prate sadržaje predavanja.					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	30%	2	pismeni ispit	40%	2
	seminarski rad	30%	1	usmeni ispit		2
				ukupno	<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Miljković, D. (2009.). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet 2. Bratanić, M. (2002.). Paradoks odgoja. Zagreb: Hrv. sveučilišna naklada					
Dopunska literatura	1. Miljković, D., Rijavec M. (2009.). Razgovori sa zrcalom. Zagreb: IEP-D2. 2. Miljković, D., Rijavec M. (2004.). Tri puta do otoka sreće. Zagreb: IEP-D2. 3. Rijavec, M., Miljković, D. (2006.). Tko su dobri ljudi. Zagreb: IEP-D2. 4. Silov, M. (2003.). Pedagogija. Zagreb: Persona.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

## **SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146393)**

<b>nositelj predmeta</b>	<b>doc. dr. sc. Daniel Bok</b>
Kancelarija	31



Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658640	
<b>Nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>	
Kancelarija		124	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658724	
<b>Nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>	
Kancelarija		40/2	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658602	
<b>Nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>	
Kancelarija		42	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658642	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	50
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o osnovama kondicijske pripreme i odnosima antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju razumjeti strukturu kondicijske pripreme i ulogu kondicijske pripreme sportaša u procesu integralne sportske pripreme kao i odnose između antropološkog statusa sportaša i programa kondicijske pripreme.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- analizirati strukturu kondicije pripreme</li><li>- analizirati programe kondicije pripreme</li><li>- analizirati ulogu kondicijske pripreme u prostoru integralne kondicijske pripreme</li><li>- analizirati odnose između antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnost.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe <ol style="list-style-type: none"><li>1. Povijest kondicijske pripreme u Svijetu (1P+1V)</li><li>2. Povijest kondicijske pripreme u Hrvatskoj (2P+2V)</li><li>3. Udruga kondicijskih trenera Hrvatske i National Strength and Conditioning Association (2P+2V)</li><li>4. Struktura kondicijske pripreme (2P+2V)</li><li>5. Vrste i programi kondicijske pripreme (2P+2V)</li><li>6. Integrativni karakter kondicijske pripreme (2P+2V)</li><li>7. Antropološka analiza sadržaja kondicijske pripreme (jednadžba specifikacije) (2P+2V)</li></ol>		



Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	0,2			
	seminarski rad	33%	0,6	usmeni ispit	56%	1,2
	ukupno					<b>2.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>2. Dijagnostika treniranosti sportaša (1997). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</li><li>3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik)</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornici radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>2. Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London: Spon Press</li><li>3. Jukić, I. (ur.)(2003-2011). Kondicijski trening. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNESS – METODIKA

### TRENINGA FITNESSA 1 (146387)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	Mali amfiteatar		
način izvođenja nastave	40 sati = 20P + 20V	očekivani broj studenata na predmetu	
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom; usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>- Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;</li><li>- Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;</li><li>- Sposobnost promoviranja tjelesnogvježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnos</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će: <ul style="list-style-type: none"><li>- znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnim tehnikama izvedbe vježbi s otporom;</li><li>- optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti i snage) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija;</li><li>- razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom; razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja i vježbe: <ul style="list-style-type: none"><li>- Povijesni pregled, definicije i struktura jakosti i snage (1P + 1V)</li><li>- Principi i vrste treninga jakosti i snage (3P + 3V)</li><li>- Vježbe s otporom –trenažeri (8P + 8V)</li><li>- Vježbe s otporom –dvoručni utezi (8P + 8V)</li></ul>		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija.		



Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	1	kolokviji	50%	2
	praktični rad	25%	1		ukupno	4.0 ECTS
Obvezna literatura	1. Jukić, I., Marković, G. (2005) Kondicijske vježbe s utezima. Kineziološki fakultet, Zagreb 2. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.					
Dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet –integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA					
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anket.					



## SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SPORTSKA REKREACIJA 1 (146400)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mirna Andrijašević</b>	
Kancelarija		120	
Konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mirna.andrijasevic@kif.hr">mirna.andrijasevic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658720	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković</b>	
Kancelarija		119	
Konzultacije		ponedjeljkom i četvrtkom od 9.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658719	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Danijel Jurakić</b>	
Kancelarija		117	
Konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		<a href="mailto:danijel.juracic@kif.hr">danijel.juracic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658656	
studijski program	preddiplomski stručni studij za izobrazbu trenera	status predmeta	specijalistički
Semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	40
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s općom problematikom vezanom za mogućnosti zaštite i unapređenja zdravlja različitih populacija programima sportske rekreacije. Osim upoznavanja s temeljnim načelima primjene biti će upućeni u načine i mogućnosti oblikovanja programa sportske rekreacije u svrhu humanizacije života i kvalitetnog slobodnog vremena. Studenti će se osposobiti za utvrđivanje temeljnih kriterija primjene različitih vrsta programa sportske rekreacije za različite potrebe (građanstvo, turisti).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika. Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- objasniti utjecaj sportsko-rekreacijskih programa u zaštiti i unapređenju zdravlja;</li><li>- integrirati temeljna znanja iz kineziologije i praktično ih primijeniti;</li><li>- primijeniti metode poštujući načela sportske rekreacije za različite potrebe (turizam, slobodno vrijeme);</li><li>- analizirati i prepoznati kriterije za implementaciju programa u praksi</li></ul>		



	- surađivati s partnerima iz različitih disciplina u svrhu provedbe rekreacijskih programa					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja i vježbe</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Opći pojmovi i podjela sportske rekreacije prema područjima, interdisciplinarnost i pozicioniranje sportske rekreacije u odnosu na kineziologiju (2P+2V)</li><li>2. Definicije i podjela rekreacije, sportske rekreacije, kineziološke rekreacije (2P+2V)</li><li>3. Načela sportske rekreacije (2P+2V)</li><li>4. Ciljevi i funkcije sportske rekreacije (2P+2V)</li><li>5. Programi i sadržaji sportske rekreacije i njihova podjela prema vrsti i namjeni (2P+2V)</li><li>6. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja radnih i profesionalnih sposobnosti (2P+2V)</li><li>7. Obilježja rada, umora, odmora i oporavka (modeli tjelesnog vježbanja za potrebe djelatnika) (2P+2V)</li><li>8. Sistematizacija sportske rekreacije u slobodnom vremenu, prema strukturi sudionika, mjestu, vremenu, načinu provedbe i ciljevima (1P+1V)</li></ol>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	usmeni ispit	50%	1
				ukupno		<b>2.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagreb</li><li>2. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2010). Kineziološki sadržaji i društveni život mladih. Zagreb: Kineziološki fakulte</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet</li><li>2. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet.</li><li>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies</li><li>4. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera, Vološćansko grafičko poduzeće</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					





## RASPORED SATI I. SEMESTRA ak. god. 2020./2021.

**RASPORED SATI za 1. SEMESTAR (RPSSIT) akademska godina 2020./21. (vrijedi od 5.10. 2020.)**

Dan	PONEDJELJAK			UTORAK			SRJEDA			ČETVRTAK			PETAK		
	Fitnes	Rekreacija	KPS	Fitnes	Rekreacija	KPS	Fitnes	Rekreacija	KPS	Fitnes	Rekreacija	KPS	Fitnes	Rekreacija	KPS
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Specijalistički Grupa vježbe	A			A			A			A			A		
Grupa seminari	B			B			B			B			B		
8:00	VI GR 1. OKT (45+0+30) 15 tj. Hrvачka dvorana														
9:00							OSNOVE KINEZILOGIJE PREDAVANJA(45+15+0) ONLINE - UŽIVU (od 9:00)								
9:30															
9:45	VI GR 2. OKT (45+0+30) 15 tj. Hrvачka dvorana			FITNES Metodika treninga fitnessa 1 (20+0+20) 10 tj. (1-Teretana)			REK Sportska rekreacija 1 (15+0+15) 8 tj. P2			KPS Analiz kond prip 8 tjedana (15+0+15) (Sem) P1					
11:15															
11:30				VI GR 3. OKT (45+0+30) 15 tj. Hrvачka dvorana			SEM GRUPA A PEDAGOGIJA (sem/vj) (45+8+7) 4/3 tjedna A1								
13:00															
13:30	OSNOVE KINEZILOGIJE (sem GR A) (45+15+0) 8 tj. A1						SEM GRUPA B PEDAGOGIJA (sem/vj) (45+8+7) 4/3 tjedna A1								
15:00															
15:15				OSNOVE KINEZILOGIJE (sem GR B) (45+15+0) 8 tj. A1											
16:45															
17:00															
18:30															

Napomene:

OSNOVE KINEZILOGIJE: nastava seminara kreće od 4. tjedna nastave i održavat će se prema rasporedu.

KONDIKUSKE PIRIPREME 1: nastava vježbi kreće od 17.11. i održavat će se prema rasporedu.

ANALIZA



## II. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Povijest, pravila i organizacija izabranog sporta		30			3
	Kineziološka analiza izabranog sporta		45	5	40	9
	Antropološka analiza u izabranom sportu		30	15		5
	Metodika 1		30		30	7
	Stručno-trenerska praksa 1				30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
146394	Analiza kondicijske pripreme sportaša II	doc. dr. sc. Daniel Bok	30		15	7
146397	Metodika kondicijske pripreme I.	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15		15	2
146398	Kondicijska priprema djece i mladih	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	45		45	10
146399	Stručno-trenerska praksa u KPS-u I	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović dr.sc. Asim Bradić, prof.v.š.			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>		<b>105</b>	<b>19</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
146388	Metodika treninga fitnesa II	dr.sc. Asim Bradić, prof.v.š.	40		40	9
146389	Mjerenje i procjenjivanje fitnesa	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	20		20	5
146390	Grupni fitnes programi I	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	12		8	4
146391	Stručno-trenerska praksa fitnesa I	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić dr.sc. Asim Bradić, prof.v.š.			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>72</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>18</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
146401	Metodika sportske rekreacije u turizmu I	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	40	10	10	6
146404	Sportsko rekreacijska medicina	izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac	60			6
146403	Sportska rekreacija II	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	0	15	8
146405	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>130</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>20</b>
Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3



		<b>UKUPNO</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>33</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>



## **STUDIJSKI SMJER - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof.dr.sc. Luka Milanović**

**ZAMJENIK VODITELJA: prof.dr.sc. Igor Jukić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
146394	Analiza kondicijske pripreme sportaša II	doc. dr. sc. Daniel Bok	30		15	7
146397	Metodika kondicijske pripreme I.	izv.prof.dr.sc. Luka Milanović	15		15	2
146398	Kondicijska priprema djece i mladih	izv.prof. dr. sc. Luka Milanović	45		45	10
146399	Stručno-trenerska praksa kondicijske pripreme sportaša I	izv.prof. dr. sc. Luka Milanović dr.sc. Asim Bradić, prof.v.š.			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>75</b>	<b>19</b>



## ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Daniel Bok</b>	
Kancelarija		31	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658640	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>	
Kancelarija		124	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658724	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>	
Kancelarija		40/2	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658602	
<b>nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>	
Kancelarija		42	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658642	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	45(30P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	82
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o analizi sadržaja kondicijskog treninga te o analizi sportske aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju razumjeti i provesti analitičke postupke sadržaja kondicijske pripreme i pojedinih sportskih aktivnosti sa svrhom konačnog oblikovanja kondicijske pripreme sportaša različite dobi, spola, razine treniranosti i ranga natjecanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- analizirati sadržaje kondicijske pripreme s kineziološkog stanovišta</li><li>- analizirati sadržaje kondicijske pripreme s antropološkog stanovišta</li><li>- analizirati sportsku aktivnost u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme</li><li>- povezati rezultate analize s oblikovanjem kondicijske pripreme</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kineziološka analiza (osnove strukturalne, biomehaničke i anatomske analize) (2P+1V)</li><li>2. Kineziološka analiza (osnove fiziološke, energetske i informacijske analize) (2P+1V)</li></ol> Udruga kondicijskih trenera Hrvatske i National Strength and Conditioning Association (2P+2V) <ol style="list-style-type: none"><li>3. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje snage (2P+1V)</li><li>4. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje jakosti (2P+1V)</li></ol>		



	5. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje aerobne izdržljivosti (2P+1V) 6. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti (2P+1V) 7. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje brzine (2P+1V) 8. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje agilnosti (2P+1V) 9. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje koordinacije (2P+1V) 10. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje fleksibilnosti (2P+1V) 11. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje voluminoznosti i mase tijela (2P+1V) 12. Kineziološka analiza sadržaja za smanjenje potkožnog masnog tkiva (2P+1V) 13. Kineziološka analiza sporta u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V) 14. Antropološka analiza sporta u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V) 15. Analiza trenajne povijesti u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	1			
	seminarski rad	33%	2	usmeni ispit	56%	4
	ukupno					<b>9.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Dijagnostika treniranosti sportaša (1997). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik)					
Dopunska literatura	4. Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornici radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 5. Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London: Spon Press 6. Jukić, I. (ur.)(2003-2011). Kondicijski trening. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I. (146397)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>		
Kancelarija	40/2		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658602		
<b>nastavnik</b>	<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>		
Kancelarija	124		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658724		
<b>nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Daniel Bok</b>		
Kancelarija	31		
Konzultacije	+		
e-mail	<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658640		
<b>nastavnica</b>	<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>		
Kancelarija	42		
Konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658642		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	82
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj stabilnosti i mobilnosti i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje stabilnosti i mobilnosti sportaša.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje mobilnosti sportaša - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje stabilnosti sportaša		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti stopala (2P+2V) 2. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti gležnja (2P+2V) 3. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti koljena (3P+3V) 4. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti kuka (4P+4V) 5. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti trupa (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti lopatice i mobilnosti ramena (2P+2V)		



Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0,2			
	kolokviji	63%	1,2	usmeni ispit	25%	0,6
	ukupno					<b>2.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački</li><li>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li><li>3. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics.</li><li>2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.</li><li>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li><li>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					





## KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>		
Kancelarija	40/2		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658602		
<b>nastavnik</b>	<b>dr.sc. Asim Bradić, prof. v.š.</b>		
Kancelarija	140/2		
Konzultacije	utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658703		
	<b>doc.dr.sc.Sanja Šalaj</b>		
Kancelarija	194		
Konzultacije	četvrtkom u 12.00 uz prethodnu najavu na e-mail		
e-mail	<a href="mailto:sanja.salaj@kif.hr">sanja.salaj@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658779		
<b>nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Daniel Bok</b>		
Kancelarija	31		
Konzultacije	+		
e-mail	<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658640		
<b>nastavnica</b>	<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>		
Kancelarija	42		
Konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658642		
<b>nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658663		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	10.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	90(45P + 45V)	očekivani broj studenata na predmetu	82
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o metodičkim i programskim posebnostima kondicijske pripreme djece i mladih.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Metodički oblikovati kondicijski trening prilagođen bio-psiho-socijalnim karakteristikama razvoja djece i mladih. - Oblikovati kondicijski program treninga različitog trajanja za različite dobne skupine		



Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Studenti će biti u stanju:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Razumjeti posebnosti bio-psiho-socijalnog razvoja djece i mladih</li> <li>- Metodički oblikovati kondicijski trening za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti morfoloških karakteristika djece i mladih</li> <li>- Programirati kondicijsku pripremu temeljem posebnosti rasta i razvoja djece i mladih</li> <li>- Oblikovati planove i programe dugoročnog kondicijskog rasta i razvoja djece i mladih</li> </ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja i vježbe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elementarne igre u funkciji razvoja motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja mladih sportaša (9P+9V).</li> <li>2. Preventivni kondicijski programi kod različitih dobnih skupina. (9P+9V).</li> <li>3. Posebnosti programiranja kondicijskog treninga kod mlađih dobnih skupina (9P+9V).</li> <li>4. Dugoročna kondicijska priprema (9P+9V).</li> <li>5. Oporavak u kondicijskoj pripremi mlađih dobnih skupina (9P+9V).</li> </ol>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1			
	seminarski rad	30%	6	usmeni ispit	60%	6
	ukupno					<b>10.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bompá, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Zagreb: Gopal.</li> <li>2. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.</li> <li>3. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li> </ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics.</li> <li>2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li> <li>3. Bompá, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.</li> <li>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li> <li>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.</li> </ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I

(146399)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>	
Kancelarija		40/2	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658602	
<b>nastavnik</b>		<b>dr.sc. Asim Bradić, prof. v.š.</b>	
Kancelarija		140/2	
Konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658703	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obavezni
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	0.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu	82
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)</li><li>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)</li><li>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)</li></ul>		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.		
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%	
	ukupno		<b>0.0 ECTS</b>
Obvezna literatura			
Dopunska literatura			
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		



## **STUDIJSKI SMJER – FITNES – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr.sc. Gordana Furjan-Mandić**

**ZAMJENIK VODITELJA: doc. dr.sc. Saša Vuk**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
146388	Metodika treninga fitnesa II	doc.dr. sc. Saša Vuk	40		40	9
146389	Mjerenje i procjenjivanje fitnesa	doc.dr. sc. Saša Vuk	20		20	5
146390	Grupni fitnes programi I	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	12		8	4
	Izborni predmet I		15		15	2
	Izborni predmet II		15		15	2
	Izborni predmet/sport I		12	24	24	3
146391	Stručno-trenerska praksa fitnesa I	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić dr.sc. Asim Bradić, prof.v.š.			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>114</b>	<b>24</b>	<b>122</b>	<b>25</b>



## METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Josipa Nakić</b>	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:josipa.nakic@kif.hr">josipa.nakic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	80(40P + 40V)	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom; usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>• Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;</li><li>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;</li><li>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će: <ul style="list-style-type: none"><li>• znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi s otporom;</li><li>• znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti i snage) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija;</li><li>• razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom;</li><li>• razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba..</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja i vježbe <ul style="list-style-type: none"><li>- Vježbe s otporom – jednoručni utezi (8P + 8V)</li><li>- Vježbe s otporom – girje (8P + 8V)</li><li>- Vježbe s otporom – dizanje utega klasičnim načinom (6P + 6V)</li><li>- Vježbe s otporom – medicinke (4P + 4V)</li><li>- Vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina (6P + 6V)</li><li>- Vježbe s otporom – elastični otpor (4P + 4V)</li><li>- Metode i modaliteti rada u treningu s otporom (4P + 4V)</li></ul>		



Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	40%	4
	kolokviji	25%	2	praktični rad	25%	2
	ukupno				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Jukić, I., Marković, G. (2005) Kondicijske vježbe s utezima. Kineziološki fakultet, Zagreb. 2. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.					
Dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.					
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.					



## MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA (146389)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>				
Kancelarija		40/3				
Konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu				
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>				
Telefon		+38513658603				
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički		
Semestar	II.	godina studija		I.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5.0 ECTS		
mjesto izvođenja	Predavaonica					
način izvođenja nastave	40(20P + 20V) Izvedbeni sati 20*	očekivani broj studenata na predmetu		31		
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja u kineziologiji, s posebnim naglaskom na mjerenje i procjenjivanje fitnesa; Predstaviti teorijska i praktična znanja o organizaciji i provođenju laboratorijskog i terenskog testiranja pojedinih sastavnica fitnesa; Predstaviti načine interpretacije rezultata testiranja fitnesa; Predstaviti načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;</li><li>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti osnovna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja fitnesa zdravih osoba;</li><li>- organizirati i provesti testiranje fitnesa zdravih osoba te interpretirati dobivene rezultate testiranja;</li><li>- primijeniti rezultate testiranja fitnesa u postavljanju i ostvarivanju realnih transformacijskih ciljeva;</li><li>- razumjeti osnovne načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa.</li></ul>					
	Predavanja i vježbe <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kineziometrijski principi mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P)</li><li>2. Utvrđivanje čimbenika rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa te rizika od vježbanja (2P + 2V)</li><li>3. Mjerenje i procjenjivanje morfološke sastavnice fitnesa (2P + 2V)</li><li>4. Mjerenje i procjenjivanje mišićne jakosti (2P + 2V)</li><li>5. Mjerenje i procjenjivanje mišićne snage (2P + 2V)</li><li>6. Mjerenje i procjenjivanje ravnoteže i tjelesnog držanja (2P + 2V)</li><li>7. Mjerenje i procjenjivanje fleksibilnosti (2P + 2V)</li><li>8. Mjerenje i procjenjivanje srčano-dišne sastavnice fitnesa (2P + 4V)</li><li>9. Mjerenje i procjenjivanje metaboličke sastavnice fitnesa (2P + 2V)</li><li>10. Interpretacija rezultata mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P + 2V)</li></ol>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija i ispita.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0,5	pismeni ispit	40%	2,5
	kolokviji	40%	2			
ukupno					<b>5.0 ECTS</b>	



Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovnomatematičkih znanosti, Split.</li><li>2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti vježbanja. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li></ol>
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.</li><li>2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.</li><li>3. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams &amp; Wilkins, Baltimore.</li></ol>
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.





## GRUPNI FITNES PROGRAMI I (146390)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>				
kancelarija		173				
konzultacije		prema dogovoru e-mailom				
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>				
telefon		+38513658773				
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Marita Ukić, mag.cin.</b>				
e-mail		<a href="mailto:marita.ukic21@gmail.com">marita.ukic21@gmail.com</a>				
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Viktorio Miličević, prof.</b>				
e-mail		<a href="mailto:viktorio.milicevic@gmail.com">viktorio.milicevic@gmail.com</a>				
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Jasminka Tomčić,</b>				
e-mail		<a href="mailto:aamika@gmail.com">aamika@gmail.com</a>				
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički			
Semestar	II.	godina studija	I.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4 ECTS			
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H					
način izvođenja nastave	20 (12P + 8V)	očekivani broj studenata na predmetu	31			
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- demonstrirati pravilnu tehniku klasične i step aerobike;</li><li>- učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama aerobike;</li><li>- razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje aerobike s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnessu;</li><li>- provoditi aerobiku s polaznicima fitness centra.</li></ul>					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja</b> (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata): <ol style="list-style-type: none"><li>1. Povijest i kineziološka struktura aerobike (2P +1V)</li><li>2. Glazba i koreografija u aerobici (2P +1V)</li></ol> <b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika koraka klasične aerobike (2P +2V)</li><li>2. Tehnika koraka step aerobike (2P +1V)</li><li>3. Tehnika rada ruku u aerobici (2P +1V)</li><li>4. Razumijevanje i primjena glazbe u aerobici (2P +2V)</li></ol>					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	praktični rad	50%	2	praktični rad	50%	2
	usmeni ispit	50%	2	ukupno	<b>4 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 3. Cvetković, M. (2009). Aerobik. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičkog vaspitanja.					



dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). Metode poučevanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li><li>2. Howley, E. D., Franks, D. (2008). Fitness Instructors Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.</li></ol>
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.



## STRUČNO-TRENNERSKA PRAKSA FITNESA I (146391)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>			
Kancelarija		173			
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom			
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658773			
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v.š.</b>			
Kancelarija		140/2			
Konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658703			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obavezni	
Semestar	II.	godina studija		I.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		0.0 ECTS	
mjesto izvođenja					
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu		82	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja</li></ul>				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)</li><li>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)</li><li>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)</li></ul>				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%	1		
	ukupno				<b>0.0 ECTS</b>
Obvezna literatura					
Dopunska literatura					
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc.dr.sc. Drena Trkulja Petković**

**ZAMJENIK VODITELJA: doc.dr.sc. Danijel Jurakić**

<b>Šifra predmeta</b>	<b>PREDMETI</b>	<b>NOSITELJ</b>	<b>Opterećenje</b>			<b>ECTS bodovi</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
146401	Metodika sportske rekreacije u turizmu I	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	40	10	10	6
146404	Sportsko rekreacijska medicina	izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac	60			6
146403	Sportska rekreacija II	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	15		8
	Izborni predmet I		15		15	2
	Izborni predmet II		15		15	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
146405	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>169</b>	<b>43</b>	<b>88</b>	<b>27</b>



## METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU I (146401)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković</b>	
Kancelarija		119	
Konzultacije		ponedjeljkom i četvrtkom od 9.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658719	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Valentina Novosel, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:vnovosel.sportzasve@gmail.com">vnovosel.sportzasve@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Damir Mandić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:dinamo_zgb@yahoo.com">dinamo_zgb@yahoo.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	80(40P + 10S + 10V)	očekivani broj studenata na predmetu	5
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente sa osnovnim teorijskim odrednicama turizma i sportske rekreacije te njihovom međusobnom povezanošću. Pored toga cilj predmeta je upoznati studente sa širokim spektrom različitih sportsko rekreacijskih aktivnosti, sadržaja i programa te načinima (metodikom) provedbe istih kao osnovnih i/ili izuzetno značajnih sadržaja turističke ponude.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će stečena teorijska i metodička znanja moći primijeniti: <input type="checkbox"/> u području sportske rekreacije, sporta i kineziterapije <input type="checkbox"/> u svakodnevnom životu <input type="checkbox"/> u uspostavljanju suradnje sa stručnjacima drugih profila i kompetencija <input type="checkbox"/> u podizanju kvalitete turističke ponude RH		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<input type="checkbox"/> usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja za provedbu sportsko rekreacijskih programa u turizmu; <input type="checkbox"/> planirati, programirati i provoditi veliki broj različitih sadržaja i programa sportske rekreacije; <input type="checkbox"/> postaviti i oblikovati sve vrste sportsko rekreacijskih programa u različitim turističkim uvjetima i za potrebe različitih turističkih subjekata <input type="checkbox"/> steći sposobnost u rukovođenju, organizaciji i realizaciji programa. <input type="checkbox"/> kreirati nove sadržaje i programe sportske rekreacije!		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Definicija Metodike sportske rekreacije u turizmu, ciljevi i zadaće predmeta (2P) 2. Definicija i značaj turizma u svijetu i Hrvatskoj kao društveno ekonomskog fenomena (2P) 3. Sistematizacija sportsko rekreacijskih programa i oblika aktivnosti u turističkoj ponudi (2P) 4. Tranzitivni oblici aktivnosti (definicija, sistematizacija i osnovne karakteristike) (2P) 5. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene izleta i pohoda (2P+3V) 6. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene tura i turnog kretanja (2P+2V) 7. Stacionirani oblici aktivnosti definicija, sistematizacija i osnovne karakteristike) (2P) 8. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za ublažavanje i/ili uklanjanje nepovoljnih utjecaja suvremenog načina života i rada (2P) 9. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za ublažavanje i/ili uklanjanje hipokinezije (definicija, uzroci nastanka, posljedice, prevencija) (2P+2S)		



	<p>10. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za ublažavanje i/ili uklanjanje stresa (definicija, uzroci nastanka, posljedice, prevencija) (4P)</p> <p>11. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za smanjenje prekomjerne tjelesne težine (definicija, uzroci nastanka, posljedice, prevencija i preporuke za smanjenje prekomjerne tjelesne težine različitih populacija) (4P+2S)</p> <p>12. Uloga i značaj sportske rekreacije u turizmu u povećanju kvalitete života turista (2P+2S)</p> <p>13. Suвременa koncepcija turističke ponude i selektivne vrste turizma (2P+3S).</p> <p>14. Uloga i značaj profiliranja turističke ponude s humanističkog i ekonomskog aspekta (2P).</p> <p>15. Sadržaji sportske rekreacije u turizmu; Vrste sportsko rekreacijskih programa u turističkoj ponudi (2P +2S)</p> <p>16. Usmjereno kretanje sa zadacima (definicija, modaliteti primjene, izrada karte, definiranje zadataka i duljine staze, specifičnosti u provedbi ovisno o strukturi i broju sudionika) (2P+2S+2V)</p> <p>17. Atraktivni „adrenalinski“ sadržaji sportske rekreacije („adrenalinski parkovi“ u svijetu i Hrvatskoj, specifičnosti ponude u ovisnosti od klimatsko geografskog područja, uloga i značaj želja interesa i potreba potencijalnih konzumenata te strukture i broja sudionika) (2P+2S+8V)</p> <p>18. Mjesto i uloga sportske rekreacije u suvremenom poimanju slobodnog vremena i putovanja (utjecaj industrijalizacije, urbanizacije i globalizacije na život suvremenog čovjeka – pozitivni i negativni čimbenici) (4P)</p> <p>19. Industrija slobodnog vremena i položaj sporta, sportske rekreacije i turizma u njoj, „kružni tok“ obnove čovjeka u industrijskom društvu, kružni tok rasta, održivi razvitak (2P)</p> <p>20. Definicije turizma (statističke, nominalističke, privredne i univerzalne) i turista. (2P)</p> <p>21. Pregled povijesnog razvoja turizma i sporta (kao socioloških fenomena 20.st.u svijetu i Hrvatskoj) te njihova međusobna povezanost (2P)</p> <p>22. Prednosti i nedostaci masovnog turizma sa stajališta turista, turističke destinacije i lokalnog stanovništva (2P)</p>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	pismeni ispit	40%	3
	seminarski rad	15%	1	usmeni ispit	30%	1
	ukupno				<b>6.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu</li> <li>2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka.</li> <li>3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>4. Bartoluci, M. (ur.) (2004). Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa - Sport u turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> </ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Andrijašević, M. (ur.) (2008). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>2. Trkulja Prtković, D. (2009). Aktivnim odmorom brže do oporavka organizma. Belupo glasilo, br. 128, 14-16</li> <li>3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječkobaranjske županije. U: Boris Neljak (ur.) Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske</li> <li>4. Trkulja Petković, D., Vučić, D., Đuras, G., Širić, V., Vladović, Z., Širić, Ž. (2011). Primjer anketnog upitnika za utvrđivanje utjecaja tjelesnog vježbanja na neke</li> </ol>					



	segmente kvalitete života žena starije životne dobi. Zbornik radova 20. Ljetne škole kineziologa (u tisku)
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa o uspješnosti provedene nastave



## SPORTSKO REKREACIJSKA MEDICINA (146404)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac</b>	
Kancelarija		31	
Konzultacije		petkom od 11.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658651	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>doc. dr. sc. Bojana Knežević, dr. med.</b>	
e-mail		<a href="mailto:bojkneze@gmail.com">bojkneze@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	60(60P)* Izvedbeni sati 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	5
ciljevi predmeta	Upoznati studente s preporukama SZO i drugih međunarodnih organizacija o razinama tjelesne aktivnosti, postupcima savjetovanja pacijenata, s povezanošću propisivanja i programiranja vježbanja sa zdravstvenim i funkcionalnim statusom korisnika. Upoznati postupke utvrđivanja zdravstvenog i funkcionalnog statusa, utvrđivanja i stratifikacije zdravstvenih rizika, načini propisivanja vježbanja, upućivanja pacijenata u sportsko-rekreacijske programe, kontrola kvalitete programa i vrednovanje učinaka provedenog programa..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon odslušanog predmeta studenti će moći: - opisati rizike i kontraindikacije za vježbanje, - prepoznati znakove i simptome opasnosti tijekom vježbanja te provesti neposredne mjere smanjenja ili uklanjanja opasnosti - primijeniti postupke za promociju tjelesnog vježbanja i implementaciju kinezioloških mjera zaštite i unapređenja zdravlja i prevencije kroničnih nezaraznih bolesti - primijeniti principe programiranja sportsko-rekreacijskih aktivnosti prema zdravstvenom statusu, dobi i spolu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - opisati odnos razine podražaja tjelesne aktivnosti i zdravstvenog ishoda - navesti međunarodne preporuke za učinkovitu zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost - provesti zdravstveni screening i klasifikaciju rizika vježbača prije uključivanja u programe vježbanja - opisati metode za utvrđivanje potrošnje energije - opisati i primijeniti metode za testiranje pojedinih sastavnica zdravstvenog fitnesa - primijeniti principe savjetovanja, postavljanja ciljeva i propisivanja vježbanja - objasniti značajke određenih kliničkih entiteta i povezivati ih s postavljanjem ciljeva i programa tjelesnog vježbanja - objasniti kriterije i vrednovanje kvalitete rada centara za sportsku rekreaciju		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Uvod u sportsko-rekreacijsku medicinu 2. Tjelesna aktivnost i zdravlje - povijesni osvrt 3. Tjelesna aktivnost i zdravlje – javnozdravstveni aspekt 4. Tjelesna neaktivnost kao javnozdravstveni problem 5. Utvrđivanje razine tjelesne aktivnosti 6. Utvrđivanje zdravstvenog stanja i rizika pri uključivanju u programe tjelesne aktivnosti 7. Dijagnostika komponenata zdravstvenog fitnesa i zdravlja - EUROFIT i ALPHA-FIT 8. Propisivanje vježbanja 9. Zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti u dječjoj dobi		





	10. Fiziološki aspekti tjelesne aktivnosti u starijoj dobi 11. Mišićnokoštani sustav i funkcionalno zdravlje - utjecaj tjelesne 12. Srčanožilno zdravlje - utjecaj tjelesne aktivnosti 13. Metabolički poremećaji i utjecaj tjelesne aktivnosti 14. Prekomjerna tjelesna masa i pretilost - utjecaj tjelesne aktivnosti 15. Zloćudne bolesti - utjecaj tjelesne aktivnosti 16. Mentalno zdravlje - utjecaj tjelesne aktivnosti 17. Zdravstveni rizici povezani s tjelesnom aktivnošću 18. Promicanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti - ZUTA					
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na seminarima i pisanje seminarskog rada.					
Praćenje rada studenata	aktivnost na nastavi	50%	1			
	seminarski rad		2	usmeni ispit	50%	3
	ukupno					<b>6.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Heimer, S. (ur.) (2012). <i>Sportsko-rekreacijska medicina – izbor tekstova za potrebe nastave</i> . Skripta Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. 2. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018). <i>Tjelesno vježbanje i zdravlje</i> . Zagreb: Znanje.					
Dopunska literatura	1. Swain P.D. i B.C. Leutholz (2007). Exercise Prescription. Human Kinetics. 2. Promicanje i propisivanje zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti (2009). Savezni ured za sport + više sveučilišnih instituta za socijalnu i preventivnu medicinu Švicarske (prijevod za internu upotrebu). 3. Medicus, Vol. 28 No. 2 Tjelesna aktivnost, 2019. Tema broja: Tjelesna aktivnost kao lijek. Gošća urednica broja: doc.dr. Marija Rakovac, dr.med. <a href="https://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&amp;id_broj=18166">https://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&amp;id_broj=18166</a> 4. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, Vol.63 No.Supplement 3. Poseban broj časopisa <i>Arhiv za higijenu rada i toksikologiju</i> s člancima priopćenim na znanstvenom simpoziju pod nazivom „Sport, tjelesna aktivnost i zdravlje“, 2012.Članci su u cijelosti besplatno dostupni na stranici: <a href="http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&amp;id_broj=7426">http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&amp;id_broj=7426</a>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## SPORTSKA REKREACIJA II (146403)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mirna Andrijašević</b>	
Kancelarija		120	
Konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mirna.andrijasevic@kif.hr">mirna.andrijasevic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658720	
<b>nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković</b>	
Kancelarija		119	
Konzultacije		ponedjeljkom i četvrtkom od 9.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658719	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Danijel Jurakić</b>	
Kancelarija		117	
Konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		<a href="mailto:danijel.juracic@kif.hr">danijel.juracic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658656	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	45(30P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	5
ciljevi predmeta	Cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata sa specifičnim spoznajama koje se odnose na kreaciju i realizaciju općih i specifičnih programa sportske rekreacije. Studenti će se osposobiti za utvrđivanje temeljnih kriterija primjene različitih vrsta programa sportske rekreacije za različite potrebe i različite uvjete. Studenti će steći znanja o slijedu postupaka i sastavnica bitnim za primjenu i realizaciju pojedinih programa sportske rekreacije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - educirati sudionike programa o učincima sportske rekreacije na zdravlje; - integrirati temeljna znanja iz kineziologije i praktično ih primijeniti; - primijeniti metode poštujući načela sportske rekreacije za različite potrebe (turizam, slobodno vrijeme); - analizirati i prepoznati kriterije za implementaciju programa u praksi; - pratiti dinamiku promjena u struci i prilagođavati se tržištu; - raditi u timu u postupku oblikovanja planova i programa; - koristiti suvremenu tehnologiju u praksi.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Planiranje i programiranje sportske rekreacije prema ciljevima (2P+1V) 2. Promjena antropoloških obilježja uslijed starenja i prilagodba odgovarajućih sportsko-rekreacijskih tretmanab(2P+1V) 3. Preventivni programi sportske rekreacije (2P+1V) 4. Sportska rekreacija u turizmu (stanje u RH i svijetu, uloga i funkcije sportske rekreacije, modeli primjene) (2P+1V)		



	<p>5. Zdravstveno preventivni programi sportske rekreacije u turizmu (medicinski programirani aktivni odmori) (2P+1V)</p> <p>6. Suvremeni – aktualni selektivni programi u turizmu (lječilišni, klimatski, wellness, spa, team building, outdoors i dr.) (2P+1V)</p> <p>7. Društveno-ekonomska uvjetovanost kineziološke rekreacije; menadžment i upravljačke strukture te mogućnosti razvoja kineziološke rekreacije u RH (2P+1V)</p> <p>8. Negativni učinci modernog stila života (morbogeni činitelji) (2P+1V)</p> <p>9. Hipokinezija (definicija, evolucijski osvrt, analiza sadašnjeg stanja, moguće solucije rješenja problema) (2P+1V)</p> <p>10. Stres (pojmovno određenje, najčešći stresori, stres i tjelesna aktivnost, prevencija, stres menadžment) (2P+1V)</p> <p>11. Prekomjerna tjelesna težina (uzroci, posljedice, značaj i mogućnosti tjelesne aktivnosti/sportske rekreacije u prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanu poteškoća) (2P+2V)</p> <p>12. Tranzitivni oblici aktivnosti u sportskoj rekreaciji (definicija, struktura, značajke) (2P+1V)</p> <p>13. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih programa u prirodi (3P+1V)</p> <p>14. Komplementarni programi sportske rekreacije (3P+1V)</p> <p>Sadržaji vježbi prate sadržaje predavanja.</p>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	2	pismeni ispit	35%	3
				usmeni ispit	40%	3
	ukupno				<b>8.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu</p> <p>2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet.</p> <p>2. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet.</p> <p>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.</p> <p>4. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera, Vološćansko grafičko poduzeće.</p>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI I (146405)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Danijel Jurakić</b>					
Kancelarija		117					
Konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30					
e-mail		<a href="mailto:danijel.jurakic@kif.hr">danijel.jurakic@kif.hr</a>					
Telefon		+38513658656					
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obavezni			
Semestar	II.	godina studija		I.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		0.0 ECTS			
mjesto izvođenja							
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu		82			
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja</li></ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		<ul style="list-style-type: none"><li>• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)</li><li>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)</li><li>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)</li></ul>					
Obveze studenata		Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.					
Praćenje rada studenata		praktični rad		100%	1		
		ukupno				<b>0.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura							
Dopunska literatura							
Način praćenja kvalitete		Anonimna studentska anketa					



## **STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – II. SEM**

**HRVANJE, JUDO, JEDRENJE, KONJIČKI SPORT, KOŠARKA, NOGOMET, ODBOJKA, PLES,  
TENIS**

UKUPNO 9 SPORTOVA

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Povijest, pravila i organizacija izabranog sporta		30			3
	Kineziološka analiza izabranog sporta		45	5	40	9
	Antropološka analiza u izabranom sportu		30	15		5
	Metodika 1		30		30	7
	Stručno-trenerska praksa 1				30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## **STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv. prof. dr. sc. Mario Baić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
146461	Povijest, pravila i organizacija hrvanja	izv. prof. dr. sc. Mario Baić	30			3
146462	Kineziološka analiza hrvanja	izv. prof. dr. sc. Mario Baić	45	5	40	9
146463	Antropološka analiza u hrvanju	izv. prof. dr. sc. Mario Baić	30	15		5
146464	Metodika u hrvanju 1	izv. prof. dr. sc. Mario Baić	30		30	7
146465	Stručno-trenerska praksa u hrvanju 1	izv. prof. dr. sc. Mario Baić			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA HRVANJA (146461)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>	
Kancelarija		136	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658736	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama hrvanja a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar samoga sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka hrvanja, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije hrvanja. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila hrvanja te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru hrvanja. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u hrvanju, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, udruga sudaca, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Europska hrvača federacija (CELA) i Svjetska hrvačka federacija (FILA).		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka hrvanja 2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj hrvanja 4. One stavke koje su dovele do postavljanja hrvačkih pravila kao i u one stavke koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za hrvanje u Hrvatskoj i Svijetu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava hrvanja u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost hrvanja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u hrvanju (2P) 6. Ustroj hrvanja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici, poslovници i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P)		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci		



Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	100%	3		
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.				
Dopunska literatura	Cvetković, Č., Marić, J., Marelić, N. (2005). Technical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. <i>Kinesiology</i> , 37 (1), 74 – 83. Yoon (2002) Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers <i>Sports Medicine</i> , Volume 32, 225-233. Kraemer, W.J., Fry, A.C., Rubin, M.R., McBride, T.T., Gordon, S.E., Koziris, L.P., Lynch, J.M., Volek, J.S., Meuffels, D.E., Newton, R.U., Fleck, S.J. (2001). Physiological and Performance Responses to Tournament Wrestling. <i>Med. Sci. Sports. Exerc.</i> , 33 (8): 1367-1378. Shahmuradov, Jn. A. (1996). Free style wrestling. FILA. Rome. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. <i>Medicina i fizkultura, Sofija</i> (prijevod na hrvatski s bugarskog).				
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa				





## KINEZILOŠKA ANALIZA HRVANJA (146462)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>				
Kancelarija		136				
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00				
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>				
Telefon		+38513658736				
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički		
Semestar	II.	godina studija		I.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		9.0 ECTS		
mjesto izvođenja						
način izvođenja nastave	90(45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu		1		
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza hrvanja ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u hrvanju.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza hrvanja studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom hrvanju i rekreaciji.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u hrvanju - tipičnim strukturama situacija u hrvanju - kinematičkim karakteristikama struktura sporta - kinetičkim karakteristikama struktura u hrvanju - funkcionalnim sposobnostima u hrvanju - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u hrvanju - karakteristikama hrvanja prema strukturnoj složenosti - karakteristikama hrvanja prema dominaciji energetske procesa - karakteristikama hrvanja prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (2P*2V) 3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetske procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u sportskoj aktivnosti (3P+3S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u hrvanju (10P + 10V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u hrvanju (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata hrvača različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata hrvača različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	11%	1	Usmeni ispit	34%	3
	Pismeni ispit	11%	1	Praktični rad	44%	4
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	



Obvezna literatura	Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
Dopunska literatura	Cvetković, Č., Marić, J., Marelić, N. (2005). Tehnical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. <i>Kinesiology</i> , 37 (1), 74 – 83. Yoon (2002) Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers <i>Sports Medicine</i> , Volume 32, 225-233. Kraemer, W.J., Fry, A.C., Rubin, M.R., McBride, T.T., Gordon, S.E., Koziris, L.P., Lynch, J.M., Volek, J.S., Meuffels, D.E., Newton, R.U., Fleck, S.J. (2001). Physiological and Performance Responses to Tournament Wrestling. <i>Med. Sci. Sports. Exerc.</i> , 33 (8): 1367-1378. Shahmuradov, Jn. A. (1996). Free style wrestling. FILA. Rome. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. <i>Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog)</i> .
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa



## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U HRVANJU (146463)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>	
Kancelarija		136	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658736	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45(30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u hrvanju ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u hrvanju (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom)		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u hrvanju studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u svim fazama bavljenja hrvanjem (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem hrvanjem u svrhu rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - antropološkim karakteristikama hrvača različitog načina borenja (klasičnim, slobodnim, grappling..), spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u hrvanju. - psihološkim karakteristikama hrvača te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u hrvanju. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja. - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u hrvanju. - utjecaju hrvanja na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja hrvača (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog načina borenja (klasičnim, slobodnim, grappling..), spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u hrvanju (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti u hrvanju (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 9. Sociološke komponente u hrvanju (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa kompletima testova za procjenu stanja treniranosti hrvača (2P + 1S) 11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u hrvanju (2P + 1S)		



	12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	16%		Usmeni ispit	34%	2
	Pismeni ispit	34%	2	Seminarski rad	16%	1
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.					
Dopunska literatura	Baić, M., Sertić, H., Cvetković, Č. (2006). Differences in physical fitness levels of greco-roman wrestlers with varying degrees of success. Kinesiologia Slovenica, 12 (2), 5-12. Cvetković, Č., Marić, J., Marelić, N. (2005). Tehnical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. Kinesiology, 37 (1), 74 – 83. Karninčić, H., Baić, M., Belošević, D. (2010). Razlike laktatne krivulje tijekom borbe u kickboksu i hrvanju grčko-rimskim načinom. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 25 (2), 111-116. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U HRVANJU I. (146464)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>	
Kancelarija		136	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658736	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60(30P+30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u hrvanju. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u sportskoj aktivnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u hrvanju - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u hrvanju - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u hrvanju - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu hrvača 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu hrvača 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga hrvača 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u hrvanju 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u hrvanju 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u hrvanju 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi		



	18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u hrvanju 28. Kontrola kondicijske pripremljenosti hrvača					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	12,5%	1	Usmeni ispit	50%	3
	Pismeni ispit	25%	2	Seminarski rad	12,5%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.					
Dopunska literatura	Baić, M. (2006). Razlike između vrhunskih poljskih i hrvatskih hrvača različitih stilova, dobi i težinskih skupina u prostoru varijabli za procjenu kondicijske pripremljenosti. (Doktorska disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Marić, J., M. Baić., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvača. U Dragan Milanović i Igor Jukić (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno – stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“ <u sklopu>12. zagrebačkog sajma sporta i nautike, Zagreb (str. 339-346). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački sportski savez. Marić, J., Baić, M., i Kuklidis, H. (2003). Funkcionalna usmjerenost specifičnih trenažnih zadataka hrvača. U: D. Milanović i I. Jukić (ur), Zbornik radova međunarodnog znanstveno – stručnog skupa “Kondicijska priprema sportaša” (str. 347-351). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. Baić, M., Sekulić, V. (2011). SWOT analiza tehnologije kondicijske pripreme hrvatskih hrvačkih reprezentacija. U Jukić Igor, Cvita Gregov, Sanja Šalaj, Luka Milanović, Tatjana Trošt-Bobić i Daniel Bok (ur), Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije “Kondicijska priprema sportaša 2011”, Zagreb, 25. i 26. veljače, 2011. (str. 139-143). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. Baić, M., Karninčić, H., Gluhak, P. (2011). Unificiranje dijagnostičkih postupaka za procjenu opće i specifične kondicijske pripremljenosti hrvača. U Findak Vladimir (ur.), Zbornik radova XX. ljetne škole kineziologa republike Hrvatske "Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, 21.-25. lipnja 2011. (str. 276-280). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU I. (146465)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>			
Kancelarija		136			
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00			
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658736			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	II.	godina studija		I.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		0.0 ECTS	
mjesto izvođenja					
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)			
Obveze studenata		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.			
Praćenje rada studenata		Praktični rad		100%	
		<b>ukupno</b>		<b>0.0 ECTS</b>	
Način praćenja kvalitete		Anonimna studentska anketa.			



## **STUDIJSKI SMJER – JEDRENJE – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172244	Povijest, pravila i organizacija jedrenja	izv. prof. dr. Nikola Prlenda	30			3
172245	Kineziološka analiza jedrenja	izv. prof. dr. Nikola Prlenda	45	5	40	9
172246	Antropološka analiza u jedrenju	izv. prof. dr. Nikola Prlenda	30	15		5
172247	Metodika u jedrenju 1	izv. prof. dr. Nikola Prlenda	30		30	7
172248	Stručno-trenerska praksa u jedrenju 1	izv. prof. dr. Nikola Prlenda			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>





## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JEDRENJA (172244)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
Kancelarija		140/2	
Konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658703	
<b>Nastavnik</b>			
Kancelarija			
Konzultacije			
e-mail			
Telefon			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama sporta a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka sporta, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila sporta te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u jedrenju, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, gradski ili županijski savez, Hrvatski jedriličarski savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u jedrenju		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta 2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj sporta 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> 1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost jedrenja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska jedriličarska prvenstva za različite dobne kategorije, različite jedriličarske klase (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih jedriličara na međunarodnim natjecanjima (2P) 6. Ustroj jedrenja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Hrvatski jedriličarski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P)		



	11. Jedriličarski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju jedrenja (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu. Miloš, D. (2001). Pod jedrima krstaša. Opatija: Preluk.					
Dopunska literatura	1. Medved, R., Oreb, G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24(3) 234-237. 2. Oreb, G. (1997). Nautika i vodeni sportovi. Zbornik radova zagrebačkog sajma sporta, Zagreb: FFK, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez. 3. Oreb, G. (1993). Komplementarni program jedrenja, jedrenja na dasci i ronjenja. Konferencija o sportu Alpe-Jadran, Rovinj, 374-375. 4. Oreb, G. (1984). Efekti primjene analitičkog i sintetičkog pristupa u obučavanju jedrenja na dasci. Kineziologija, 16(2).185-192.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## KINEZILOŠKA ANALIZA JEDRENJA (172245)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
Kancelarija		140/2	
Konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658703	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mladen Vladetić, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:mladenvladetic@gmail.com">mladenvladetic@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90(45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza jedrenja ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza jedriličarske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u jedrenju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza sporta studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom i rekreativnom jedrenju..		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u jedrenju - tipičnim strukturama situacija u jedrenju - kinematičkim karakteristikama struktura sporta - kinetičkim karakteristikama struktura u jedrenju - funkcionalnim sposobnostima u jedrenju - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u jedrenju - karakteristikama jedrenja prema strukturnoj složenosti - karakteristikama jedrenja prema dominaciji energetske procesa - karakteristikama jedrenja prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza jedrenja prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza jedrenja prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza jedrenja prema dominaciji energetske procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u jedrenju (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u jedrenju (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u jedrenju (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata jedriličara različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata jedriličara različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci		



Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	1	11%	Pohađanje nastave	1	11%
	Usmeni ispit	3	34%	Praktični ispit	4	44%
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 2. Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu. 3. Miloš, D. (2001). Pod jedrima krstaša. Opatija: Preluk.					
Dopunska literatura	1. Medved, R., Oreb, G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24(3) 234-237. 2. Oreb, G. (1997). Nautika i vodeni sportovi. Zbornik radova zagrebačkog sajma sporta, Zagreb: FFK, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez. 3. Oreb, G. (1993). Komplementarni program jedrenja, jedrenja na dasci i ronjenja. Konferencija o sportu Alpe-Jadran, Rovinj, 374-375. 4. Oreb, G. (1984). Efekti primjene analitičkog i sintetičkog pristupa u obučavanju jedrenja na dasci. Kineziologija, 16(2).185-192					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JEDRENJU (172246)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
Kancelarija		140/2	
Konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658703	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Ivan Oreb, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:Ivanoreb1@gmail.com">Ivanoreb1@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Bor Oreb, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:oreb.bor@gmail.com">oreb.bor@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mladen Vladetić, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:mladenvladetic@gmail.com">mladenvladetic@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u jedrenju ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u jedrenju (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom)		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza sporta studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u svim fazama bavljenja sportom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - antropološkim karakteristikama jedriličara različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u jedrenju. - psihološkim karakteristikama jedriličara te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u jedrenju. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih jedriličara. - utjecaju sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama jedriličara atjecatelja i rekreativaca.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja jedriličara (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike jedriličara različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u jedrenju (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti jedrenju (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S)		



	<p>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S)</p> <p>9. Sociološke komponente u jedrenju (2P + 1S)</p> <p>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)</p> <p>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u jedrenju (2P + 1S)</p> <p>12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	2	34%	Seminarski rad	1	16%
	Usmeni ispit	2	34%	Pohađanje nastave		16%
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Medved, R. and Oreb. G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24(3).234-237</p> <p>Oreb, G. (1997). Nautika i vodeni sportovi. Zbornik radova zagrebačkog sajma sporta, FFK, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez, Zagreb.</p> <p>Mikulić, P. , Oreb, G. (2007). Dijagnostika kondicijskih sposobnosti veslača mlađih dobnih kategorija U: I. Jukić, D.Milanović, S. Šimek (ur.) Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“Zagreb, 2007 (str. 312-314). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</p> <p>Miloš, D. (2001). Pod jedrima krstaša. Preluk, Opatija</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Oreb, G. (1993). Komplementarni program jedrenja, jedrenja na dasci i ronjenja. Konferencija o sportu Alpe-Jadran, Rovinj, 374-375</p> <p>2. Oreb, G. (1 Mikulić, P. i Oreb, G. (2006). Konstrukcija i validacija jednog mjernog instrumenta za procjenu relativne repetitivne snage. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 2006, (str. 180-185).</p> <p>3. Prlenda, N., Oreb, G., Oreb, I. i Tvorek, A. (2008). Povezanost motoričkih sposobnosti s uspješnosti u jedrenju. Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa republike Hrvatske. Poreč, 2008 (172-177), Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.</p> <p>4. Oreb, G. Prižmić, D. i Marelić, N.(50%) (2008). Utjecaj nekih primarnih motoričkih sposobnosti na uspješnost u jedrenju. Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa republike Hrvatske. Poreč, 2008 (158-165), Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.984).</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## METODIKA U JEDRENJU I (172247)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
Kancelarija		140/2	
Konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658703	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Ivan Oreb, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:Ivanoreb1@gmail.com">Ivanoreb1@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Bor Oreb, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:oreb.bor@gmail.com">oreb.bor@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mladen Vladetić, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:mladenvladetic@gmail.com">mladenvladetic@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u jedrenju. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u jedrenju.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u jedrenju - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u jedrenju - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u jedrenju - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti jedriličara - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti jedriličara - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti jedriličara - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti jedriličara		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu jedriličara 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu jedriličara 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga jedriličara 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u jedrenju 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u jedrenju 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u jedrenju 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara		



	<p>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara</p> <p>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u jedrenju</p> <p>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti jedriličara</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	2	25%	Seminarski rad	1	12,5%
	Usmeni ispit	3	50%	Pohađanje nastave	1	12,5%
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Oreb, G., Franušić, A., i Oreb, I. (2003). Specifična kondicijska priprema jedriličara na dasci. U Milanović, D. i Jukić, I. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa «KONDIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA». Zagreb 21. - 22. veljače 2003, 12. Zagrebački sajam sporta i nautike, (358-362).</p> <p>Oreb, G. (1986).: Naučimo jedriti na dasci. Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu, Zagreb.</p> <p>Miloš, D. (2001). Pod jedrima krstaša. Preluk, Opatija</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Medved, R. and Oreb, G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24(3).234-237</p> <p>2. Oreb, G. (1997). Nautika i vodeni sportovi. Zbornik radova zagrebačkog sajma sporta, FFK, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez, Zagreb</p> <p>3. Oreb, G. (1993). Komplementarni program jedrenja, jedrenja na dasci i ronjenja. Konferencija o sportu Alpe-Jadran, Rovinj, 374-375</p> <p>4. Oreb, G. (1984). Efekti primjene analitičkog i sintetičkog pristupa u obučavanju jedrenja na dasci. Kineziologija, 16(2).185-192</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					





## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U JEDRENJU I (172248)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>		
Kancelarija		140/2		
Konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati		
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>		
Telefon		+38513658703		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički	
Semestar	II.	godina studija	I.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	0.0 ECTS	
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	30V	očekivani broj studenata na predmetu	1	
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)		
Obveze studenata		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		
Praćenje rada studenata		Praktični rad	100%	
		<b>ukupno</b>		<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete		Anonimna studentska anketa		



## **STUDIJSKI SMJER – JUDO – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc. dr. sc. Ivan Segedi**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
146466	Povijest, pravila i organizacija juda	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	30			3
146467	Kineziološka analiza juda	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	45	5	40	9
146468	Antropološka analiza u judu	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	30	15		5
146469	Metodika u judu 1	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	30		30	7
146470	Stručno-trenerska praksa u judu 1	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JUDA (146466)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
Kancelarija		140/1	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama juda a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar juda te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka juda, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije juda. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila juda te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru ovog sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u judu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u judu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka juda 2. Okolnosti koje su dovele do širenja juda po svijetu 3. Okolnosti nastanka judo klubova u Hrvatskoj 4. Dosadašnji razvoj juda 5. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila juda kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 6. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za judo sport u Hrvatskoj i Svijetu 7. Uloga judo sporta u široj društvenoj zajednici		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava juda u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj juda u Svijetu (2P) 3. Razvoj juda u Hrvatskoj (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u judu (2P) 6. Ustroj judo sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor i djelatnosti kojima judo savez sudjeluje u njemu (2P)		



	8. Hrvatski judo savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Stručno trenerska komisija HJS-a (2P) 11. Judo klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj mijenjanja pravila na razvoj juda (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet Judo u Zagrebu – pola stoljeća (2001). Zagreb: zagrebački judo savez.					
Dopunska literatura	1. <a href="http://www.ijf.org">www.ijf.org</a> 2. <a href="http://www.kodokan.org">www.kodokan.org</a>					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## KINEZIOLOŠKA ANALIZA JUDA (146467)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
Kancelarija		140/1	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90(45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza juda ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u judu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza juda studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom sportu i rekreaciji. Znanja stečena u okviru ovog predmeta omogućit će studentima da samostalno analiziraju sportsku aktivnost, donose zaključke o principima izvođenja tehnike u ovom polistrukturalnom acikličkom sportu te pravilnije strukturiraju trenajne postupke.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u judu - tipičnim strukturama situacija u judu - kinematičkim karakteristikama struktura sporta - kinetičkim karakteristikama struktura u judu - funkcionalnim sposobnostima u judu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u judu - karakteristikama juda prema strukturnoj složenosti - karakteristikama juda prema dominaciji energetske procesa - karakteristikama juda prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetske procesa (4P+4V) 4. Analiza tehnika stavova, hvatova, kretanja i padova u judu (5P+5S) 5. Analiza tehnika bacanja u judu (6P + 6V) 6. Analiza tehnika zahvata, poluga i gušenja u judu (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u judu (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V)		



	<p>9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi, različite težinske kategorije i razine natjecanja (2P+2V)</p> <p>10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi, različite težinske kategorije i razine natjecanja (2P+2V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	11%	1	Pohađanje nastave	11%	1
	Usmeni ispit	34%	3	Praktični ispit	44%	4
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet</p> <p>Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</p> <p>Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 1st European Scientific Congress of Judo. 10.04.2008., Lisabon, Portugal</p> <p>2. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the european championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20).</p> <p>3. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the european championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36).</p> <p>4. Sertić, H., Segedi, I, Lindi, H. (2010). European, Brazilian and Japanese Judo Fighting Style. EJU Poster Presentation for research. Vienna, Austria, 21.04.2010..</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Istraživački rad tijekom trajanja studija</p> <p>Anonimna studentska anketa</p>					



## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JUDU (146468)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
Kancelarija		140/1	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza juda ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u judu (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza juda studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u svim fazama bavljenja sportom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. Studenti će ovladati znanjima o utjecaju antropoloških karakteristika na uspješnost u ovoj sportskoj aktivnosti kako i utjecaju juda na pravilnije usmjerenje razvoja svih antropoloških sposobnosti i karakteristika.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - antropološkim karakteristikama sportaša različite spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u judu. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u judu. - utjecaj etičkih principa i moralnog kodeksa u judu na psihosocijalni razvoj pojedinca - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u judu. - utjecaju sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja judaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog spola, težinske kategorije, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u judu (jednadžba specifikacije) i modaliteti za njeno utvrđivanje (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti judu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S)		



	<p>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S)</p> <p>9. Sociološke komponente u judu (2P + 1S)</p> <p>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)</p> <p>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u judu (2P + 1S)</p> <p>12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	34%	2	Seminarski rad	16%	1
	Usmeni ispit	34%	2	Pohađanje nastave	16%	
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet</p> <p>Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</p> <p>Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Krstulović, S., Sekulić, D., Sertić, H. (2005): Anthropological determinants of Success in young Judoists. Collegium Antropologicum 29:(2), 315-322.</p> <p>2. Sertić, H., Segedi, I., Žvan, M. (2007). Relations of certain anthropometric variables with the performance quality of throwing techniques in judo. Kinesiologia Slovenica, Vol 13 (1), 48-60.</p> <p>3. Sertić, H., Sterkowicz, S., Vuleta, D. (2009). Influence of latent motor abilities on performance in judo. Kinesiology, Vol. 41 (1): 76-87.</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					





## METODIKA U JUDU I (146469)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
Kancelarija		140/1	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u judu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenajnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti judaša.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenajnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u judu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u judu - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u judu - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u judu - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti u judu - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti u judu - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti u judu - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti u judu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))</b> 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu sportaša 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu sportaša 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga sportaša 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u judu 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u judu 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u judu 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša 11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša		



	<p>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša  13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša  14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša  15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša  16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi judaša  17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi judaša  27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u judu  28. Kontrola kondicijske pripremljenosti judaša</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	25%	2	Seminarski rad	12,5%	1
	Usmeni ispit	50%	3	Pohađanje nastave	12,5%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet  Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.  Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20).  2. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36).  3. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T. (2009). Metodika treninga judaša različitih dobnih kategorija. U: Findak, V. (ur.) Zborniku radova 18. ljetne škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23.-27.06.2009. (str.464-468). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.  4. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 5th International Judo Federation World Research Symposium, Rio de Janeiro, Brazil, 12. September.</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva  Praćenje i vrednovanje samostalnog rada  Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU I (146470)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>		
Kancelarija		155		
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati		
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>		
Telefon		+38513658755		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički	
Semestar	II.	godina studija	I.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	0.0 ECTS	
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	30V	očekivani broj studenata na predmetu	1	
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)		
Obveze studenata		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		
Praćenje rada studenata		Praktični rad	100%	
		<b>ukupno</b>		<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete		Anonimna studentska anketa		



## **STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc. dr. sc. Vlatko Vučetić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172350	Povijest, pravila i organizacija konjičkog sporta	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	30			3
172351	Kineziološka analiza konjičkog sporta	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	45	5	40	9
172352	Antropološka analiza u konjičkom sportu	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	15		5
172353	Metodika u konjičkom sportu 1	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	30		30	7
172354	Stručno-trenerska praksa u konjičkom sportu 1	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KONJIČKOG SPORTA (172350)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail	<a href="mailto:vlanko.vucetic@kif.hr">vlanko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658663		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc. dr. sc. Jelena Ramljak</b>		
e-mail	<a href="mailto:jelena.ramljak@kif.hr">jelena.ramljak@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>prof. dr. sc. Mirjana Baban</b>		
e-mail	<a href="mailto:mirjana.baban@kif.hr">mirjana.baban@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Ivana Ljubić, dr. med. vet.</b>		
e-mail	<a href="mailto:ivana.ljubic@kif.hr">ivana.ljubic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>izv. prof. dr.sc. Romana Caput-Jogunica</b>		
e-mail	<a href="mailto:romana.caput.jogunica@kif.hr">romana.caput.jogunica@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Iva Strajher, dr. med.</b>		
e-mail	<a href="mailto:iva.strajher@kif.hr">iva.strajher@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Željko Gagro, tajnik HKS</b>		
e-mail	<a href="mailto:zeljko.gagro@kif.hr">zeljko.gagro@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Jahačka dozvola i/ili višegodišnje iskustvo u konjičkom sportu. Potpisan sporazum o pohađanju nastave na vlastitu odgovornost	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Studenti će se upoznati razvojni put i cjelokupnu organizaciju konjičkog sporta u Republici Hrvatskoj. Osim sustava sporta čija je krovna organizacija Hrvatski olimpijski odbor kao nevladina udruga te resorno ministarstvo kao vladino tijelo, studenti će upoznati rad strukturu i nadležnosti nacionalnog sportskog saveza – Hrvatskog konjičkog saveza. Za ovaj studijski program od posebnog su interesa trenerske i sudačke organizacije u konjičkom sportu. Osnova funkcioniranja sustava su dokumenti koji ga propisuju, a koje će studenti analizirati i usporediti njihovu primjenu u praksi. Dio dokumenata odnosi se na natjecanja u konjičkom sportu, koji će se nakon teorijskog dijela provjeriti u praksi odlaskom na teren i analizom na natjecanju u konjičkom sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student će moći: 1. Nabrojati najvažnije povijesne odrednice u razvoju konjičkog sporta u Hrvatskoj. 2. Opisati sustav organizacije konjičkog sporta u Hrvatskoj. 3. Navesti olimpijske discipline u konjičkom sportu i najvažnije rezultate hrvatskih predstavnika. 4. Navesti dokumente kojima se propisuje sustav i organizacija konjičkog sporta. 5. Nabrojati aktivnosti potrebne za osnivanje kluba. 6. Usporediti razlike sustava i organizacije natjecanja u konjičkom sportu u Hrvatskoj i Europi. 7. Navesti osnovne korake u pružanju prve pomoći jahaču i konju na treningu i natjecanju. 8. Objasniti organizaciju sudaca i trenera u konjičkom sportu.		



Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta 2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj sporta 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i terenska nastava: 1. Sustav: HOO i Hrvatski konjički savez : statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 2. Razvoj jahanja kroz povijest (4P) 3. Razvoj i raširenost konjičkog sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 4. Sustav i organizacija konjičkog sporta u Hrvatskoj i Svijetu(2P) 5. Sudjelovanje hrvatskih reprezentativaca na međunarodnim natjecanjima u konjičkom sportu (1P) 6. Financiranje konjičkog sporta (2P) 7. Osnove o konjičkim disciplinama i natjecanjima (4P) 8. Organizacija sudaca u konjičkom sportu i službena pravila (2P) 9. Organizacija trenera u konjičkom sportu (2P) 10. Konjički klub - ustrojstvo i upravljanje(1P), 11. Karijera sportaša i trenera u konjičkom sportu (2P) 12. Uloga trenera u pružanju prve pomoći (4P) 13. Organizirani posjet natjecanju (2P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	2	Pohađanje nastave	25%	1
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. Hrvatski konjički savez (2008) Radna knjiga za školovanje voditelja i trenera jahanja. Prvo izdanje, Zagreb. Hrvatski konjički savez (2010) Pravilnici o organizaciji i provođenju natjecanja na konjičkim turnirima ( <a href="http://www.hks.hr">http://www.hks.hr</a> ; preuzeto: 02.02.2011).					
Dopunska literatura	Caput, P., Ivanković, A., Mioč, B. (2010): Očuvanje biološke baštine u stočarstvu. Hrvatska mljekarska udruga, Zagreb. Ivanković, A. (2004): Konjogojstvo. Hrvatsko agronomsko društvo. Zagreb					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## KINEZILOŠKA ANALIZA KONJIČKOG SPORTA (172351)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail	<a href="mailto:vlanko.vucetic@kif.hr">vlanko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658663		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc. dr. sc. Jelena Ramljak</b>		
e-mail	<a href="mailto:jelena.ramljak@kif.hr">jelena.ramljak@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Prof. dr.sc. Ante Ivanković</b>		
e-mail	<a href="mailto:ante.ivankovic@kif.hr">ante.ivankovic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Matea Kocsis, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:matea.kocsis@kif.hr">matea.kocsis@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Irena Čaplar, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:irena.caplar@kif.hr">irena.caplar@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Tihana Brlas, mag. elekt.</b>		
e-mail	<a href="mailto:tihana.brlas@kif.hr">tihana.brlas@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Gordana Pavić, dr.med. vet</b>		
e-mail	<a href="mailto:gordana.pavic@kif.hr">gordana.pavic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc.dr.sc. Nika Brkljača Bottegaro</b>		
e-mail	<a href="mailto:nika.brkljaca.botterago@kif.hr">nika.brkljaca.botterago@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Jahačka dozvola i/ili višegodišnje iskustvo u konjičkom sportu. Potpisan sporazum o pohađanju nastave na vlastitu odgovornost	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90(45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza disciplina konjičkih disciplina ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike jahanja i konjičkih disciplina: preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje i terapijsko jahanje.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon uspješno položenog predmeta Kineziološka analiza jahanja i konjičkih disciplina studenti će usvojiti teorijska i praktična znanja o lokomotornom sustavu konja i o pravilnoj tehnici držanja na konju. Studenti će moći objasniti osnovne posebnosti konjičkih disciplina koje su najviše zastupljene u konjičkom sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji na konjima u Hrvatskoj, a to su: preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje i terapijsko jahanje.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: 1. Navesti osobitosti lokomotornog sustava konja. 2. Nabrojati pasmine konja koje se najviše koriste u konjičkom sportu. 3. Opisati načine kretanja konja. 4. Navesti osnovne vrste hoda. 5. Nabrojati osnovne elemente pojedinih konjičkih disciplina.		



	6. Objasniti posebnosti pojedine konjičke discipline u odnosu na pasmine konja i dominantne sposobnosti jahača. 7. Praktično pokazati pravilnu tehniku držanja tijela na konju. 8. Kategorizirati elemente u konjičkim disciplinama prema složenosti.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Osobitosti lokomotornog sustava konja. (6P + 4V) 2. Analiza jahanja prema strukturnoj složenosti (pasmine konja, načini kretanja konja, osnovne vrste hoda). (4P + 2S+2V) 3. Analiza jahanja u konjičkim disciplinama. (6P + 4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja pasmina konja (analiza i video prikazi natjecanja u Hrvatskoj i međunarodnih natjecanja). (P4 + 4V) 5. Analiza tehnike jahanja (držanje tijela jahača, najčešće pogreške). 6P + 10V) 6. Komparativna analiza osnovnih elemenata konjičkih disciplina (preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje, voltažiranje i ostalih). (10 P+ 6V+ 4S) 7. Analiza preponskog jahanja (pasmine konja, dominantne sposobnosti konja, dominantne sposobnosti jahača). (P2) 8. Analiza dresurnog jahanja (pasmine konja, dominantne sposobnosti konja, dominantne sposobnosti jahača, osnovni elementi). (P2) 9. Analiza daljinskog jahanja (pasmine konja, dominantne sposobnosti konja, dominantne sposobnosti jahača, osnovni elementi). (P2) 10. Analiza terapijskog jahanja (pasmine konja, vrste programa, preduvjeti provedbe). (P4+ 8V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	11%	1	Pohađanje nastave	11%	1
	Usmeni ispit	34%	3	Praktični ispit	44%	4
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu Patačko Z. (2004). Terapijsko jahanje za osobe s invaliditetom. (Diplomski rad) Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.					
Dopunska literatura	Denoix JM (2014): Biomechanics and Physical training of the horse. CRC Press. Williams G (2014): Horse movement: structure, function and rehabilitation. Ecir Oht. Pilliner S, S Elmhurst, Z Davies (2002): The horse in motion: the anatomy and physiology of equine locomotion. Blackwell Publishing.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					





## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KONJIČKOM SPORTU (172352)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail	<a href="mailto:vlanko.vucetic@kif.hr">vlanko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658663		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc. dr. sc. Jelena Ramljak</b>		
e-mail	<a href="mailto:jelena.ramljak@kif.hr">jelena.ramljak@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Prof. dr.sc. Ante Ivanković</b>		
e-mail	<a href="mailto:ante.ivankovic@kif.hr">ante.ivankovic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Matea Kocsis, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:matea.kocsis@kif.hr">matea.kocsis@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Virna Jogunica, mag. nov.</b>		
e-mail	<a href="mailto:virna.jogunica@kif.hr0020">virna.jogunica@kif.hr0020</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Maša Efendić, dr. med. vet.</b>		
e-mail	<a href="mailto:masa.efendic@kif.hr">masa.efendic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Prof. dr. sc. Nikica Prvanović Babić</b>		
e-mail	<a href="mailto:nikica.prvanovic.babic@kif.hr">nikica.prvanovic.babic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Gordana Pavić, dr.med. vet</b>		
e-mail	<a href="mailto:gordana.pavic@kif.hr">gordana.pavic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc.dr.sc. Nika Brkljača Bottegaro</b>		
e-mail	<a href="mailto:nika.brkljaca.botterago@kif.hr">nika.brkljaca.botterago@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Dean Zuber, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:dean.zuber@kif.hr">dean.zuber@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Levanic Renato (Hrvatski konjički savez)</b>		
e-mail	<a href="mailto:renato.levanic@kif.hr">renato.levanic@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Jahačka dozvola i/ili višegodišnje iskustvo u konjičkom sportu. Potpisan sporazum o pohađanju nastave na vlastitu odgovornost	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj nastave iz predmeta Antropološka analiza jahanja i konjičkih disciplina je formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološka obilježja jahača i antropološka obilježja konja, te važnosti pojedinih karakteristika, sposobnosti i osobina jahača i konja u pojedinim konjičkim disciplinama (preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje i terapijsko jahanje) u sportu (trening, natjecanja) te u sportskoj rekreaciji i kineziterapiji.		
Ishodi učenja na razini programa	Nakon uspješno položenog predmeta Antropološka analiza jahanja i konjičkih disciplina studenti će usvojiti teorijska i praktična znanja o: antropološkom prostoru jahača i konja, dominantnim sposobnostima i osobinama jahača i konja u školi jahanja te u pojedinim konjičkim disciplinama u sportu, u sportskoj rekreaciji i kineziterapiji. Vrlo važan segment u		



kojima predmet pridonosi	trenerskom poslu u konjičkom sportu je kondicijska priprema jahača i kondicijska priprema konja te teorijska i praktična znanja o utvrđivanja stanja treniranosti jahača i konja. Studenti će upoznati antropološki prostor temeljen na osnovi interdisciplinarnog pristupa u izradi analize s aspekta veterine, animalnih znanosti i kineziologije kako bi na kvalitetan način dobili uvid u antropološki prostor konjičkog sporta.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. Navesti dominantne sposobnosti i osobine jahača za uspješnost u konjičkom sportu. 2. Objasniti čimbenike u odabiru konja za pojedinu konjičku disciplinu. 3. Praktično analizirati ponašanje konja u različitim situacijama. 4. Opisati ulogu kondicijske pripreme u konjičkom sportu. 5. Identificirati zdravstveno stanje konja. 6. Navesti testove za procjenu stanja treniranosti jahača. 7. Objasniti važnost suradnje s ostalim članovima stručnog tima. 8. Opisati utjecaj jahanja na razvoj pojedinih antropoloških obilježja jahača različite dobi.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja jahača. (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike jahača različitog spola i dobi. (3P + 2S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u jahanju (jednadžba specifikacije). (2P + 3S) 4. Modalne karakteristike treniranosti u jahanju. (2P + 2S) 5. Odabir kategorije konja prema konjičkim disciplinama. (3P + 3S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja konja sa uspješnošću na natjecanju. (3P + 3S) 7. Ponašanje konja (etologija konja, odrastanje, učenje i razvoj vještina konja). (2P) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja jahača sa uspješnošću u konjičkom sportu. (2P) 9. Sociološke komponente konjičkog sporta. (2P) 10. Uloga kondicijske pripreme u pripremi jahača. (2P) 11. Osnovni principi kondicijske pripreme konja. (2P) 12. Procjena zdravstvenog stanja konja. (2P) 13. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti jahača. (2P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	20%	1,5	Pohađanje nastave	10%	0,5
	Usmeni ispit	30%	2	Seminarski rad	40%	1
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. Pavić, G. (2010.) 10 principa fiziologije treninga. Zagreb. Magazin o konjima i konjičkom sportu. Br. 34., 64-65. Kenneth W. Hinchcliff, Raymond J. Geor, Andris J. Kaneps (2008.): Equine Exercise Physiology. The Science of Exercise in the Athletic Horse Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu					
Dopunska literatura	Powers, P., Harrison, A. (2002). Effects of the rider on the linear kinematics of jumping horses. Ireland: Sport biomechanics vol. 1 (2) 135 – 146. Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Limerick. Handbook (2011) The BHS complete manual of equitation. The training of horse and rider. UK: The British Horse Society.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U KONJIČKOM SPORTU I (172353)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail	<a href="mailto:vlanko.vucetic@kif.hr">vlanko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658663		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>dr. sc. Hrvoje Podnar</b>		
e-mail	<a href="mailto:hrvoje.podnar@kif.hr">hrvoje.podnar@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Kosjenka Mikulčić, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:kosjenka.mikulcic@kif.hr">kosjenka.mikulcic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Matea Kocsis, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:matea.kocsis@kif.hr">matea.kocsis@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Eduard Petrović</b>		
e-mail	<a href="mailto:eduard.petrovic@kif.hr">eduard.petrovic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Maša Efendić, dr. med. vet.</b>		
e-mail	<a href="mailto:masa.efendic@kif.hr">masa.efendic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Saša Šolja, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:sasa.solja@kif.hr">sasa.solja@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Irena Čaplar, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:irena.caplar@kif.hr">irena.caplar@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Ivana Ljubić, dr. med. vet</b>		
e-mail	<a href="mailto:ivana.ljubic@kif.hr">ivana.ljubic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Kristijan Barbić</b>		
e-mail	<a href="mailto:kristijan.barbic@kif.hr">kristijan.barbic@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Jahačka dozvola i/ili višegodišnje iskustvo u konjičkom sportu. Potpisan sporazum o pohađanju nastave na vlastitu odgovornost	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na tehniku jahanja. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa higijenom i uvjetima držanja konja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za planiranje i provedbu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa za polaznike škole jahanja različite dobi i spola.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. Navesti osnovne pedagoške, metodičke i didaktičke principe u kondicijskom treningu polaznika škole jahanja. 2. Opisati uvjete za držanje konja.		



	3. Klasificirati vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti. 4. Navesti organizacijske oblike kondicijske pripreme u školi jahanja. 5. Praktično prikazati vježbe za razvoj koordinacije na konju s hvataljkama i na konju. 6. Praktično prikazati metodiku za razvoj aerobnih sposobnosti jahača. 7. Objasniti načine kontrole kondicijske pripremljenosti jahača.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu polaznika škole jahanja. (2P) 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu polaznika škole jahanja. (2P) 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga polaznika škole jahanja (ljetne škole, kampovi i dr.). (2P+2V) 4. Higijena i držanje konja. (3P) 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u školi jahanja. (2P+2V) 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u jahanju. (2P+2V) 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+4V) 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V) 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V) 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V) 11. Metodika razvoja koordinacije (voltažiranje) u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+2V) 12. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V) 13. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V) 14. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+1V) 15. Kontrola kondicijske pripremljenosti jahača. (1P+2V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pisмени ispit	25%	2	Pohađanje nastave	12,5%	1
	Usmeni ispit	50%	3	Seminarski rad	12,5%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. Gagro, D. (1996.) Modeliranje procesa sportske pripreme u preponskom jahanju. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Milanović, D. (2009.) Teorija i metodika treninga. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu					
Dopunska literatura	DEREK C. KNOTTENBELT, REG R. PASCOE (2003.): COLOR ATLAS OF DISEASES AND DISORDERS OF THE HORSE.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU I (172354)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
Kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
Konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlanko.vucetic@kif.hr">vlanko.vucetic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658663	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	0.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30 (30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci		
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	
	<b>ukupno</b>		<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.		



## **STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr. sc. Damir Knjaz**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
146411	Povijest, pravila i organizacija košarke	Prof. dr. sc. Bojan Matković Prof. dr.sc. Damir Knjaz	30			3
146412	Kineziološka analiza košarke	Prof. dr. sc. Bojan Matković Prof. dr.sc. Damir Knjaz	45	5	40	9
146413	Antropološka analiza u košarci	Prof. dr. sc. Bojan Matković Prof. dr.sc. Damir Knjaz	30	15		5
146414	Metodika u košarci 1	Prof. dr. sc. Bojan Matković Prof. dr.sc. Damir Knjaz	30		30	7
146415	Stručno-trenerska praksa u košarci 1	Prof. dr. sc. Bojan Matković Prof. dr.sc. Damir Knjaz			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KOŠARKE (146411)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>		
Kancelarija	154		
Konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658754		
<b>Nastavnik</b>	<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>		
Kancelarija	153		
Konzultacije	utorkom od 17.30 do 19.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658753		
<b>Nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Tomislav Rupčić</b>		
Kancelarija	156		
Konzultacije	srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:tomislav.rupcic@kif.hr">tomislav.rupcic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658756		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s nastankom i razvojem košarke u Svijetu i Hrvatskoj, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sustavima košarkaških natjecanja na domaćoj i međunarodnoj razini.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka same košarke, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja košarke u Svijetu i Hrvatskoj. Dobivene informacije mogu pomoći u nastavku njezina širenja i popularizacije. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila te moći ista interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru ovog sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u košarci, a koje su važne za njezino funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u košarci		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka košarke 2. Način širenja i popularizacije košarke 3. Dosadašnji razvoj košarke 4. One stavke koje su dovele do postavljanja pravila košarke kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za košarku u Hrvatskoj i Svijetu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava košarke u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost košarke u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska košarkaška prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna košarkaška natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u košarci (2P)		



	6. Ustroj košarke u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Hrvatski košarkaški savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija - Udruga hrvatskih košarkaških sudaca (2P) 10. Udruga hrvatskih košarkaških trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena košarkaška međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila košarke (2P) 14. Suđenje u košarci (2P) 15. Službeno osoblje u košarci (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju košarke (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pisмени ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Swalgin K. (2010). Nastanak i razvoj košarkaške igre. Antropološka analiza košarkaške igre (ur. Matković i sur.). Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. Knjaz, D., Matković, B., Rupčić, T. (2010). Povijest hrvatske košarke. Antropološka analiza košarkaške igre (ur. Matković i sur.). Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. Tocić, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split.					
Dopunska literatura	1. Blašković, M., Matković, B., Knjaz, D., Sobočan, M. (2001). Košarka. Stanje i perspektiva zagrebačkog sporta. Zbornik radova (ur. D. Milanović) Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb. Str.303-312. 2. Filković, D., Knjaz, D. (2010). Povijest muških svjetskih košarkaških prvenstava. Time-out. Udruga hrvatskih košarkaških trenera. Zagreb. 23:13-25. 3. Knjaz, D., Pavlović, D. (2006) Organizacija turnira i natjecanja u programima mini košarke. Time out. Udruga Hrvatskih košarkaških trenera. Br.: 15, str.: 46-47 4. Rupčić, T., Matković, B., Knjaz, D. (2010). Antropološki profil košarkaških sudaca. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 25, 16-22 5. Swalgin, K; Knjaz, D. (2009.). A study to determine the importance and value of taking a charge in men's division I college basketball in the United States. Book of Abstracts of the 14th Annual Congress of the European College of Sport Science, Oslo/Norway, June 24-27, 2009. Loland, S., Bø ; , K., Fasting, K., Hallén, J., Ommundsen, Y., Roberts, G., Tsolakidis, E.(ur.). Oslo: The Norwegian School of Sport Sciences, 2009. 301.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					





## KINEZILOŠKA ANALIZA KOŠARKE (146412)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
Kancelarija		153	
Konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658753	
<b>Nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>	
Kancelarija		154	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658754	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomislav Rupčić</b>	
Kancelarija		156	
Konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.rupcic@kif.hr">tomislav.rupcic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658756	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90(45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza košarke ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u košarci.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza košarke studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskoj košarci kao i na njezinom rekreacijom nivou.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - tipičnim strukturama gibanja u košarci - tipičnim strukturama situacija u košarci - kinematičkim karakteristikama struktura u košarci - kinetičkim karakteristikama struktura u košarci - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u košarci - karakteristikama košarke prema strukturnoj složenosti - karakteristikama košarke prema dominaciji energetske procesa - karakteristikama košarke prema načinu registracije sportskog rezultata		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza košarke prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza košarke prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza košarke prema dominaciji energetske procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u košarci (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u košarci (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata u košarci (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u košarci (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata u košarci (6P + 6V)		



	9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata košarkaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata košarkaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	11%	1	Pohađanje nastave	11%	1
	Usmeni ispit	34%	3	Praktični ispit	44%	4
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split. Krause, J.V., Meyer, D., Meyer, J. (2008). Košarkaške vježbe i vještine. Gopal. Zagreb					
Dopunska literatura	1. Knjaz, D. (2003). Stav s loptom i pivotiranje. Košarka. Zri- Šport d.o.o. Zagreb. siječanj, str 70-71. 2. Knjaz, D. (2003). Vođenje lopte u mjestu i kretanju. Košarka. Zri- Šport d.o.o. Zagreb. Veljača str 72-73. 3. Knjaz, D. (2003). Osnovno ubacivanje nakon vođenja. Košarka. Zri- Šport d.o.o. Zagreb. Ožujak, str 72. , 4. Matković, B. (2006). Napad blokadama i igra protiv blokada u obrani. Time out, VII(12):3-9					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KOŠARCI (146413)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
Kancelarija		153	
Konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658753	
<b>Nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>	
Kancelarija		154	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658754	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomislav Rupčić</b>	
Kancelarija		156	
Konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.rupcic@kif.hr">tomislav.rupcic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658756	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u košarci ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u košarci (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom)		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u košarci studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u svim fazama bavljenja košarkom (edukacija i vrhunski Sport) kao i bavljenjem košarkom u svrhu rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - antropološkim karakteristikama košarkaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u košarci. - psihološkim karakteristikama košarkaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u košarci. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u košarci - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja u košarci - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja u košarci - modalnim vrijednostima vrhunskih košarkaša - utjecaju košarke na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja košarkaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike košarkaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u košarci (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)		



	<p>4. Modelne karakteristike treniranosti u košarci (2P + 2S)</p> <p>5. Povezanost antropometrijskih obilježja igrača sa uspješnošću u košarci (3P + 1S)</p> <p>6. Povezanost funkcionalnih obilježja igrača sa uspješnošću u košarci (3P + 1S)</p> <p>7. Povezanost motoričkih sposobnosti igrača sa uspješnošću u košarci (3P + 1S)</p> <p>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja igrača sa uspješnošću u košarci (3P + 1S)</p> <p>9. Sociološke komponente u košarci (2P + 1S)</p> <p>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti košarkaša (2P + 1S)</p> <p>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u košarci (2P + 1S)</p> <p>12. Utjecaj košarke na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	16%	2	Pohađanje nastave	16%	
	Usmeni ispit	34%	2	Seminarski rad	34%	1
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Matković, B. i sur. (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.</p> <p>Matković, B.R., Matković, B., Knjaz, D. (2005.). Fiziologija košarkaške igre. Hrvatski športsko medicinski vjesnik, 20 (2), 113-124</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Janković, S., Nabršnigg, K., Knjaz, D. (2009). Ozljeđe u košarci. Time-out. Udruga hrvatskih košarkaških trenera. Zagreb 21: 11-14.</p> <p>2. Matković, Br., Matković, B., Ružić, L., Knjaz, D., Rupčić, T. (2007) Nutrition habits of basketball coaches. Proceedings of the Congress. Saint-Petersburg</p> <p>3. Matković, B., Br. Matković, D. Knjaz (1997). Anthropological characteristics of femal junior basketball players. 9th European Congress on Sports Medicine. Porto. Portugal</p> <p>4. Rupčić, T., Nabršnigg, K. (2009). Kako pomoći košarkašu prije i neposredno nakon ozljeđivanja. Time out, Udruga hrvatskih košarkaških trenera, Zagreb. str. 14-16.</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Istraživački rad tijekom trajanja studija</p> <p>Anonimna studentska anketa</p>					



## METODIKA U KOŠARCI I (146414)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
Kancelarija		153	
Konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658753	
<b>Nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>	
Kancelarija		154	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658754	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomislav Rupčić</b>	
Kancelarija		156	
Konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.rupcic@kif.hr">tomislav.rupcic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658756	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u košarci. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti kod igrača u košarci.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u košarci.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u košarci - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u košarci - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti na uspjeh u košarci - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti kod košarkaša - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti kod košarkaša - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti kod košarkaša - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti kod košarkaša		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu košarkaša 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu košarkaša 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga košarkaša 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u košarci 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u košarci 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u košarci		



	7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša 27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja kod košarkaša 28. Kontrola kondicijske pripremljenosti košarkaša					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	25%	2	Pohađanje nastave	12,5%	1
	Usmeni ispit	50%	3	Seminarski rad	12,5%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Matković, B. i sur. (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. Matković, B., Knjaz, D., Čosić B. (2003). Smjernice fizičke pripreme u košarci. U Milanović, D., Jukić, I.(ur.): Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša» 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. (str. 390-394). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez.					
Dopunska literatura	1. Knjaz, D., S. Krtalić, N. Krošnjar (2003). Prilog analizi nekih problema u procesu učenja košarkaške igre. Zbornik radova 12 ljetne škole kineziologa RH. Ur.: V.Findak. Hrvatski kineziološki savez. Rovinj, 17. do 21. lipnja 2003. str.: 231-233. 2. Knjaz, D., Krtalić, S., Matković, BR. (2010). Ocjena interpersonalnog odnosa igrač-trener u košarci. Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik, 25:102-110.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## STRUČNO-TRENNERSKA PRAKSA U KOŠARCI I (146415)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
Kancelarija		153	
Konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658753	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	0.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30 (30V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti iosobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci		
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	
	<b>ukupno</b>		<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa		



## **STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: Ivan Mikulić, mag.cin**

**ZAMJENIK VODITELJA: doc. dr. sc. Valentin Barišić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
146416	Povijest, pravila i organizacija nogometa	doc. dr. sc. Valentin Barišić	30			3
146417	Kineziološka analiza nogometa	doc. dr. sc. Valentin Barišić	45	5	40	9
146418	Antropološka analiza u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	30	15		5
146419	Metodika u nogometu 1	doc. dr. sc. Valentin Barišić	30		30	7
146420	Stručno-trenerska praksa u nogometu 1	doc. dr. sc. Valentin Barišić			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>





## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA NOGOMETA (146416)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
<b>Nastavnik</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s nastankom i razvojem košarke u Svijetu i Hrvatskoj, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sustavima košarkaških natjecanja na domaćoj i međunarodnoj razini.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka nogometa, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije nogometa. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila nogometa te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru nogometne igre. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u nogometu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u nogometu		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka nogometa 2. Način širenja i popularizacije nogometa 3. Dosadašnji razvoj nogometa 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila nogometa kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za nogomet u Hrvatskoj i Svijetu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava nogometa u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost nogometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih nogometašana međunarodnim natjecanjima u nogometu (2P) 6. Ustroj nogometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P)		



	11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Giford, C. (2005). Nogometna enciklopedija. Profil multimedia, d.o.o. Nogometni leksikon (2004). Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža. Pravila nogometne igre (1994). Zagreb: Hrvatski nogometni savez.					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## KINEZILOŠKA ANALIZA NOGOMETA (146417)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
<b>Nastavnik</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90(45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza nogometa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza nogometa, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u nogometu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza nogometa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u nogometnoj igri.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u nogometu - tipičnim strukturama situacija u nogometu - kinematičkim karakteristikama struktura u nogometu - kinetičkim karakteristikama struktura u nogometu - funkcionalnim sposobnostima u nogometu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u nogometu - karakteristikama nogometa prema strukturnoj složenosti - karakteristikama nogometa prema dominaciji energetske procesa - karakteristikama nogometa prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza nogometne igre prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza nogometne igre prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza nogometne igre prema dominaciji energetske procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u nogometu (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u nogometu (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u nogometu (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata nogometaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)		



	10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata nogometaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	11%	1	Pohađanje nastave	11%	1
	Usmeni ispit	34%	3	Praktični ispit	44%	4
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Kineziološki fakultet, Zagreb: Doktorska disertacija. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. Priručnik za nogometne trenere (2008). UEFA A. Nogometna akademija Hrvatskoga nogometnog saveza.					
Dopunska literatura	Talović, M., Fiorentini, F., Sporiš, G., Ujević, B., Jovanović, M., (2011). Notacijska analiza u nogometu. Fakultet sporta i tjelesnoga odgoja, Sarajevo					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU (146418)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
<b>Nastavnik</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u nogometu ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u nogometu (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u nogometu studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u svim fazama bavljenja nogometom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem nogometom u svrhu rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - antropološkim karakteristikama nogometaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u nogometu. - psihološkim karakteristikama nogometaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u nogometu. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u nogometu. - utjecaju nogometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama nogometaša.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja nogometaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike nogometaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u nogometu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti u nogometu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S)		



	9. Sociološke komponente u nogometu (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S) 11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u nogometu (2P + 1S) 12. Utjecaj nogometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	34%	2	Pohađanje nastave	16%	
	Usmeni ispit	34%	2	Seminarski rad	16%	1
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1995). Morfološka antropometrija u športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Barišić, V. (1996). Strukturna analiza nogometne igre na temelju nekih antropoloških karakteristika. Magistarski rad. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening.					
Dopunska literatura	Jerković, S., Barišić, V., Birkić, Ž., Šimenc, Z. (1996). Hijerarhijska klaster analiza pozicija igrača u nogometnoj igri definiranih antropološkim obilježjima. In Dragan Milanović (ur), Zbornik radova 3. konferencije o sportu Alpe – Jadran „Dijagnostika u sportu“, Rovinj, 26-29. rujna (94-97). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## METODIKA U NOGOMETU I (146419)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
<b>Nastavnik</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V)	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u nogometu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenajnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenajnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u nogometu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u nogometu - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u nogometu - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u nogometu - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu nogometaša 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu nogometaša 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga nogometaša 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u nogometu 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u nogometu 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u nogometu 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi		



	<p>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi  13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi  14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi  15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi  16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi  17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi  27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja nogometaša u nogometu  28. Kontrola kondicijske pripremljenosti nogometaša</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pisмени ispit	25%	2	Pohađanje nastave	12,5%	1
	Usmeni ispit	50%	3	Seminarski rad	12,5%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening.  Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez – zbor trenera.  Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primljena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Bompá, T. O. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet.  2. Bompá, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Gopal, Zagreb.  3. Elsner, B. (1985). Metodika rada sa fudbalerima: specifične motoričke sposobnosti fudbalera. Beograd: Sportska knjiga.  4. Vrgoč, I. (2008). Kondicijski trening u nogometu. <a href="http://www.nogometnitrening.com">www.nogometnitrening.com</a></p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva  Istraživački rad tijekom trajanja studija  Anonimna studentska anketa</p>					





## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU I (146420)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
<b>Nastavnik</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	0.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30 (30V)	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta			
Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi			
Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta			
Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave			
- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnoga rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)			
Obveze studenata			
Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.			
Praćenje rada studenata		Praktični rad	100%
		<b>ukupno</b>	<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete		Anonimna studentska anketa	



## **STUDIJSKI SMJER – ODBOJKA – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr. sc. Nenad Marelić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
161643	Povijest, pravila i organizacija odbojke	prof.dr. Nenad Marelić	30			3
161644	Kineziološka analiza odbojke	prof.dr. Nenad Marelić	45	5	40	9
161645	Antropološka analiza u odbojci	prof.dr. Nenad Marelić	30	15		5
161646	Metodika u odbojci 1	prof.dr. Nenad Marelić	30		30	7
161647	Stručno-trenerska praksa u odbojci 1	prof.dr. Nenad Marelić			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA ODBOJKE (161643)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Nenad Marelić</b>	
kancelarija		161	
konzultacije		utorkom od 9.00	
e-mail		<a href="mailto:nenad.marelic@kif.hr">nenad.marelic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658761	
<b>Nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković</b>	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.djurkovic@kif.hr">tomislav.djurkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658641	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomica Rešetar</b>	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomica.recetar@kif.hr">tomica.recetar@kif.hr</a>	
telefon		+38513658669	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama odbojke a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati vremenom, mjestom i razlozima nastanka jednog od najpopularnijeg sporta u svijetu. Kroz razvoj odbojkaške igre od njenih početaka do danas mijenjala su se i odbojkaška pravila u cilju unaprijeđenija i popularnosti igre. Poseban naglasak je upoznati studente sa međunarodnim i domaćim odbojkaškim organizacijama koje brinu o razvoju odbojke na svim razinama, od školskog do vrhunskog sporta. Dinamičnost promjena pravila odvija se gotovo nakon svakog većeg međunarodnog natjecanja, a sve u svrhu povećanja interesa publike za ovaj atraktivan sport		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Razloge koji su doveli do nastanka odbojke u Americi i njeno širenje po svijetu 2. Razloge i povijesne činjenice koje su dovele do dolaska i širenja odbojke u Hrvatskoj 3. Razvoj odbojkaških pravila u svrhu približavanja sporta široj publici 4. Primjenu pravila i organizaciju na nivou školskih natjecanja 5. Kontinentalni, europski i hrvatski ustroj organizacija koje se brinu o razvoju odbojke (FIVB, CEV, HOS)		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P)		



	5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u odbojki (2P) 6. Ustroj sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojki. Zagreb: Autorska naklada.					
Dopunska literatura	Službena pravila odbojke. (2011). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## KINEZIOLOŠKA ANALIZA ODBOJKE (161644)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Nenad Marelić</b>	
kancelarija		161	
konzultacije		<b>utorkom od 9.00</b>	
e-mail		<a href="mailto:nenad.marelic@kif.hr">nenad.marelic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658761	
<b>Nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković</b>	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.djurkovic@kif.hr">tomislav.djurkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658641	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomica Rešetar</b>	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomica.recetar@kif.hr">tomica.recetar@kif.hr</a>	
telefon		+38513658669	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90(45P+5S+40V) Izvedbeni sati: 40P	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza odbojke ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za analizu pojedinih faza igre i pojedinih faza tehničko-taktičkog elementa, a u svrhu prepoznavanja motoričkih pogrešaka, odnosno prepoznavanja pravilne izvedbe pojedinog tehničkog elementa unutar osam odbojkaških faza igre. Posebni naglasak je na kineziološkim analizama elemenata koji su zastupljeni u mlađim dobnim kategorijama.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza odbojke studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje pravilne struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom sportu i rekreaciji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - Važnosti prepoznavanja pojedinih faza igre i njihovu međuzavisnost - Važnosti prepoznavanja pojedinih faza odbojkaških elemenata u svrhu detekcije pravilne izvedbe - Važnosti udjela pojedinih funkcionalnih mehanizama koji prevladavaju za vrijeme natjecanja u odbojci - kinetičkim karakteristikama struktura u odbojci s posebnim naglaskom na osnovne odbojkaške elemente - Važnost razvoja funkcionalnih sposobnostima u odbojci - O anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u odbojci - Karakteristikama sporta prema načinu registracije sportskog rezultata - Statističkim analiza koje se koriste na službenim natjecanjima		



Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetske procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u sportskoj aktivnosti (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u odbojci (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u odbojci (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	11%	1	Pohađanje nastave	11%	1
	Usmeni ispit	34%	3	Praktični ispit	44%	4
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.					
Dopunska literatura	1. Marelić N., Janković, V. i T. Rešetar (2000): Učenje odbojke putem modificiranih igara. Zbornik Slobodno vrijeme i igra, 9. zagrebački Sajak sporta i nautike, str. 130-133. Zagreb. 2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole – priručnik za učitelje tjelesne i zdravstvene kulture. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb. 3. Marelić, N. i V. Janković (1996): Odbojkaške tehnike. Cezar press, Zadar. 4. Janković, V., N. Marelić (1995). Novosti u tehničko i taktičkoj pripremi odbojkaša. U: Zbornik radova I. Hrvatske internacionalne odbojkaške akademije, str. 65-69. Pula.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					



## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI (161645)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Nenad Marelić</b>	
kancelarija		161	
konzultacije		<b>utorkom od 9.00</b>	
e-mail		<a href="mailto:nenad.marelic@kif.hr">nenad.marelic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658761	
<b>Nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković</b>	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.djurkovic@kif.hr">tomislav.djurkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658641	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomica Rešetar</b>	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomica.recetar@kif.hr">tomica.recetar@kif.hr</a>	
telefon		+38513658669	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S) Izvedbeni sati: 18P*	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nastava iz predmeta Antropološka analiza odbojke ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u odbojci. Također poseban osvrt u analizama bio bi usmjeren na mlađe dobne kategorije, kadetski i juniorski uzrast te seniorski uzrast.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza odbojke studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti s posebnim naglaskom na pojedine dobne uzraste (od edukacije do vrhunskog sporta)		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja sportaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u odbojci (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti sportu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S) 9. Sociološke komponente u odbojci (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)		



	11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u odbojci (2P + 1S) 12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	34%	2	Pohađanje nastave	16%	
	Usmeni ispit	34%	2	Seminarski rad	16%	1
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.					
Dopunska literatura	1. Marelić, N. (1998). Kineziološka analiza karakteristika ekipne igre odbojkaša juniora. (Disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Đurković, T. (2009). Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. (Disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Rešetar, T. (2011). Situacijska efikasnost odbojkašica različitih dobnih skupina. (Disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					





## METODIKA U ODBOJCI I (161646)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Nenad Marelić</b>	
kancelarija		161	
konzultacije		<b>utorkom od 9.00</b>	
e-mail		<a href="mailto:nenad.marelic@kif.hr">nenad.marelic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658761	
<b>Nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković</b>	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.djurkovic@kif.hr">tomislav.djurkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658641	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomica Rešetar</b>	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomica.recetar@kif.hr">tomica.recetar@kif.hr</a>	
telefon		+38513658669	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja važnih za metodiku treninga mlađih dobnih kategorija. Pod ciljem predmeta podrazumijeva se i usvajanje znanja o kondicijskim, tehničkim i taktičkim sposobnostima početnika, mlađih kadeta, kadeta i juniora.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog, tehničkog, taktičkog treninga mlađih dobnih kategorija, ali i educirani za specifičnosti koje su potrebne u radu sa djecom u pojedinim igračkim kategorijama.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - Selekciji djece - važnosti razvoja motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost itd.) kod početnika - važnosti razvoja motoričkih sposobnosti od mlađih kadeta do juniora - metodici poučavanja početnika bazičnim odbojkaškim elementima - metodici učenja i usvajanja pojedinih tehničko-taktičkih elemenata kod skupina mlađih kadeta, kadeta i juniora - metodici učenja i usvajanja osnovnih taktičkih pretpostavki pojedinih faza igre bitnih za uspjeh u igri - metodici razvoja specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja igre od odbojkaških igara 1:1 do igara 6:6		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u treningu djece		



prema satnici nastave	2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu početnika 3. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu početnika 4. Metodički principi u tehničko-taktičkom treningu mlađih kadeta i kadeta 5. Metodički principi u tehničko-taktičkom treningu juniora 6. Organizacijske i metodičke forme treninga odbojkaša 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za trening djece u odbojci 8. Organizacijski oblici treninga mlađih kategorija u odbojci 9. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj specifičnih sposobnosti u odbojci 10. Metodika učenja tehničko-taktičkih elemenata kompleksa 1 (K1) 11. Metodika učenja tehničko-taktičkih elemenata kompleksa 2 (K2) 12. Metodika učenja taktike kompleksa 1 (K1) u kadetskom uzrastu 13. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) u kadetskom uzrastu 14. Metodika učenja taktike kompleksa 1 (K1) u juniorskom uzrastu 15. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) u juniorskom uzrastu 16. Metodika razvoja preciznosti dizača u mlađim kategorijama 17. Metodika razvoja taktike dizača u mlađim kategorijama 18. Metodika razvoja tehničkih i taktičkih karakteristika centralnih igrača u mlađim kategorijama 19. Metodika razvoja tehničkih i taktičkih karakteristika korektora u kadetskom i juniorskom uzrastu 20. Metodika razvoja tehničkih i taktičkih karakteristika primača-smečera u mlađim kategorijama 21. Metodika razvoja tehničkih i taktičkih karakteristika libera u kadetskom i juniorskom uzrastu 22. Metodika razvoja individualne taktike za svaku igračku funkciju u odbojci 23. Metodika razvoja grupne taktike i suradnje igrača u specifičnim situacijama u odbojci 24. Metodika razvoja ekipne taktike kod početnika u odbojci (10-12 godina) 25. Metodika razvoja ekipne taktike kod mlađih kadeta u u odbojci (13-14 godina) 26. Metodika razvoja ekipne taktike kod kadeta u u odbojci (15-16 godina) 27. Metodika razvoja ekipne taktike kod juniora u odbojci (17-19 godina) 28. Uloga i specifičnosti trenera mlađih dobnih kategorija u odbojci					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	25%	2	Pohađanje nastave	12,5%	1
	Usmeni ispit	50%	3	Seminarski rad	12,5%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.					
Dopunska literatura	1. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008) Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Janković, V. i N. Marelić (1993). Trening energetske komponente vrhunskih odbojkaša. Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik, 8 (2-3), 64-66.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI I (161647)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Nenad Marelić</b>	
kancelarija		161	
konzultacije		<b>utorkom od 9.00</b>	
e-mail		<u>nenad.marelic@kif.hr</u>	
telefon		+38513658761	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	0.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30 (30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta			
Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi			
Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta			
Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave			
- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)			
Obveze studenata			
redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci			
Praćenje rada studenata		Praktični rad	100%
		<b>ukupno</b>	<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete			
Anonimna studentska anketa.			



## **STUDIJSKI SMJER – PLES – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
146471	Povijest, pravila i organizacija plesa	izv.prof.Jadranka Vlašić	30			3
146472	Kineziološka analiza plesa	izv.prof.Jadranka Vlašić	45	5	40	9
146473	Antropološka analiza u plesu	izv.prof.Jadranka Vlašić	30	15		5
146474	Metodika u plesu 1	izv.prof.Jadranka Vlašić	30		30	7
146475	Stručno-trenerska praksa u plesu 1	izv.prof.Jadranka Vlašić			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA PLESA (146471)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
kancelarija		168	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658768	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama sporta a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka sporta, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila sporta te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u plesu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez (HŠPS – Hrvatski športski plesni savez), Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u plesu (IDSF – International DanceSport Federation)		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta 2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj sporta 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u plesu (2P) 6. Ustroj sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez (HŠPS): statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)		



	12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Ivančan, I. (1996) Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika institut za folkloristiku. Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Od Mezopotamija do Rima. Matica hrvatska. Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Azijske plesne tradicije. Matica hrvatska					
Dopunska literatura	Wainwright, L. (2007). Zapplešimo. Zagreb: Kugen					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje razine naučenosti programskih sadržaja predmeta Istraživački rad tijekom trajanja studija (praćenje suđenja nekoliko teniskih susreta) Anonimna studentska anketa.					



## KINEZIOLŠKA ANALIZA PLESA (146472)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
kancelarija		168	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658768	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza plesa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja odnosno koreografske cjeline pojedinog plesa te strukture situacija u plesu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza plesa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom plesu i plesnoj rekreaciji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u plesu - tipičnim strukturama situacija u plesu - kinematičkim karakteristikama struktura pojedinog plesa - kinetičkim karakteristikama struktura pojedinog plesa - funkcionalnim sposobnostima u plesu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u plesu - karakteristikama sporta prema strukturnoj složenosti - karakteristikama sporta prema dominaciji energetske procesa - karakteristikama sporta prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetske procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u sportskom plesu (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u plesu (9P + 9V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (9P + 9V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u plesu (3P + 3V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (3P + 3V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci		



Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	11%	1	Pohađanje nastave	11%	1
	Usmeni ispit	34%	3	Seminarski rad	6%	0,5
	Praktični ispit	38%	3,5			
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Ivančan, I. (1964). Narodni plesovi Hrvatske. Zagreb: savez muzičkih društava Hrvatske. Wainwright, L. (2007). Zaplešimo. Zagreb: Kugen					
Dopunska literatura	1. Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60. 2. Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhythmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63. 3. Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje razina naučenosti programskih sadržaja predmeta Samostalno snimanje i pisana analiza zadanih elemenata tehnike Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					





## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLESU (146473)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
kancelarija		168	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658768	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza sporta ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u plesu (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom)		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza plesa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u svim fazama bavljenja sportom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - antropološkim karakteristikama sportaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u plesu. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u plesu. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportskih plesača - utjecaju sportskog plesa i ostalih plesnih formi na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja plesača (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike plesača različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u plesu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti sportu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S) 9. Sociološke komponente u plesu (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti plesača (2P + 1S)		



	11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u plesu (2P + 1S) 12. Utjecaj sportskog plesa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	20%	1	Pohađanje nastave	20%	1
	Usmeni ispit	40%	2	Seminarski rad	20%	1
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Oreb, G., Ružić, L., Matković, Br., Mišigoj-Duraković, M., Vlašić, J. & Ciliga, D. (2006). Physical fitness, menstrual cycle disorders and smoking habit in national ballet and national folk dance ensembles. Collegium Antropologicum.30(2), 279-283. Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60. Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhythmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63.					
Dopunska literatura	1. Vlašić, J. , Oreb, G. & Lešić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37. 2. Vlašić, J. , Oreb, G. & Furjan-Mandić, G. (2007). Motor and morphological characteristics of female university students and the efficiency of performing folk dances. Kinesiology, 39(1), 49-61. 3. Vlašić, J, Oreb, G. , Zeković, Z. (2004). Examples of the elementary games in work with preschoolers at dance school. In: R. Pišot, V. Štamberger, J. Zorc, A. Obid (ur.) Abstracts and Proceedings 3. International Symposium "A child in motion", Kranjska gora, Slovenija, 30.09. – 02.10. 2004. (p.178). Koper: Univesity of Primorska					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje razine naučenosti programskih sadržaja predmeta Istraživački rad tijekom trajanja studija (praćenje suđenja nekoliko teniskih susreta) Anonimna studentska anketa.					



## METODIKA U PLESU I (146474)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
kancelarija		168	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658768	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u sportskom plesu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u sportskom plesu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u sportskom plesu - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u sportskom plesu - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u sportskoj aktivnosti - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu plesača 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu plesača 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga plesača 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u plesu 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u plesu 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u plesu 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi		



	14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u plesu 28. Kontrola kondicijske pripremljenosti sportskih plesača					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	28%	2	Pohađanje nastave	14%	1
	Usmeni ispit	43%	3	Seminarski rad	14%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. <i>Kineziologija</i> , 20(1), 55-60. Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhythmic abilities in dance. <i>Kinesiology</i> , 28(1), 58-63. 5 Vlašić, J., Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. <i>Hrvatski športskomedicinski vjesnik</i> , 24,30-37.					
Dopunska literatura	1. Oreb, G. , Matković, Br, Vlašić, Ji Kostić, R. (2007). Struktura funkcionalnih sposobnosti plesača. U: Maleš,B. (ur.) <i>Proceedings of the 2nd International Conference, Contemporary Kinesiology, Mostar, 2007.</i> , (196-200).Faculty of kinesiology, University of split,; Faculty of natural science, mathematics and education, University of Mostar,; Faculty of sport, University of Ljubljana 2. Oreb, G. & Medved, R. (1991). Blood Lactic Acid Values in Folk Dancers During Performance. U <i>Proceedings of AIESEP World Congress "Collaboration Between Researchers and practitioners in Physical Education: An International Dialogue"</i> , Atlanta, GA, January, 4.-7. 1991. (pp. 145). Atlanta, GA: National Association of PE in High Education. 3. Oreb, G. & Matković, Br. (1994). Functional abilities of professional dancers. U the 11th <i>International Congress on Sports Sciences for Students</i> (pp 7). Budapest: University of Physical Education. 4. Oreb, G., Blašković, M., & Gošnik-Oreb, J. (1989). Canonical Relation Between Abilities and Dance Efficiency. In J. Rauhala (ed.) <i>Proceedings Movement and sport- A challenge for life-long learning, AIESP</i> (pp 12). Jyvaskyla: University of Jyvaskyla 5. Vlašić, J. , Oreb, G. & Furjan-Mandić, G. (2007). Motor and morphological characteristics of female university students and the efficiency of performing folk dances. <i>Kinesiology</i> , 39(1), 49-61.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENNERSKA PRAKSA U PLESU I (146475)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
kancelarija		168	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658768	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	0.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci		
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	
	<b>ukupno</b>		<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.		



## **STUDIJSKI SMJER – TENIS – II. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
146441	Povijest, pravila i organizacija tenisa	izv.prof. dr.sc. Petar Barbaros	30			3
146442	Kineziološka analiza tenisa	izv.prof. dr.sc. Petar Barbaros	45	5	40	9
146443	Antropološka analiza u tenisu	izv.prof. dr.sc. Petar Barbaros	30	15		5
146444	Metodika u tenisu 1	izv.prof. dr.sc. Petar Barbaros	30		30	7
146445	Stručno-trenerska praksa u tenisu 1	izv.prof. dr.sc. Petar Barbaros			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>135</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>24</b>



## POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA TENISA (146441)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>	
telefon		+38513658643	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Zlatan Bilić, mag.cin</b>	
e-mail		<a href="mailto:zlatan013@yahoo.com">zlatan013@yahoo.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s činjenicama kako se tenis razvijao kroz povijest, upoznati ih s nastankom i razvojem teniskih pravila, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju te načinu funkcioniranja međunarodnih i nacionalnog teniskog saveza koji promiču i upravljaju svim aktivnostima u tenisu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima koje su dovele do nastanka teniske igre i onim čimbenicima koje su uzrokovale njeno širenje u Svijetu i Hrvatskoj. Navedene informacije bitne su u edukaciji studenata, a značajne su i za daljnju promidžbu teniskog sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati detaljan uvid u važeća pravila tenisa te moći iste primjenjivati. Studenti će steći uvid u ustrojstvo Hrvatskog teniskog saveza, a važne su za djelokrug rada trenera tenisa po svim strukturnim razinama: udruga trenera, teniski klub, gradski ili županijski teniski savez, Hrvatski teniski savez, Hrvatski olimpijski odbor i svjetska teniska federacija, ATP, WTA i td.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će posjedovati visoku razinu znanja u sljedećim segmentima ovoga predmeta : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka teniske igre 2. Povijesne činjenice koje su uzrokovale formiranje pravila u teniskoj igri kao i u one koje su poticale njihove promjene i/ili nadgradnju 3. Način širenja i popularizacije teniskog sporta 4. Dosadašnji razvoj tenisa 5. Ustrojstvo teniskih organizacija nadležnih za razvoj tenisa kao sporta u Hrvatskoj i Svijetu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Postanak tenisa i formiranje prvih teniskih organizacija (2P) 2. Razvoj i raširenost teniske igre u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva različitih dobnih kategorija (2P) 4. Ostala međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih tenisača na međunarodnim natjecanjima(2P) 6. Ustrojstvo tenisa u Hrvatskoj i suradnja s međunarodnim organizacijama (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i djelokrug rada pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga teniskih trenera (2P)		



	11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Pravila teniske igre (2P) 13. Suđenje pojedinačne igre (2P) 14. Posebnosti suđenja igre parova (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na unaprjeđenje teniske igre (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pisмени ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
	<b>ukupno</b>				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	HTS/ITF <a href="http://www.hts.hr/sekcije-udruge/pravilnici-papiri/rules-of-tennis">http://www.hts.hr/sekcije-udruge/pravilnici-papiri/rules-of-tennis</a> HTS/ITF <a href="http://www.hts.hr/sekcije-udruge/pravilnici-papiri/duties&amp;procedures">http://www.hts.hr/sekcije-udruge/pravilnici-papiri/duties&amp;procedures</a> ATP Tour <a href="http://www.atpworldtour.com/corporate/Rulebook">http://www.atpworldtour.com/corporate/Rulebook</a>					
Dopunska literatura	WTA Tour <a href="http://www.wtatennis.com/Aboutus/WTARules">http://www.wtatennis.com/Aboutus/WTARules</a>					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje razine naučenosti programskih sadržaja predmeta Istraživački rad tijekom trajanja studija (praćenje suđenja nekoliko teniskih susreta) Anonimna studentska anketa.					





## KINEZILOŠKA ANALIZA TENISA (146442)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>	
telefon		+38513658643	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Zlatan Bilić, mag.cin</b>	
e-mail		<a href="mailto:zlatan013@yahoo.com">zlatan013@yahoo.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (45P+5S+40V)	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza tenisa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza elemenata teniske tehnike i igre..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza tenisa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za analizu teniske igre u svim dobnim kategorijama natjecateljskog i rekreacijskog tenisa.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - tipičnim načinima provođenja strukturalne analize teniske igre - tipičnim načinima provođenja strukturalne analize situacijskih parametara u tenisu - kinetičkim karakteristikama pojedinih elemenata teniske igre - važnosti funkcionalnih sposobnosti u tenisu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u tenisu - karakteristikama tenisa prema njegovoj strukturalnoj složenosti - karakteristikama teniske igre obzirom na dominaciju pojedinih energetske procesa - notacijski programi i analize u tenisu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Strukturalna analiza teniske igre po rodnim i dobnim kategorijama (4P+4V) 2. Biomehanička analiza teniske igre (4P+4V) 3. Analiza teniske igre prema dominaciji energetske procesa po rodnim i dobnim kategorijama (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u tenisu po rodnim i dobnim kategorijama (5P+5S) 5. Analiza strukturalna, podstrukturalna i strukturalnih jedinica teniske tehnike po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V) 6. Strukturalna analiza pojedinih faza teniske tehnike po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V) 7. Analiza strukturalna, podstrukturalna i strukturalnih elemenata teniske taktike po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V) 8. Strukturalna analiza izvedbe taktičkih elemenata u tenisu po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V)		



	9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata tenisača i tenisačica različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)					
	10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata tenisača i tenisačica različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	11%	1	Pohađanje nastave	11%	1
	Usmeni ispit	34%	3	Seminarski rad	6%	0,5
	Praktični ispit	38%	3,5			
	<b>ukupno</b>				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Filipčić, A. (2007). Kineziološka analiza tenisa. Skriptirani materijal.</p> <p>Filipčić, Aleš, Filipčić, Tjaša. Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003.159 str., ilustr. ISBN961-6405-48-9.</p> <p>Cross, R. &amp; Lindsey, C. (2005). Technical Tennis, Vista: Racquet Tech Publishing.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Bordy, H., Cross, R. &amp; Lindsey, C. (2002). The Physics and Technology of Tennis, Solana Beach: Racquet Tech Publishing.</p> <p>2. Filipčić, Aleš. Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002. 212 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6405-12-8.</p> <p>3. Predavanja na web stranici: <a href="http://www.aftennis.si/AFTENNIS,predavanja.htm">http://www.aftennis.si/AFTENNIS,predavanja.htm</a></p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Parcijalno provjeravanje razina naučenosti programskih sadržaja predmeta</p> <p>Samostalno snimanje i pisana analiza zadanih elemenata tehnike</p> <p>Istraživački rad tijekom trajanja studija</p> <p>Anonimna studentska anketa</p>					



## ANTROPOLOŠKA ANALIZA U TENISU (146443)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>	
telefon		+38513658643	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Zlatan Bilić, mag.cin</b>	
e-mail		<a href="mailto:zlatan013@yahoo.com">zlatan013@yahoo.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza tenisa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za važnost antropoloških karakteristika natjecatelja svih dobnih kategorija u tenisu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza tenisa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u svim fazama bavljenja natjecateljskim tenisom kao i bavljenjem sportom u svrhu sportske rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - antropološkim karakteristikama tenisača različite dobi, spola i natjecateljske kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja na uspješnost u tenisu - psihološkim karakteristikama igrača te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanje rezultata u tenisu. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u tenisu - utjecaju teniske igre na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične antropološke karakteristike kod tenisača različitog spola i dobi (3P + 1S) 2. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u tenisu (2P + 1S) 3. Povezanost antropoloških karakteristika i specifičnih tehničkih i taktičkih motoričkih znanja tenisača i tenisačica (3P + 2S) 4. Modelne karakteristike treniranosti u tenisu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša s uspješnošću u tenisu (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih sposobnosti sportaša s uspješnošću u tenisu (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša s uspješnošću u tenisu (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja igrača s uspješnošću u tenisu (3P + 1S) 9. Sociološke komponente i razvoj tenisača (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)		



	11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u tenisu (2P + 1S) 12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	34%	1	Pohađanje nastave	16%	1
	Usmeni ispit	34%	2	Seminarski rad	16%	1
	<b>ukupno</b>				<b>5.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Barbaros Tudor, P. (2007). Antrpološka analiza tenisa. Skriptirani materijal. 2 Barbaros Tudor, P. (2008). Fiziološko opterećenje tenisača pri susretima na različitim podlogama (Doktorska disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Mentor: prof. dr. sc. Branka Matković). Novak, D., Barbaros-Tudor, P., Matković, B. (2006). Relacije funkcionalnih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti tenisača uzrasta 12 do 14 godina. Hrvatski športsko medicinski vjesnik, 21 (1), 26-31.					
Dopunska literatura	1. Crespo, M. i Miley, D. (2009). Priručnik za teniske trenere. Zagreb: Hrvatski teniski savez. 2. Crespo, M., Granito, G. i Miley, D. (2002). Razvoj mladih tenisača. London: ITF Ltd. 3. Barbaros Tudor, P., Matković, A. (2008). Morphological differences between dominant and non-dominant body sides in croatian tennis players. In D. Milanović & F. Prot (Eds.), Proceedings Book of 5th International Scientific Conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“, (pp. 149-151).Zagreb: Kineziološki fakultet.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje naučenosti programskih sadržaja Seminarski rad (Usporedna analiza odabrane strukture gibanja i i aktivacija segmenata lokomotornoga sustava) – 16% Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa.					



## METODIKA U TENISU I (146444)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>	
telefon		+38513658643	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Zlatan Bilić, mag.cin</b>	
e-mail		<a href="mailto:zlatan013@yahoo.com">zlatan013@yahoo.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (30P + 30V)	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o iz metodike treninga u tenisu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za pripremu, provedbu i kontrolu trenažnog procesa kod svih natjecateljskih kategorija.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - Teorijska i praktična znanja poučavanja u tenisu - Napredno i situacijsko poučavanje tehničkih elemenata u tenisu - Proces unaprjeđenja elemenata tehnike tenisa - Važnosti motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u teniskoj igri - Utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti na uspjeh u tenisu - Metodici razvoja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti - Metodici razvoja bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Teorijske osnove učenja i poučavanja u tenisu 2. Početno poučavanje tehničkih elemenata u tenisu 3. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u tenisu 4. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u tenisu 5. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u tenisu 6. Principi učenja i poučavanja u tenisu – individualizacija 7. Proces poučavanja u tenisu: opis i objašnjenje strukturalnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 8. Proces poučavanja u tenisu: demonstracija motoričkog zadatka 9. Proces poučavanja u tenisu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 10. Proces poučavanja u tenisu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturalni i biomehanički pristup		



	11. Proces poučavanja u tenisu: ispravljanje motoričkih pogrešaka 12. Proces poučavanja u tenisu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 13. Proces unaprjeđenja osnovnih elemenata tehnike tenisa 14. Proces unaprjeđenja specifičnih elemenata tehnike tenisa 15. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u tenisu 16. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 17. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 18. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 19. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 20. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 21. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 22. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 23. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 24. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 25. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi tenisača 26. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 27. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 28. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 29. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 30. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	25%	2	Pohađanje nastave	12,5%	1
	Usmeni ispit	50%	3	Seminarski rad	12,5%	1
	<b>ukupno</b>				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Dugandžić, M. (2009) Osnove metodike poduke i treninga teniske igre. Skriptirani materijal. Humić, I. (2008) Metodika teniskog treninga. Skriptirani materijal. Novak, D. (2012). Metodika kondicijske pripreme u tenisu. Interni skriptirani materijal. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. Antekolović, Lj. (2005). Osnove kondicijskog treninga u tenisu. Interni skriptirani materijal. Društveno veleučilište u Zagrebu. 2. Neljak, B., Dugandžić, M., Barbaros Tudor, P. (2010). Motoričko kondicijski razvoj mladih tenisača na teniskom terenu. Zbornik radova 8. godišnje godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“. Zagreb, Hrvatska, str. 165-168. 3. Filipčić, Aleš, Filipčić, Tjaša. Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 159 str., ilustr. ISBN961-6405-48-9. 4. Crespo, M. i Miley, D. (2009). Priručnik za teniske trenere. Zagreb: Hrvatski teniski savez.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U TENISU I (146445)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>			
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	II.	godina studija		I.	
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost		0.0 ECTS	
mjesto izvođenja					
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu		4	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)				
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%			
	<b>ukupno</b>				<b>0.0 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI U PONUDI II. SEMESTRA

### IZBORNI PREDMETI – II. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>33</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	0	2
89433	Kineziterapija	doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić , izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	0	15	2
89434	Komunikologija u sportu	doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci	15	15	0	2
123602	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15	0	2
172740	Sport i pravo	prof. dr. sc. Siniša Petrović, izv. prof. dr. sc. Mario Baić, prof. dr. sc. Igor Gliha	30	0	0	2
150236	Sport u europskim državama	doc. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15	0	2
150238	Sportsko-rekreacijski programi u prirodi	doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	14	0	16	2
117524	Wellness	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	15	0	15	2
150239	Život u prirodi i vještina preživljavanja	izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	15	15	0	2

\*Izborni predmet: *Kineziterapija* nije u mogućnosti odabira za smjer Sportska Rekreacija  
broj izbornih predmeta koje upisuju u II. sem: KPS= 1, SPORT=1, FITNES=2; SP. REKREACIJA=2





## KINEZILOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Goran Sporiš</b>	
kancelarija		122	
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:goran.sporis@kif.hr">goran.sporis@kif.hr</a>	
telefon		+38513658722	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658663	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni predmet
Semestar	II, IV, VI	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 (30P) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Usvanje osnovnih teorijskih i praktičnih znanja o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Koncepcija modela orijentacije i selekcije.</li><li>- Prediktorski i kriterijski sustavi: sustav bazičnih antropoloških karakteristika, mjere postignuća, kriterijske varijable.</li><li>- Formalni modeli usmjeravanja i izbora: diskriminacija grupa, klasifikacijske procedure, prepoznavanje uzoraka, jednadžba specifikacije, selekcijske procedure.</li><li>- Organizacija usmjeravanja i izbora: kriterijski sustav, sustav za procjenu bazičnih antropoloških karakteristika, situacijski testovi i definicije mjera postignuća, registracija i evidencija sportskih rezultata.</li><li>- Svojstva programske podrške i informacijskog okruženja za procedure usmjeravanja i izbora.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Specifične kompetencije: Primijenjeni znanja o formalnim modelima i praktičnim postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura za odabrani sport. Opće kompetencije: Znanje studenata o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Problemi orijentacije i selekcije u primijenjenoj kineziologiji 2. Samosvojsnost i interdisciplinarnost i problema orijentacije i selekcije u praksi 3. Izobrazba i kvalifikacija i organizacijske forme djelovanja u područjima kineziološke orijentacije i selekcije 4. Konceptualne razlike između usmjeravanja (orijentacije) i izbora (selekcije)		



	5. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (diskriminacija, klasifikacija i prepoznavanje uzoraka) 6. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (jednadžba specifikacije i selekcijske procedure, regresijski i kanonički pristup) 7. Kriterijski sustavi					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	referat	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	praktični rad	25%	0.25
	ukupno				<b>2.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Cook, M. (2004). Personnel Selection. 4th edition. John Willey and Sons Ltd. 2. Talović, M., Fiorentini, F., Sporiš, G., Jelešković, E., Ujević, B., Jovanović, M. (2011). Notacijska analiza u nogometu. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilišta u Sarajevu. 3. Malina R. M. (2005) Talent Identification and Selection in Sport.					
Dopunska literatura	1. Jovanović, M., Sporiš, G., Omrčen, D., Fiorentini, F. (2011). <u>Effects Of Saq Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players</u> . The Journal of Strength and Conditioning Research. 25 (2011) , 5; 1285-1292. 2. Sporiš, G., Jukić, I., Ostojić, S. M., Milanović, D. (2009). <u>Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players</u> . The Journal of Strength & Conditioning Research. 23 (2009) , 7; 1947-1953. 3. Sporiš, G., Ružić, L., Leko, G. (2008). <u>The anaerobic endurance of elite soccer players improved following a high intensity interval training intervention in the 8-week conditioning program</u> . Journal of Strength and Conditioning Research. 22 (2008) , 2; 559-566					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## KINEZITERAPIJA (89433)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		četvrtkom od 11.00 do 12.00 ili prema dogovoru mailom	
e-mail		<a href="mailto:tatjana.trost-bobic@kif.hr">tatjana.trost-bobic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658659	
<b>nastavnica</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lidija.petrinovic@kif.hr">lidija.petrinovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658609	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	II, IV, VI	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30(15P+15V) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovnih postavki o insuficijentnim stanjima lokomotornog sustava, te usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje kineziterapijskih postupaka.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziterapija omogućuje studentima znanja o insuficijentnosti lokomotornog sustava. - Identificirati i analizirati značajke oslabljenih skupina mišića - Objasniti zakonitosti programiranja u kineziterapiji.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja kineziterapije, polazeći od utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - metode utvrđivanja oslabljene muskulature kroz određene pokrete i testove - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura - dijagnostiku određenih insuficijentnih stanja pojedinih mišića		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Kineziterapija: Temeljna područja predmeta; Definicije, povijest kineziterapije, razvoj kineziterapije. (1P) 2. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod spušenog stopala, deformacija stopala Biomehanika stopala, Metode utvrđivanja statusa stopala (2P+2V) 3. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija u području koljena; genua valga, genua vara, genua recurvata. (2P+2V) 4. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljede koljena (1V) 5. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod prirodne dislokacije kuka (2P+2V) 6. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skolioznog lošeg držanja (2P+2V) 7. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja (2P+2V)		



	8. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: pectus carrinatum, pectus planum, pectus excavatum (2P+2V) 9. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije torticollis (2P+2V)				
obveze studenata					
praćenje rada studenata	Usmeni ispit	100%	2	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>
obvezna literatura	Kosinac, Z. (1992). Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine: Simptomi, prevencija i vježbe. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu; Zavod za fizičku kulturu. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.				
dopunska literatura	1. Cvjetičanin, M. (1993). Priručnik o stopalu. I. Izdanje. Samobor: TIP «A.G.Matoš»d.d. 2. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području kineziterapije. U: M. Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske”, 2008 (str. 66-71). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 3. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D., Trošt Bobić, T. (2010). Individualizacija rada u području kineziterapije. U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2010. (str.55-60). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 4. Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u kineziterapiji. U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2009. (str.29-37). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.				
način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i vježbi.				



## KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Diana Tomić</b>	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		diana.tomic@kif.hr ; dtomic@ffzg.hr	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II, IV, VI	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) (S) predavaonica P3		
način izvođenja nastave	30 (15P + 15S) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je uvid studenata u govorničku teoriju te osviještenost potrebe za govorničkim vještinama. Cilj je potaknuti studente da počnu razvijati govorničke vještine kako bi postali uspješniji kineziolozi (predavači, treneri itd.). Studenti stječu praktična znanja koja im pomažu da postanu vješti u iznošenju i obrazlaganju vlastitih stavova, ali i u kritičkom slušanju svojih sugovornika.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Razumjeti razliku između javnog i privatnog govorenja;</li><li>- osloboditi se straha i treme;</li><li>- naučiti pripremiti i oblikovati govor za javni nastup.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti osnovne pojmove s područja retorike;</li><li>- razlikovati različite retoričke oblike;</li><li>- oblikovati tvrdnju i argumentirati je;</li><li>- razviti aktivno slušanje govora;</li><li>- osloboditi se straha i treme;</li><li>- strukturirati govor (izlaganje): uvod, glavni dio i zaključak;</li><li>- pripremiti izvedbu govora: impostirati glas, prilagoditi neverbalne znakove;</li><li>- održati svečani prigodni govor;</li><li>- pripremiti i izvesti debatu;</li><li>- razumjeti i pripremiti motivacijski govor.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1S) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u retoriku: određenje javnog govora, definicije retorike i početno dizajniranje govora Osvještavaju se različite vrste komunikacije, razlika između javnog i privatnog govorenja, definira retorika i određuju osnovne vrste govora. Uvodi se u monološke i dijaloške retoričke vrste. Razlažu se elementi početnog dizajniranja govora; tema, središnja misao, cilj govora, profil publike, strategije govora i opći uvjeti govora.</li><li>2. Uvježbavanje elemenata početnog dizajniranja govora, vježba središnjih misli i njihova provjera na temelju trivijalnosti i branjivosti</li><li>3. Slušanje govora i kompozicija govora Ukratko se objašnjavaju sastojci slušanja govora. Studenti osvještavaju važnost slušanja i povezuju ih s kvalitetnim sudjelovanjem u dijaloškim govornim vrstama. Objašnjava se</li></ol>		



kompozicija govora (uvod, središnji dio, zaključak), pravila sastavljanja i svrha pojedinih dijelova govora.

#### 4. Argumentacija

Objašnjavaju se načini argumentiranja središnjih misli (atehnička i tehnička sredstva) kroz očitosti (činjenice, topose, autoritete) i logičko zaključivanje (indukcija, dedukcija, analogija). Studenti se upoznaju s najčešćim logičkim figurama; silogizam, entimem, sorit, analogija, definicija, razdioba.

#### 5. Neverbalni znakovi

Ističu se neverbalni znakovi važni za javno govorenje (pravilna gestikulacija, pogled, mimika, proksemija), a poseban naglasak stavlja se na glas i izgovor govornika. Objasnjavaju se pravila i ističu savjeti za dobru prezentaciju (držanje referata, predavanja ili prezentiranje projekata) te prednosti i nedostaci pojedinih tehničkih pomagala.

#### 6. Vježbe za glas i izgovor, govorna izvedba, strah i trema

Upoznavanje studenata sa spletom vježbi za glas i izgovor. Uvježbavanje govorne izvedbe na govornim studenata. Objasnjavanje uzroka straha i treme te načina kako ih ukloniti prije javnog nastupa.

#### 7. Izvedba i snimanje trominutnih studentskih govora

Studenti izvode trominutni govor. Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega prema kategorijama kompozicije, argumentacije i izvedbe.

#### 8. Govornost: retoričke figure i modalni izrazi

Objasnjavaju se i opimjeruju retoričke figure: metafora, metonimija, usporedba, parafraza, anafora, klimaks, lajtmotiv, antimetabola. Objasnjavaju se funkcije modalnih izraza: fatička, sastavljanje, rastavljanje, impliciranje, pojačavanje, ublažavanje, subjektivnost.

#### 9. Prigodni govori

Govori se o različitim vrstama prigodnih govora te o njihovim specifičnim karakteristikama.

Ističu se elementi važni za dobar prigodni govor (humor, figurativnost, slikovitost, bonton) te se obzirom na njihovo prisustvo ili odsustvo analiziraju različite vrste prigodnih govora (Oscar, Porin, Dodjela nagrade HOO, zdravice na vjenčanjima, komemorativni govori i sl.).

#### 10. Izvedba i snimanje prigodnih govora

Studenti izvode prigodne govore (bez bilježaka). Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega u kategorijama kompozicije (oslovljavanje, središnja priča i efektan kraj), stila (jezična pravilnost i figurativnost), govornosti (modalni izrazi), govorne izvedbe (ugodan glas primjerene glasnoće, jasan razumljiv izgovor) i primjerenih neverbalnih znakova.

#### 11. Debata i retoričke smicalice

Upoznavanje s različitim vrstama debata, pravilima debatiranja te ulogom voditelja i sudaca.

Nazivi i primjeri najčešćih retoričkih smicalica koje se pojavljuju u debatama i raspravama (argumentum ad hominem, ad baculum, populizmi, ad misericordiam i sl.).

#### 12. Vještine debatiranja

Studenti će tijekom seminara izvesti debatu sa argumentacijom pripremljenom na najavljenju tezu (s područja sporta).

#### 13. Uspješne prezentacije

Cilj ovog seminara je proširiti gradivo usvojeno ranije na predavanjima u skladu s potrebama studenata KIF-a. Stoga se u sklopu neverbalnih znakova dodatno proučavaju pojedina tehnička pomagala s posebnim naglaskom na prezentacijama.

#### 14. Motivacijski govori: priprema i izvedba



	Analiziraju se snimke motivacijskog govora (govor u uzbuđujućoj strategiji) budući da je ta vrsta često prisutna u svlačionicama te studenti pokušavaju improvizirati motivacijski govor pred sportskom ekipom prije važnog natjecanja. 15. Kolokvij i evaluacija					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje, redovito izvršavanje zadaća i ostalih aktivnosti preko sustava za učenje na daljinu. Redovita priprema seminarских zadataka.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	kolokvij	50%	1
	seminarski rad	40%	0.8	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako „trenirati“ komunikacijske vještine?. Kondicijski trening. 8 (1): 19-23.</li><li>2. Škarić, I. (2003). Temeljni suvremenoga govorništva. Zagreb: Školska knjiga.</li><li>3. Tomić, D. (2011). Nastavni materijali – skripta. Dostupni putem sustava za učenje na daljinu Merlin.</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. Kondicijski trening. 8 (2): 6-11.</li><li>2. Lucas, S. (2009). The Art of Public Speaking. New York: McGraw Hill.</li><li>3. Tomić, D. Kišiček, G. (2010). Stavovi hrvatskih sportaša i trenera o motivacijskim govorima. 8. međunarodni skup istraživanja govora. Zbornik sažetaka.</li><li>4. Zadro, I. (ur.) (1999). Glasoviti govori. Zagreb: Naklada Zadro.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## KOMUNIKOLOGIJA U SPORTU (89434)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci</b>	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 12:30-13:30	
e-mail		<a href="mailto:suncica.bartoluci@kif.hr">suncica.bartoluci@kif.hr</a>	
telefon		+38513658608	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	II, IV, VI	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 (15P+15S) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	40
ciljevi predmeta	Kod studenata osvijestiti važnost komunikacije kao ljudske djelatnosti s posebnim naglaskom na važnosti kineziologa kao komunikatora. Utvrđivanje veze stručnih i komunikacijskih kompetencija kineziologa kao temeljnog alata za profesionalni uspjeh. Upoznavanje studenata s važnošću i društvenim utjecajem medija te savladavanje tehnika za uspješniji javni i medijski nastup.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- razumijevanje procesa komunikacije;</li><li>- identificiranje i kritičko vrednovanje kvalitete različitih oblika komunikacije;</li><li>- unaprijeđenje vlastitih komunikacijskih vještina u praksi;</li><li>- razumijevanje odnosa s medijima.</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti komunikacijski fenomen i različite vrste komunikacije,</li><li>- primijeniti usvojene tehnike aktivnog slušanja govora, smanjenja straha i treme i unaprijeđenja javnog nastupa na vlastita izlaganja,</li><li>- razumjeti ulogu medija u kineziološkoj struci,</li><li>- održati javno izlaganje stručnoj publici,</li><li>- analizirati i procijeniti različite oblike verbalne i neverbalne poruke,</li><li>- upotrebljavati materijale za e-učenje za dodatno razvijanje komunikacijskih vještina.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u kineziološku komunikologiju. Definiranje pojma komunikacije i komunikologije kao znanosti. Vrste komunikacije (intrapersonalna, interpersonalna, komunikacija u maloj grupi, javna komunikacija, masovna komunikacija). Temeljni pojmovi: komunikacija, komunikator, komunikolog, komunikologija.</li><li>2. Uloga i značaj kineziologa (profesora, sportaša, trenera, suca, sportskog menadžera, sportskog novinara) u procesu komunikacije .</li><li>3. Verbalna komunikacija. Tehnike govorne izvedbe s ciljem smanjenja straha i treme pred javni nastup. Vrste šumova u komunikacijskom kanalu. Paralingvistički i ekstra lingvistički znakovi u komunikaciji (glasnoća, tempo, intonacija, ritam, stanke; boja glasa; ostali oblici glasanja).</li><li>4. Neverbalna komunikacija. Govor tijela kao „oruđe“ kineziologa. Mimika, geste i prostor.</li><li>5. Slušanje kao komunikacijski fenomen: vrste neslušanja, aktivno slušanje, tehnike unaprijeđenja slušanja. „Silenzio stampa“ – medijska karantena.</li><li>6. Vještine javnog komuniciranja: vještine javnog nastupa, priprema, oblikovanje i izvedba.</li><li>7. Mediji i sport. Odnosni s javnošću (PR). Moralna panika.</li></ol>		





	<b>8. Kolokvij i evaluacija kolegija</b>  Seminarska nastava prati predavanja te ih nadopunjuje i proširuje. Precizni sadržaj seminarske nastave oblikovat će se za svaku akademsku godinu posebno ovisno o aktualnostima u javnom životu. Temeljni okvir seminara (kao i kod predavanja, jedna natuknica se provodi tijekom dva sata nastave): 1. Važnost komunikacije na području kineziologije: u sportu, edukaciji i rekreaciji. Isticanje veze između stručnih znanja i vještine prenošenja tih znanja u sklopu komunikacijskog procesa. 2. Kineziolog – komunikator: određenje komunikacijskih situacija i komunikoloških problema s kojima se susreću kineziolozi u praksi. Seminarski zadatak: Analiza prikupljenih studentskih primjera i rasprava o pročitanoj literaturi. 3. Seminarski zadatak: snimanje video primjera studenata u različitim komunikacijskim situacijama (individualno i grupno), analiza verbalne poruke i savjeti za njeno unaprjeđenje. 4. Seminarski zadatak: analiza različitih razina neverbalne komunikacije na primjerima iz struke (case – study). Studentska izlaganja. 5. Trening aktivnog slušanja: test vještine slušanja, analiza rezultata, primjena naučenih tehnika aktivnog slušanja. 6. Seminarski zadatak: uvježbavanje tehnika savladavanja treme i govorne izvedbe kao priprema za javni nastup. Studentska izlaganja. 7. Seminarski zadatak: analiza iste vijesti s područja sporta u različitim medijima: pisani mediji, radio (lokalni i nacionalni), televizija (prenošenje na različitim televizijskim kućama) i internetski izvori, s posebnim naglaskom na društvenu ulogu medija i kineziologa kao aktera u svijetu medija. Analiza uzroka fenomena silenzio stampa i uzroka stvaranja medijske (moralne) panike. Studentska izlaganja.					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje u raspravama na satu, sudjelovanje u radu putem sustava za e-učenje, izvršavanje zadaća (prikupljanje materijala i priprema izlaganja) individualno i grupno.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	kolokvij	50%	1
	seminarski rad	20%	0,4	Prikupljanje materijala	20%	0,4
	ukupno				<b>2 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Bartoluci, S. (2010). Komunikološka priprema sportaša. u: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Bobić-Trošt, T. (ur.) Zbornik radova 8. međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša: Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 563-565. 2. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. Kondicijski trening. 8, 2; 6-11. 3. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako „trenirati“ komunikacijske vještine?. Kondicijski trening. 8, 1; 19-23.					
dopunska literatura	1. Cutlip, S.M., Center, A.H. i Broom, G.M.(2003). Odnosi s javnošću. Zagreb: Mate. 2. Gottesman, D. i Mauro, B. (2006). Umijeće javnog nastupa. Zagreb: Jesenski i Turk.. 3. Koković, D. (2004). Sport i mediji. Novi Sad: Fakultet za uslužni biznis. 4. Mulić, H. (2003). Kako postati (i ostati) uspješan trener. Poreč: Inart. 5. Wenner, L. (ur.) (1989). Media, Sports and Society. London, New Delhi: SAGE.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## SPORT I PRAVO (172740)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Siniša Petrović</b>	
e-mail			
<b>nositelj predmeta</b>		<b>Izv.pro.dr.sc. Mario Baić</b>	
e-mail		mario.baic@kif.hr	
<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Gliha</b>	
e-mail			
<b>suradnik</b>		<b>Petar Ceronja, mag.iur</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	II, IV, VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 (30P) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Osposobiti studente da razumiju povezanost sporta i prava, a posebno ulogu sportskog prava kao posebne grane prava. S obzirom da se radi o iznimno složenoj djelatnosti, sportsko pravo sadrži u sebi elemente različitih tradicionalnih pravnih grana. Na primjer, u pogledu organizacije sportskih udruženja, sportsko pravo se približava pravu društva. Zbog toga je važno osposobiti studente da razumiju pravno uređenje udruga i sportskih dioničkih društava. Također, važno je da studenti razumiju individualna prava i obveze sportaša/trenera koje regulira sportsko ugovorno pravo te sportsko odštetno pravo. Iz razloga što se nacionalni sportski savezi redovito udružuju na nadnacionalnim nivoima, studenti trebaju razumjeti međunarodni i europski aspekt sportskog prava.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Po završetku ovog kolegija, studenti stječu dodatna znanja koja će im omogućiti bolje razumijevanje pravne problematike rada u sportskoj djelatnosti s posebnim naglaskom na: - razumijevanje povezanosti sporta i prava, - interpretaciju domaćeg i međunarodnog sportskog zakonodavstva, - razlikovanja različitih oblika organizacije sportskih klubova, - razumjeti osobitosti različitih ugovora u sportskom pravu, - razumjeti odgovornosti za štetu sportaša/trenera..		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će po završetku kolegija: - razumjeti povezanost sporta i prava te poznavati značenje sportskog prava, - znati interpretirati domaće i međunarodno sportsko zakonodavstvo, te autonomne izvore sportskog prava, - moći izabrati relevantna pravna pravila i institute, - znati utvrditi koji su relevantni propisi s područja sportskog prava, - analizirati oblike djelovanja u sportu u hrvatskom pravu, - opisati ugovore u sportskom pravu, - poznavati pravni status sportskih objekata, - poznavati značaj i ulogu županijskih i nacionalnih sportskih saveza te HOO-a i MOO- a, - moći usmeno izlagati svoje stavove s područja sportskog prava, - razumjeti i znati prepoznati protupravno djelovanje u sportu i štetne posljedice za sport.		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja: 1. Povezanost sporta i prava (1P) 2. Razvoj sportskog prava (Hrvatsko, međunarodno) (1P) 3. Pravni izvori (2P) 4. Subjekti sportskog prava (2P) 5. Pravna utemeljenost razlika između amaterskog i profesionalnog sporta (2P) 6. Značaj i uloga županijskih i nacionalnih sportskih saveza te HOO-a i MOO- a (2P) 7. Različiti oblici organizacije sportskih klubova (2P) 8. Privatizacija u sportu (2P) 9. Osobitosti ugovora u sportskom pravu (profesionalaca, amatera, maloljetnika) (2P) 10. Kolizija klasičnog građanskog ugovora i posebnog sportskog ugovora (1P) 11. Pravni oblici transfera profesionalnih sportaša (2P) 12. Odgovornost za štetu u sportu (sportaša, trenera, sudaca, udruga, države, gledatelja..) (2P) 13. Pravni status sportskih objekata (2P) 14. Utjecaj stranačke autonomije na ustrojstvo sportskih organizacija (1P) 15. Stegovna, prekršajna i kaznena odgovornost u sportu (2P) 16. Hrvatska sportska pravna praksa (2P) 17. Sportski sporovi (1P) 18. Aktualni slučajevi iz sportske/pravne prakse (1P)					
obveze studenata	Aktivno sudjelovanje u pripremi za predavanja te u debatama.					
praćenje rada studenata	Pismeni ispit		1	Usmeni ispit	50%	1
	Pohađanje nastave	25%		Seminarski rad	25%	
	ukupno				<b>2 ECTS</b>	
obvezna literatura	Crnić, I., Crnić, J., Ćurković, M., Gliha, I., Ivančić-Kačer, B., Ivkošić, M., Kačer, H., Labar, B., Mateša, Z., Mijatović, N., Mintas-Hodak, L.J., Momčinović, H., Perkušić, A., Petrović, S., Primorac, D. (2009.). Uvod u Športsko pravo (glavni urednik Hrvoje Kačer). Zagreb: Inženjerski biro d.d.					
dopunska literatura	Kačer, H., Perkušić, A., Ivančić-Kačer, B. (2012). Postoji li u Republici Hrvatskoj (kvalitetno) sportsko pravo u Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu. 49, 4, str. 727-740 Primorac, D. (2013). Pravni položaj vrhunskog trenera u hrvatskom sportskom pravu u Zbornik Pravnog fakulteta Sveučilišta u Rijeci 34, 2, str. 991-1018 Belanić, L. (2012). Ugovor o osiguranju (troškova) pravne zaštite u djelatnosti sporta u Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu 49, 4, str. 787.-801.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (150236)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Zrinko Čustonja</b>	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13.00	
e-mail		<a href="mailto:zrinko.custonja@kif.hr">zrinko.custonja@kif.hr</a>	
telefon		+38513658717	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	II, IV, VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 (15P+15S) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- stjecanje osnovnih znanja o sustavima sporta u europskim zemljama.</li><li>- usvajanje i razumijevanje komparativnih studija i analiza sustava sporta u europskim zemljama i Hrvatskoj i primjena istih u trenerskoj praksi</li><li>- pružiti uvid i razumijeti osnovne čimbenike koji utječu na status sporta u pojedinim zemljama i na sportske rezultate koje ostvaruju</li><li>- samostalno analizirati i problematizirati pitanja važna za razumijevanje sustava sporta u zemljama Europe, kao i njegovu ulogu i značaja u širem europskom kontekstu u smislu korisnosti za trenersku praksu</li></ul>		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- upoznavanje sa sustavom organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama</li><li>- upoznavanje sa sustavom upravljanja i donošenja odluka u sportu na razini Europske unije</li><li>- upoznavanje sa strateškim i programskim dokumentima o sportu na nacionalnim razinama i razini Europske unije</li><li>- upoznavanje sa položajem, ulogom i sustavima školovanja trenera u europskim zemljama</li><li>- upoznavanje s iskustvima trenera u europskim zemljama u smislu socijalnog i radno-pravnog statusa</li><li>- sposobnost komparativne analize sporta i trenerskoga položaja u zemljama Europske unije i Hrvatske</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- razumijevanje osnovnih osobina sustava sporta u europskim zemljama</li><li>- poznavanje osnovnih društvenih, političkih i stručnih čimbenika koji utječu na daljnji razvoj sporta i trenerskoga poziva u europskim zemljama,</li><li>- poznavanje organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama,</li><li>- Poznavanje i razumjevanje položaja i uloge trenera u europskim zemljama</li><li>- mogućnost iznošenja ocjena i prosudbi o doprinosu, važnosti, statusu i rezultatima kao i specifičnostima i osobinama trenerskoga posla u europskim zemljama</li><li>- sposobnost komparativnog i analitičkog mišljenja</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i seminari</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sport u Europskoj uniji: dokumenti, povezivanje zemalja, europske sportske asocijacije; (2P+2S)</li><li>2. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim zapadnoeuropskim zemljama (Velika Britanija, Francuska, Finska, Njemačka, Belgija, Norveška); (1P+1S)</li><li>3. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim istočnoeuropskim zemljama (Bugarska, Rusija, Poljska, Ukrajina) ;(1P+1S)</li></ol>		



	<p>4. Sustav sporta i trenerskoga poziva u zemljama Alpe-Jadran regije (Austrija, Italija, Slovenija, Mađarska); (1P+1S)</p> <p>5. Sport i trenerski poziv u izvaneuropskim zemljama (SAD, Australija, Japan); (1P+1S)</p> <p>6. Komparacija rezultata europskih zemalja ostvarenih na olimpijskim igrama, svjetskim i europskim prvenstvima, europska sportska natjecanja; (2P+2S)</p> <p>7. Školovanje, zapošljavanje i usavršavanje trenera u sportu europskih zemalja. Stručna i sveučilišna razina obrazovanja trenera u Europi i svijetu; (1P+1S)</p> <p>8. Sustav selekcije i sportskih škola u europskim zemljama; (1P+1S)</p> <p>9. Tehnologije sportske pripreme u europskim zemljama; (1P+1S)</p> <p>10. Sport, znanost i praksa u europskim zemljama, transfer tehnologija iz istraživačkog prostora u prostor trenerske prakse, trenerske udruge u Europi; (1P+1S)</p> <p>11. Strategije i nacionalni programi razvoja sporta i trenerskog rada u europskim zemljama; (1P+1S)</p> <p>12. Usporedba sustava sporta i trenerskoga rada u europskim zemljama i Hrvatskoj; (2P +2S)</p> <p>Na seminarskoj se nastavi produbljuju, diskutiraju i problematiziraju teme predavanja. Seminarska nastava se izvodi jednom u dva tjedna. Na seminarskoj nastavi studenti izrađuju i izlažu seminarski rad na jednu od izabranih tema. Teme biraju studenti u dogovoru s voditeljima seminarske nastave. Seminarski rad je opsega 6-8 kartica teksta, a izlaže se 20-30 minuta.</p>					
obveze studenata	Izrada i izlaganje seminarskog rada; redovito pohađanje predavanja i seminarske nastave; aktivno sudjelovanje u radionicama i debatama					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5			
	seminarski rad	25%	0,5	Usmeni ispit	50%	1
	ukupno					<b>2 ECTS</b>
obvezna literatura	<p>Milanović, D., Čustonja, Z., Bilić, D. (ur.) (2011) Temeljna načela i smjernice razvoja športa u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Nacionalno vijeće za šport i Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske.</p> <p>Milanović, D. Čustonja, Z. (2007). Sportska rekreacija – sport za sve u svijetu. Zbornik radova Međunarodne znanstvenostručne konferencije Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života. 19-30.</p> <p>Milanović, D., Čustonja, Z. (2007). Sport kao čimbenik povezivanja država i regije RZ Alpe – Jadran. Zbornik radova VII. konferencije o športu Alpe-Jadran, Opatija, Hrvatska, 65-82.</p>					
dopunska literatura	<p>1. Čustonja, Z., Milanović, D., Sporiš, G. (2009). Kinesiology in the names of higher education institutions in Europe and the United States of America. Kinesiology, 41 (2): 136-146.</p> <p>2. Bartoluci, Mato; Škorić, Sanela; Čustonja, Zrinko. Employees in sport in the European Union countries and Croatia. U: Puhak, Stjepan ; Kristić, Krešimir (ur.) Making sport attractive for all. Zagreb : Ministry of education and sport Republic of Croatia, 2003. 202-211.</p> <p>3. European Council (2000). Nice Declaration: Declaration on the specific characteristics of sport and its social function in Europe. <a href="http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/sport/l35007_en.htm">http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/sport/l35007_en.htm</a> (15. 12. 2010.).</p> <p>4. European Network of Sport Science in Higher Education (1999b). European Structure for the 5 Levels of Coaches Training <a href="http://www.ensshe.lu/documents/cahiers/levels.pdf">http://www.ensshe.lu/documents/cahiers/levels.pdf</a> (15. 12. 2010.)</p> <p>5. European Observatoire of Sport and Employment (2004). Vocational Education and Training related to Sports in Europe: Situation, Trends and Perspectives <a href="http://www.eose.org/ktmlpro/files/uploads/Final%20Report%20English%20Version.pdf">http://www.eose.org/ktmlpro/files/uploads/Final%20Report%20English%20Version.pdf</a> (15. 12. 2010.).</p>					



način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.
-----------------------------	-----------------------------



## SPORTSKO-REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (150238)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković</b>	
kancelarija		119	
konzultacije		ponedjeljkom i četvrtkom od 9.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658719	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Damir Gobec, stručni specijalist trenerske struke</b>	
e-mail		<a href="mailto:damir.gobec@zg.t-com.hr">damir.gobec@zg.t-com.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	II., IV, VI	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S+V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 (16P + 14V) Izvedbeni sati 15*	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz brojnih sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa u prirodi te načinima i specifičnostima primjene istih.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći uvid u kompleksnost sportsko rekreacijskih programa u prirodi te o prednostima vježbanja u prirodi. Moći će sa sigurnošću organizirati i realizirati veći broj sadržaja i programa primjenjivih u svim područjima kineziologije (rekreaciji, edukaciji, sportu i kineziterapiji) kao i u svakodnevnom životu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz sportsko rekreacijskih sadržaja i programa u prirodi;</li><li>- razumjeti ulogu i značaj sportsko-rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovnih i dopunskih sadržaja u područjima kineziologije;</li><li>- kreirati planove i programe rada uvažavajući prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju);</li><li>- ovladati metodikom primjene različitih sportsko rekreacijskih sadržaja i programa u prirodi;</li><li>- usvojiti pravila ponašanja čovjeka u prirodi kao i ulogu pojedinca u zaštiti flore, faune i prirodnih rijetkosti..</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Sportsko rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovni i dopunski sadržaj u područjima kineziologije (1P) 2. Sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima u prirodi – povijesni pregled i suvremeni trendovi. Individualne, društvene, okolišne i ekonomske dobiti vježbanja u prirodi. (1P) 3. Prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju) (1P) 4. Boravak u prirodi i ponašanje čovjeka u njoj. Noćenje u planini, planinarski i ostali objekti. Gorska služba spašavanja i „samospašavanje“. (1P) 5. Uloga čovjeka u zaštiti i očuvanju flore, faune i prirodnih rijetkosti (1P) 6. Tehnika i taktika kretanja u prirodi – opći pojmovi i principi; značaj i struktura pripremnih programa za sigurno kretanje (1P)		



	Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Metodika primjene različitih sportskih i sportsko-rekreacijskih igara u prirodi (garotke, odbojka na pijesku, indijaka, rukomet na pijesku, speedminton, trim staze, stari sportovi, nogometna odbojka, stolni tenis, viseća kuglana i sl.) (4TPP+4V) 2. Metodika primjene složenih i suvremenih programa aktivnosti u prirodi: paint ball, team building, rafting i kajaking (4TPP+4V) 1. 3. Metodika primjene alpinizma, izletničkog planinarenja, biciklizma (2TPP+6V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi, priprema i provedba seminara u okviru terenske nastave. Podmirenje troškova terenske nastave (500-600 kn).					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	praktični rad	15%	0.3
	usmeni ispit	35%	0.7	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Poljak, Ž. (2004). Zlatna knjiga hrvatskog planinarstva. Zagreb: Planinarski savez Hrvatske. 2. Smerke, Z. (1989). Planinarstvo i alpinizam. Zagreb: Planinarski savez Hrvatske. 3. Trkulja Petković, D., Širić, V., Vladović, Z. (2012). Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 21. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (str. 343-349), Poreč: Hrvatski kineziološki savez.					
dopunska literatura	1. Trkulja Petković, D, Gobec, D., Gobec, I. (2018). Precizna orijentacija – dobar primjer rekreativne aktivnosti široke primjenjivosti. U G. Leko (ur.). Zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Primjeri dobre prakse u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2018. (str. 347-356). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 2. Čaplar, A. (2011). Planinarski vodič po Hrvatskoj. Zagreb: Mozaik knjiga					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					





## WELLNESS (117524)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mirna Andrijašević</b>				
kancelarija		120				
konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati				
e-mail		<a href="mailto:mirna.andrijasevic@kif.hr">mirna.andrijasevic@kif.hr</a>				
telefon		+38513658720				
studijski program	Stručni studij	status predmeta		izborni		
semestar	II, IV, VI.	godina studija		II.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		3.0 ECTS		
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana					
način izvođenja nastave	30 (15P+15V) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu		60		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je dopuniti temeljna znanja suvremenim modelima i programima iz područja kineziološke rekreacije i stjecanje specijaliziranih znanja o uvođenju i provedbi sustava wellness.					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportsko-rekreacijskim centrima; Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti koncepciju i čimbenike za razvoj wellnessa, - razumjeti funkciju wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka, - modelirati wellness ponudu s posebnim naglasnom na kineziološke programe, - izraditi i provoditi transformacijske i relaksacijske kineziološke programe u wellness centru, - primijeniti metode za valorizaciju wellness programa aktivnosti .					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i vježbe</b> 1. Definicija i koncept wellnessa. Mjesto i uloga wellnessa u svijetu i Hrvatskoj. Čimbenici razvoja wellnessa. Temeljne sastavnice wellnessa. Funkcija wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka. (2P+2V) 2. Mogućnosti primjene wellnessa u različitim društveno-ekonomskim uvjetima. Wellness kao selektivna turistička ponuda. (2P+2V) 3. Modeliranje ponude wellnessa. Uloga kinezioloških programa u ponudi wellnessa. (2P+2V) 4. Programi wellnessa kao novi pristup kvalitetnom provođenju slobodnog vremena. Razlikovanje wellnessa i zdravstvenog turizma. (2P+2V) 5. Wellness kao model prihvaćanja novog sustava vrijednosti za podizanje kvalitete života suvremenog čovjeka. Tehničko-taktički principi za provedbu programa wellnessa: objekti, interijeri, stručna razina, komunikacija, izbor sadržaja. (2P+2V) 6. Transformacijski i relaksacijski kineziološki programi kao osnova (kineziološkog) wellnessa. Struktura sudionika wellness programa. (2P+2V) 7. Metode za valorizaciju wellness programa. Metode za kontrolu kvalitete wellness programa. (3P+3V)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	usmeni ispit	50%	1	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	



obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>2. Andrijašević M., Bartoluci, M. (2004). Uloga wellnesa u suvremenom turizmu, Acta turistica, 16(2), 125-143.</li><li>3. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M.i sur. (ur.), Menedžment u sportu i turizmu, Zagreb: KF, EF, 347-357.</li></ol>
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ivanišević G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj, Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.</li><li>2. Aerobics and Fitness Asociation of America (1997). Fitness Theory &amp; Practice. California: Sherman Oaks.</li><li>3. Corbin, B.C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.</li><li>4. Andrijašević M. (2002). Raising the quality of the sports-recreational offer in Croatian tourism, u: 16th biennial International Congress, Hotel &amp; tourism, University of Rijeka.</li><li>5. Andrijašević, M. (ur.). (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagreb: FFK, ZV.</li></ol>
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (150239) (32)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>	
kancelarija		123	
konzultacije		<b>utorkom od 10.00 sati</b>	
e-mail		<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30(15P+15S) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Studentima dati teorijska i praktična znanja koja osiguravaju sigurno boravljenje u prirodi i preživljavanje.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će nakon položenog kolegija razumjeti teorijsku pozadinu primarnih ljudskih potreba i ulogu pojedinih vještina u zadovoljenju osnovnih bioloških potreba u prirodnom okruženju. Usvojiti će praktična znanja bitna za učinkovito zadovoljenje primarnih ljudskih potreba u prirodnom okruženju. Steći će organizacijska znanja potrebna za provođenje višednevne ture i tabora. Položenim predmetom dobiti će teorijsku i praktičnu bazu za upravljanje rizikom, donošenje odluka i rješavanje problema u stvarnoj situaciji u organizaciji tabora ili vođenju ture kroz prirodu te za optimalnu reakciju u neplaniranim situacijama prilikom boravka u prirodi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- planirati i organizirati boravak veće skupine ljudi u prirodnom okruženju, podići tabor s kompletnom infrastrukturom u prirodi,</li><li>- izbjeći neželjenu interakciju s prirodom,</li><li>- orijentirati se u prirodi pomoću karte i kompasa, ručnog GPS uređaja ili prirodnih orijentira, komunicirati u prirodi međunarodnim zvučnim i vidnim znakovima,</li><li>- planirati potrebe za vodom u prirodnom okruženju u odnosu na vanjsku temperaturu, količinu i intenzitet tjelesnog rada; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za vodom; koristiti tehnike prikupljanja vode u prirodi i tretmane za pitkost vode,</li><li>- potpaliti vatru ferocerijem, kontrolirati otvoreni plamen različitih tipova vatrišta i sigurno ga koristiti u grijanju, osvjetljavanju, tretmanu pitkosti vode i pripremi hrane, koristiti plamenike na različita goriva,</li><li>- podići i srušiti različite tipove šatora, podići zaklon od šatorskog krila, podići privremeni zaklon od drveta, koristiti prirodne zaklone,</li><li>- planirati potrebe za hranom u prirodi; odabrati namirnice prikladne za prehranu u prirodi; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za hranom;</li><li>- pravilno i sigurno koristiti alat i opremu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja <ol style="list-style-type: none"><li>1. Fiziologija i psihologija preživljavanja; Razumijevanje života u prirodnom okruženju (2 TP)</li><li>2. Primitivne vještine i znanja u zadovoljenju ljudskih potreba u prirodnom okruženju (1 TP)</li><li>3. Planiranje putovanja i boravka u prirodi; Lokacija, organizacija i infrastruktura tabora (1TP)</li><li>4. Odjeća i obuća za boravak u prirodi; Naprtnjača (2TP)</li><li>5. Alati u preživljavanju; Šatorsko krilo i konop u preživljavanju (2TP)</li><li>6. Voda i hrana u preživljavanju (3TP)</li></ol>		



	7. Vatra i zaklon u preživljavanju (3TP) 8. Sigurnost u prirodi; Orijetacija i navigacija; Prva pomoć u divljini (1TP)					
	Seminari					
	1. Pakiranje naprtnjače, stavljanje i skidanje naprtnjače; Pravilno i sigurno korištenje alata, održavanje alata; Upotreba užeta, korisni čvorovi, upotreba šatorskog platna (2S)					
	2. Lociranje i prikupljanje vode iz površinskih vodotoka, tretman vode radi pitkosti; transpiracijska i kondenzacijska zamka (2S)					
	3. Tipovi vatrišta, odabir drveta, uređenje vatrišta, potpala vatre šibicama, pravilno gašenje vatre; Potpala vatre ferocerijem kresivom; Potpala vatre primitivnim metodama potpale - svrdlanje lukom; plamenici na kruta, tekuća i plinska goriva (2S)					
	4. Tipovi i karakteristike šatora, dizanje i rušenje šatora; Izrada zaklona od šatorskog krila; Korištenje prirodnih zaklona; Izrada zaklona od priručnog prirodnog materijala (2S)					
	5. Namirnice za prehranu u prirodi; Samoniklo jestivo bilje; Jestive gljive; Lov; Ribolov (2S)					
	6. Orijetacija i navigacija (2S)					
	7. Putovanje različitim prijevoznim sredstvima kroz prirodu; Tehnika kretanja u prirodi (1S)					
	8. Tjelesna pripremljenost u životu i preživljavanju u prirodi; Izbjegavanje neželjene interakcije s prirodom; Osnove vremenske prognoze; Svladavanje opasnog terena (1S)					
	9. -Vizualna i zvučna signalizacija; Prva pomoć u prirodi (1S)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi	25%	1	pismeni ispit	25%	1
	praktični rad	12.5%	0.5	3 praktična kolokvija	25%	1
	usmeni ispit	12.5%	0.5	ukupno	<b>4.0 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Harasin, D. (2018) Presentacije teorijskih predavanja. Marlin- sustav za e-učenje. 2. Harasin, D. (2018) Nož za preživljavanje. Zbornik radova 27. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 256-263), Poreč, 2018. 3. Harasin, D. (2017) Elementi tehnike metode luka i svrdla. 2017, Zbornik radova 26. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 308-313) Poreč, 2017.					
dopunska literatura	1. Harasin, D., Puljić, M. (2016) Utjecaj distribucije tereta u naprtnjači na potrošnju energije u hodanju po usponu. Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 349-353), Poreč, 2015. 2. Harasin, D., Puljić, M. (2015) Utjecaj težine obuće na potrošnju energije pri hodanju po usponu, 2015, Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 148-153), Poreč, 2015. 3. Harasin, D., Ivić, M. (2014) Uže i uzlovi u preživljavanju u prirodi. Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, (str. 538-542), 2015, Poreč.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## **IZBORNI SPORTOVI – II. SEM**

Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89447	Borilački sportovi	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	2
89451	Odbojka	prof. dr. sc. Nenad Marelić	9	18	18	2
89454	Plivanje	doc. dr. sc. Dajana Karaula	9	18	18	2
89455	Rukomet	prof. dr. sc. Dinko Vuleta	9	18	18	2
89456	Samoobrana	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	2

broj izbornih sportova koje upisuju u II. sem: KPS= 2, SPORT=1, FITNES=1, SP. REKREACIJA=1



## AKROBATIKA (117522)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Željko Hraski</b>	
kancelarija		174	
konzultacije		putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:zeljko.hraski@kif.hr">zeljko.hraski@kif.hr</a>	
telefon		+38513658	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević</b>	
kancelarija		dekanat	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.kristicevic@kif.hr">tomislav.kristicevic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658	
<b>poslijedoktorand</b>		<b>dr. sc. Marijo Možnik</b>	
kancelarija		178	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:marijo.moznik@kif.hr">marijo.moznik@kif.hr</a>	
telefon		+38513658178	
<b>vanjski suradnici</b>		<b>Lucija Milčić, pred.</b>	
e-mail		<a href="mailto:lucija.milcic@kif.hr">lucija.milcic@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Poznavanje školskih gimnastičkih elemenata. Poznavanje biomehaničkih osnova odraza, leta i doskoka (trajektorija, generiranje i kontrola rotacije tijela).	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S) dvorana F (V) dvorana F		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	30
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o osnovnim akrobatskim elementima te o njihovoj primjeni u različitim, rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima. Također, studenti će se osposobiti i za primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša, kao i za njihovu primjenu u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, vatrogasci, interventne jedinice i sl.).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti za: <input type="checkbox"/> Primjenu akrobatskih vještina u različitim rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima <input type="checkbox"/> primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: - realizaciju akrobatskog dijela gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja akrobatike u trenažnom procesu drugih sportova;		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, zrakoplovstvo, vatrogasci, interventne jedinice i sl.);</li> <li>- primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima vježbanja za osobe s posebnim potrebama;</li> <li>- primjenu sadržaja akrobatike u različitim scenskim aktivnostima (kazalište, film, cirkus).</li> </ul>					
<p>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</p>	<p><b>Teorijska predavanja</b> (svaka tema se obrađuje po 3 nastavna sata)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Povijesno-razvojna analiza akrobatike, evolucija tehnike akrobatskih elemenata u različitim sportovima; akrobatika kao samostalni sport. Strukturalna analiza akrobatskih elemenata u različitim sportovima, karakteristike tipičnih kretnih struktura i njihovih pojedinih faza. Biomehanički aspekti akrobatskih kretnih struktura: biomehanika odraza, biomehanika elemenata s fazom leta.</li> <li>2. Funkcionalna analiza akrobatskih elemenata u akrobatskim vještinama (Sportska akrobatika, Trampolining, Breakdance, Parkour, Free Running, Tricking, Capoeira, Akrobatski rock' and roll, Akrobatsko rolanje, Scenska akrobatika (Cirque du Soleil), Akrobatsko skijanje, Snowboarding, Skateboarding, Skokovi u vodu, Clif Diving, Kitesurfing, Wakeboarding, Sportsko padobranstvo, Akrobatika na motorima, Borilački sportovi, Sepak Takraw, Cheerleading, Voltažiranje, Balet, Kaskaderstvo, Cirkus, Akrobatika u drugim sportovima (hrvanje, rukomet, ritmička gimnastika...). Sistematizacija elemenata tehnike.</li> <li>3. Metodičko oblikovanje trenažnog procesa – sredstva, metode, opterećenja, pomagala, organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja. Antropološka analiza: utjecaj antropoloških čimbenika na usvajanje akrobatskih elemenata. Transformacije antropoloških karakteristika pod utjecajem primjene sadržaja akrobatike. Kontrola efekata. Dijagnostika stanja usvojenosti akrobatskih sadržaja. Scenska akrobatika i njene specifičnosti. Primjena akrobatskih sadržaja u različitim promotivnim nastupima.</li> </ol> <p><b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> (svaka tema se obrađuje 3TPP+3V)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnastička akrobatika. Tipične akrobatske serije odrazima prema natrag (rondat, premet natrag, salta) i odrazima prema naprijed (tempo premet, salta). Akrobatska staza – specifičnosti primjene za potrebe različitih sportova.</li> <li>2. Trampolining. Vrste trampolina. Trampolining kao olimpijski sport. Trampolini u funkciji metodičkih postupaka savladavanja akrobatskih elemenata. Osnovni skokovi bez rotacija oko transverzalne osi, skokovi s rotacijama naprijed i natrag (zgrčeno, sklonjeno, pruženo), salta s okretima oko uzdužne osi (180/360).</li> <li>3. Parkour; Povijesni razvoj. David Belle i njegov utjecaj. Osnovne kretne strukture (naskoci i preskoci, elementi ravnoteže, provlačenja, naupori, doskoci). Freerunning, Tracing &amp; Tricking. Poligoni. Parkour u Hrvatskoj.</li> <li>4. Akrobatski Rock'n'Roll. Povijesni razvoj. Natjecateljski program. Osnovni plesni koraci. Osnovni akrobatski elementi, rotacije, izdržaji i izbačaji: Akrobatski Rock'n'Roll u Hrvatskoj.</li> <li>5. Break dance. Povijesni razvoj. Osnovne kretne strukture i položaji: Top-Rock (Indian Step, Crazy Rock, Brooklyn Rock), Power-Moves (Windmill, Flare, Airflare, Munchmill, Elbowtrack, Headspin, Halo), Footwork (Sixstep, Three Step, Running Shuffle, Coin Drop, Coffee Grinder), Freeze (Baby Freeze, Turtle, Air Freeze, Airchair, Sidechair). International Breakdance Event. Hrvatska Break dance scena.</li> <li>6. Capoeira. Povijesni razvoj. Filozofija Capoeire. Glazba. Osnovni stilovi (Angola, Regional, Contemporanea). Bazične kretne strukture, akrobatski obrambeni pokreti i udarci.</li> </ol>					
<p>Obveze studenata</p>	<p>Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje na TP predavanjima i vježbama. Individualna i grupna priprema prezentacije novih vještina savladanih tijekom slušanja predmeta</p>					
<p>Praćenje rada studenata</p>	<p>pohađanje nastave</p>	<p>25%</p>	<p>0.75</p>	<p>pismeni ispit</p>	<p>25%</p>	<p>0.75</p>
	<p>praktični rad</p>	<p>25%</p>	<p>0.75</p>	<p>usmeni ispit</p>	<p>25%</p>	<p>0.75</p>



				ukupno	<b>2.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hraski, Ž. (2016). <i>Elementi na tlu</i>. Preuzeto s mreže 16.10.2020.: <a href="https://www.kif.unizg.hr/predmet/spogim2">https://www.kif.unizg.hr/predmet/spogim2</a>.</li><li>2. Hraski, Ž. (2020). <i>Sportska gimnastika II</i>. Multimedijski sustavi (Moodle). Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb</li></ol>				
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hraski, Ž. (2002). <i>Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults</i>. XXth International Symposium on Biomechanics in sport, Caceres, Spain, 167-170.</li><li>2. Hraski, Ž. (2004). <i>Production of angular momentum for backward somersault</i>. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13.</li><li>3. Uzunov, V. (2008). <i>The front somersault: technical breakdown and training</i>. Preuzeto 16.10.2020. s <a href="https://issuu.com/thegympress/docs/the-front-somersault-technical-breakdown-and-traini">https://issuu.com/thegympress/docs/the-front-somersault-technical-breakdown-and-traini</a></li><li>4. <i>Coaching Gymnastics in the New Millennium</i> (2010). <u>Training the Front Handspring on Floor – Part I-III</u>. Preuzeto 16.10.2020. s <a href="https://thegymcoach.wordpress.com/tag/tumbling/">https://thegymcoach.wordpress.com/tag/tumbling/</a></li><li>5. Van Deusen, A. (2014). <i>Learn a Back Flip</i>. Preuzeto 16.10.2020. s <a href="http://gymnastics.about.com/od/trainingadvice/ss/learnbackflip.htm">http://gymnastics.about.com/od/trainingadvice/ss/learnbackflip.htm</a></li></ol>				
Način praćenja kvalitete	Evidentiranje pohađanja i sudjelovanja u nastavi. Evidentiranje napretka prema zadanim elementima (praktična prezentacija, seminarski rad, usmeni ispit. Evaluacija predmeta i nastavnika na kraju semestra.				





## ATLETIKA (89445)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b>			
kancelarija		176			
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00			
e-mail		<a href="mailto:vesna.babic@kif.hr">vesna.babic@kif.hr</a>			
telefon		+38513658776			
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Lucija Kolić, mag. cin.</b>			
e-mail		<a href="mailto:lucija.kolic@kif.hr">lucija.kolic@kif.hr</a>			
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Danijela Grgić, mag. cin.</b>			
e-mail		<a href="mailto:danijela.grgic@kif.hr">danijela.grgic@kif.hr</a>			
<b>vanjski suradnici</b>		<b>Lucija Milčić, pred.</b>			
e-mail		<a href="mailto:lucija.milcic@kif.hr">lucija.milcic@kif.hr</a>			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		izborni	
Semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost		2.0 ECTS	
mjesto zvođenja					
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu		30	
ciljevi predmeta					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave					
Obveze studenata					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave			pismeni ispit	
	praktični rad			usmeni ispit	
				ukupno	<b>2.0 ECTS</b>
Obvezna literatura					
Dopunska literatura					
Način praćenja kvalitete					



## BADMINTON (89446)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Lidija Petrinović</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lidija.petrinovic@kif.hr">lidija.petrinovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658609	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni predmet
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	40-45
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnog teoretskog i praktičnog znanja studenata iz badmintona. Primjena osnovne i napredne badmintonske tehnike s naglaskom na primjeni kompleksnih vježbi u radu s malim i velikim grupama te primjena naučenog kroz aktivnu igru..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stjecanje osnovnih informacija iz područja povijesti i razvoja badmintona. Vrste reketa i podloga. Način izbora opreme. Pravila igre i osnove terminologije.</li><li>- Biomehanička analiza osnovnih elemenata tehnike i njihova praktična poduka.</li><li>- Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih elemenata tehnike. Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja osnovnih elemenata tehnike badmintona.</li><li>- Upoznavanje s osnovama strategije i taktike</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: <ul style="list-style-type: none"><li>- osnovne teorijske informacije o badmintonu;</li><li>- osnovna i specifična motorička znanja iz badmintona;</li><li>- praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja početnika;</li></ul> Navedeno ih osposobljava za: <ul style="list-style-type: none"><li>- osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke badmintona;</li><li>- poduku početnika o osnovama strategije i taktike u badmintonu</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvodno predavanje, povijest i razvoj badmintona (2P)</li><li>2. Pravila i sustavi natjecanja u badmintonu (2P)</li><li>3. Kineziološka analiza udaraca iznad glave (lob, drop, smeš) (2P)</li><li>4. Kineziološka analiza udaraca izvedenih zamahom reketa ispod struka i analiza servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2P)</li><li>5. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P)</li></ol> <b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (2TPP+2V)</li><li>2. Način poduke i izvođenja bekend udaraca (lob, drop) (2TPP+1V)</li><li>3. Način poduke i izvođenja servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2TPP+1V)</li><li>4. Način poduke i izvođenja udaraca na mreži (2TPP+1V)</li><li>5. Način poduke i izvođenja kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi)(2TPP+1V)</li><li>6. Način poduke i izvođenja osnovnih tehničko-taktičkih varijanti u igri (2TPP+1V)</li></ol>		



	<p>7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (1TPP+2V)</p> <p>8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udaraca (lob, drop) (1TPP+2V)</p> <p>9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1TPP+2V)</p> <p>10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci izvođenja udaraca na mreži (1TPP+2V)</p> <p>11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi) (1TPP+1V)</p> <p>12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci osnova primjene tehnike u taktici badmintona(1TPP+2V)</p>					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5			
	Praktični rad	50%	1,5	usmeni ispit	30%	1
				ukupno	<b>3.0 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza).					
dopunska literatura	<p>1. Petrinović Zekan, L., Zdenjak, L. (2008). Trening snage u badmintonu. u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C. (ur.) Zbornik radova međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008.“, Zagreb, 2008. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 272-276.</p> <p>2. Petrinović Zekan, L. (2007). Badminton – „nepoznati sport“. Acta Med Croatica, 61 (1), 49-52.</p> <p>3. Downey, J. (2003). Badminton for Schools. London: Pelham Books.</p> <p>4. Downey, J. (1992). Play short badminton. National Coach Foundation.</p> <p>5. Petrić, D. (1995). Badminton u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske.</p>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## BORILAČKI SPORTOVI (89447)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hrvoje Sertić</b>	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658755	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Cilj predmeta BORILAČKI SPORTOVI je uputiti studentice i studente u osnove tehnika polistrukturalnih acikličkih borilačkih sportova. Usvojene tehnike se mogu implementirati u višestranu pripremu sportaša ostalih sportova ili mogu poslužiti kao osnova na koju će se u kasnijem periodu nadograditi tehnika udaračkih ili hrvačkih borilačkih sportova.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta BORILAČKI SPORTOVI studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borilački sport i njegovu primjenu u: a) edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji, b) sportu, c) rekreaciji , d) vojsci, policiji i zaštitarskim službama.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika udaraca rukom</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika udaraca nogom</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika blokada</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika padova</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika stavova i kretanja</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika hvatova i bacanja</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika zahvata držanja i kontrole protivnika</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika poluga</li><li>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika gušenja.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijest, organizacija i osnovna pravila borilačkih sportova (3 sata) 2. Osnove kineziološke i antropološke analize borilačkih sportova (3 sata) 3. Bazična i specifična metodika borilačkih sportova (3) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe		



	1. Tehnike udaraca rukom i nogom. Tehnike blokada rukom i nogom (3 sata) 2. Tehnike stavova, kretanja i padova (3 sata) 3. Tehnike bočnih i ručnih bacanja (3 sata) 4. Tehnike nožnih i požrtvovnih bacanja (3 sata) 5. Tehnike zahvata držanja i kontrole protivnika (3 sata) 6. Tehnike poluga i gušenja (3 sata)					
Obveze studenata	Studenti su obavezni pohađati praktičnu nastavu u sportskoj opremi za karate – karate kimonu. Studenti su obavezni voditi bilješke s teoretsko praktičnih predavanja.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16%	0,5	usmeni ispit	34%	1.5
	praktični dio ispita	50%	1,5			
	ukupno				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.					
Dopunska literatura	Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci –knjiga druga. Zagreb, Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci –knjiga prva. Zagreb, Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.					
Način praćenja kvalitete	Evidencija pohađanja teoretskih, teoretsko praktičnih predavanja i vježbi. Evidencija aktivnog praćenja nastave putem vlastitih bilješki i aktivnog vježbanja. Provjeravanje znanja iz praktičnog dijela predmeta . Provjera znanja iz teoretskog dijela predmeta.					



## ELEMENTARNE IGRE (89448)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin</b>	
kancelarija		40/4	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila i osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:maja.horvatin@kif.hr">maja.horvatin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658606	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Dario Maravić, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:dario713@gmail.com">dario713@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Jana Dobrinić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:jan.hrs@gmail.com">jan.hrs@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S + V) dvorana		
način izvođenja nastave	45 (9P + 18TPP + 18 V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Ciljevi predmeta su kod studenata/ca stvoriti kompetencije za optimalan izbor i sadržajno primjenjive elementarne igre za razvoj pojedinih antropoloških obilježja sudionika/igrača u području edukacije, sporta i sportske rekreacije.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje i klasifikacija igara. Vrste i obilježja elementarnih igara. Izbor igara prema uzrastu (igre za djecu predškolske dobi, mlađe – starije školske dobi, srednjoškolci, studenti, odrasli). Izbor igara usmjerenih na razvoj motoričkih sposobnosti (igre brzine, igre snage, igre spretnosti...) i na razvoj kondicijskih sposobnosti. Izbor igara uz primjenu različitih pomagala. Izbor igara s obzorom na specifičnosti prostora. Izbor igara u različitim organizacijskim oblicima rada. Štafetne igre. Ekipne igre. Elementarne igre s bazičnim elementima pojedine sportske discipline i/ili sporta. Elementarne igre u rekreaciji. Elementarne igre u vrhunskom sportu. Elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti/ce će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti ulogu elementarnih igara u svakodnevnom životu, na satu tjelesne i zdravstvene kulture, u rekreaciji i sportskom treningu;</li><li>- primijeniti adekvatne ili primjerene igre s obzirom na: dob, spol, razinu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razinu motoričkih znanja, specifičnosti pojedine sportske discipline i/ili sporta, mogućnosti igrača, materijalne mogućnosti i uvjete rada;</li><li>- izraditi i osmisliti samostalno igru vodeći računa o specifičnostima igrača i cilju igre;</li><li>- analizirati i prepoznati prednosti i nedostatke pojedine igre s obzirom na njezin cilj i zadatke, sadržajnu, organizacijsku i praktičnu primjenjivost;</li><li>- raditi u manjim timovima pri osmišljavanju igre i izradi seminarskog rada;</li><li>- prezentirati igru u sklopu praktičnog dijela ispita.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja (P)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Klasifikacija igara; karakteristike, vrste i obilježja elementarnih igara, štafetne igre, ekipne (3 sata)</li><li>2. Karakteristike elementarnih igara prema uzrastu, uz primjenu različitih organizacijskih oblika rada i različitih sprava i pomagala (3 sata)</li><li>3. Elementarne igre za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama (3 sata)</li></ol>		



	<b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> (svaka se tema obrađuje 3TPP+3V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elementarne igre za djecu predškolske dob</li><li>2. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja I</li><li>3. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja II</li><li>4. Štafetne igre</li><li>5. Elementarne igre za razvoj motoričkih sposobnosti</li><li>6. Elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama</li></ol>																		
obveze studenata	<ul style="list-style-type: none"><li>- Redovito pohađati nastavu (obavezni su redovito sudjelovati na 80% nastave (uključujući sve segmente nastave: teoretska, teoretsko-praktična predavanja i vježbe) što je u skladu s općim pravilima o pohađanju nastave Kineziološkog fakulteta);</li><li>- aktivno i angažirano sudjelovati u nastavi stvarajući radno i poticajno ozračje;</li><li>- izraditi seminarski rad;</li><li>- uspješno savladati praktični dio ispita (kvalitetnim izborom, vođenjem, demonstracijom i provedbom igre);</li><li>- pozitivno položiti usmeni dio ispita.</li></ul>																		
praćenje rada studenata	<table border="1"><tr><td>Pohađanje nastave</td><td>20%</td><td>0.50</td><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>0.75</td></tr><tr><td>Praktični rad</td><td>25%</td><td>0.75</td><td>Usmeni ispit</td><td>30%</td><td>1</td></tr><tr><td colspan="4" style="text-align: right;">ukupno</td><td><b>3.0 ECTS</b></td><td></td></tr></table>	Pohađanje nastave	20%	0.50	Pismeni ispit	25%	0.75	Praktični rad	25%	0.75	Usmeni ispit	30%	1	ukupno				<b>3.0 ECTS</b>	
	Pohađanje nastave	20%	0.50	Pismeni ispit	25%	0.75													
Praktični rad	25%	0.75	Usmeni ispit	30%	1														
ukupno				<b>3.0 ECTS</b>															
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Allu'e J.M. (2003). Velika knjiga igara. Zagreb: Profil International.</li><li>2. Batllori J., Fontán, S., Lozano, E. (2008). Velika knjiga igara 2 – 250 najboljih igara za svaku dob. Zagreb: Profil International.</li><li>3. Horvatin-Fučkar, M. (2012). Primjena elementarnih igara u uvodnom dijelu sata. Zagreb: Simpozij Školski sport, 2012. <a href="https://webmedia.skolski-sport.hr/simpozij2012/horvatin.html">https://webmedia.skolski-sport.hr/simpozij2012/horvatin.html</a></li><li>4. Horvatin-Fučkar, M., Dobrinić, J., Stojšavljević, V. (2016). Štafetne igre. U V. Findak (ur.) Zborniku radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske <i>Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva</i>, Poreč (str. 614-619). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. – stručni rad</li><li>5. Hrs, J., Horvatin-Fučkar, M., Vlašić, J. (2011). Elementarne igre za slijepu osobu. u: Zbornik radova (ur. Andrijašević, M., Jurakić, D.) Međunarodne znanstveno-stručne konferencije "Sportska rekreacija u funkciji zdravlja". Osijek, 26. ožujka 2011., Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 305-310.</li><li>6. Koritnik, M. (1978). 2000 igara. Zagreb: Zadržna štampa.</li></ol>																		
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Horvatin, M., Maravić, D., Dobrinić, L., Dobrinić, J., Ciliga D. (2018). Elementarne igre za osobe u invalidskim kolicima. U V. Babić (ur.) zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Primjeri dobre prakse u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Poreč, 27. – 30. lipnja 2018., (str. 385-388). Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.</li><li>2. Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. Seminar voditelja Univerzalne športske škole, "Univerzalna športska škola" Zagreb, 19. i 20. studenog 2011. Zagreb: Hrvatski školski športski savez, Agencija za odgoj i obrazovanje <i>Education and Teacher Training Agency</i>, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (8 str.) objavljeno <a href="http://www.skolski-sport.hr/seminar-za-voditelje-usš-4457.html">http://www.skolski-sport.hr/seminar-za-voditelje-usš-4457.html</a>,</li><li>3. Ivanković, A. (1982). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.</li><li>4. Ivkovčić, P., Vlašić, J., Horvatin, M. (2018). Igre gumi-gumi elastičnom trakom. U V. Babić (ur.) zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Primjeri</li></ol>																		



	<p>dobre prakse u području edukacije, sporta, sportske rekreacije I kineziterapije. Poreč, 27. – 30. lipnja 2018., (str. 175-181). Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.</p> <p>5. Nemeč, P., Nemeč, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA.</p> <p>6. Šimek, S., Čustonja, Z. (2003). Elementarne igre u kondicijskoj pripremi sportaša. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.) Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa 'Kondicijska priprema sportaša', Zagreb, 21. – 22. 02. 2003., 278-283.</p>
način praćenja kvalitete	Studenti/ce će aktivno sudjelovati na nastavi, o čemu će biti vođena evidencija. Nakon odslušanog programa nastave izraditi će seminarski rad (evidentiran ocjenom), na temelju kojeg će se provesti praktični dio ispita (ocjena). Povremeno će se studentima/cama dati anonimne ankete temeljem koje će ocjenjivati rad nastavnika i suradnika, te predložiti eventualne izmjene i dopune programa rada.





## IGRE U VODI (117517)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Dajana Karaula</b>	
kancelarija		39	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:dajana.karaula@kif.hr">dajana.karaula@kif.hr</a>	
telefon		+38513658639	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	II, IV, VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45(27P+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Predmet će pružiti studentima dobivanje osnovnih znanja iz kretanja kroz vodu, ponašanja u vodi i mjerama opreza pri boravku u vodi. Također će biti osposobljeni za provođenje različitih igara u vodi u svrhu organizacije i provođenja sportskih i rekreativnih programa, programa navikavanja na vodu, programa učenja plivanja neplivača, programa ljetnih sportskih kampova i svih ostalih programa vezanih za vodu. Biti će upoznati i s osnovama plivanja slobodnog, leđnog i prsnog načina plivanja, te metodskim postupcima učenja skoka na noge i skoka na glavu i to sve primjenom adekvatnih igara.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student ovim izbornim predmetom stječe znanja, vještine i osnovne kompetencije za organizaciju i provođenje različitih igara u vodi. Time stvara i preduvjet za primjenu ovih znanja za privikavanje osoba na vodu, za učenje plivanja neplivača, u sportskoj rekreaciji, u različitim fitness programima i dr.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: Razumjeti osnovna pravila i zakonitosti ponašanja tijela u vodi Provoditi različite igre u vodi u svrhu programa navikavanja na vodu i poučavanja neplivača Plivati osnovnim plivačkim tehnikama (kraul, prsnim i leđnim načinom plivanja) Moći naučiti neplivača plivati Primijeniti metode postupke za učenje skoka na noge Primijeniti metode postupke za učenje skoka na glavu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja</b> 1. Voda i njene karakteristike, osnovni načini kretanja kroz vodu i plivanja (2P). 2. Igra kao sredstvo različitih programa u vodi, podjela igara u vodi i osnovna didaktička pomagala i sredstva u vodi (1P). 3. Poduka neplivača kroz igre (2P). 4. Mjere opreza kod boravka u vodi (1P). <b>Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu</b> 1. Načini kretanja kroz vodu (slobodni način plivanja, leđni način plivanja, prsni način plivanja) (2P) 2. Igre za kretanje kroz vodu (igre sa slobodnim načinom plivanja, igre s leđnim načinom plivanja, igre s prsnim načinom plivanja (2V) 3. Korištenje različitih pomagala i sredstava za vodu (2P) 4. Primjena različitih pomagala i sredstava u pojedinim igrama i fazama poduke neplivača (2V) 5. Navikavanje na vodu kroz igre (igre imitacije, igre s pravilima, štafetne igre)(6P)		



	<p>6. Igre za navikavanje na vodu (igre za navikavanje na karakteristike vode, igre za uranjanje glave u vodu, igre za gledanje pod vodom, bez i s korištenjem različitih pomagala)(2V)</p> <p>7. Igre za navikavanje na vodu (igre za izdisanje pod vodom, igre za plutanje, igre za klizanje, bez i s korištenjem različitih pomagala)(2V)</p> <p>8. Igre za navikavanje na vodu (igre za ronjenje, vježbe sigurnosti i snalažljivosti u vodi, bez i s korištenjem različitih pomagala)(2V)</p> <p>9. Skok na noge i skok na glavu (metodski postupak učenja skoka na noge i skoka na glavu)(2P)</p> <p>10. Igre za skokove na noge i skokove na glavu (2V)</p>					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, sudjelovanje u provođenju testiranja.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	20%	0.50			
	Praktični rad	50%	1,5	Usmeni ispit	30%	1
	ukupno					<b>3.0 ECTS</b>
obvezna literatura	<p>1. Grčić-Zubčević, N., V. Marinović (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: autorska naklada.</p> <p>2. Volčanšek, B. (1985). Plivačke tehnike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu</p>					
dopunska literatura	<p>1. Grčić-Zubčević, N., G. Leko. (2000). Igra kao sredstvo učenja plivanja neplivača. U: Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Znanstveno– stručno savjetovanje, (ur.M.Andrijašević), str. 121-126, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>2. Grčić-Zubčević,N. (2002). Specifična pomagala i sredstva u funkciji obuke plivanja. Sport za sve, glasnik Hrvatskog saveza za sportsku rekreaciju, 20 (31):12-15.</p> <p>3. Grčić-Zubčević, N. (1996). Korištenje obruča u nastavi učenja plivanja. Edukacija, rekreacija, Sport. Rijeka, 15 (5):1-5.</p>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>					
kancelarija		140/2					
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati					
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>					
telefon		+38513658703					
studijski program	Stručni studij	status predmeta		Izborni			
semestar	II, IV, VI.	godina studija		III.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		3.0 ECTS			
mjesto izvođenja							
način izvođenja nastave		očekivani broj studenata na predmetu		15			
ciljevi predmeta							
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi							
očekivani ishodi učenja na razini predmeta							
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave							
obveze studenata		Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, sudjelovanje u provođenju testiranja.					
praćenje rada studenata		Pohađanje nastave		20%	0.50		
		Praktični rad		50%	1,5	Usmeni ispit	30%
				ukupno		<b>3.0 ECTS</b>	
obvezna literatura							
dopunska literatura							
način praćenja kvalitete		Anonimna studentska anketa.					



## ODBOJKA (89451)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Nenad Marelić</b>							
kancelarija		161							
konzultacije		utorkom od 9.00							
e-mail		<a href="mailto:nenad.marelic@kif.hr">nenad.marelic@kif.hr</a>							
telefon		+38513658761							
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković</b>							
kancelarija		41							
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a							
e-mail		<a href="mailto:tomislav.djurkovic@kif.hr">tomislav.djurkovic@kif.hr</a>							
telefon		+38513658641							
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomica Rešetar</b>							
kancelarija		69							
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a							
e-mail		<a href="mailto:tomica.recetar@kif.hr">tomica.recetar@kif.hr</a>							
telefon		+38513658669							
studijski program	Stručni studij	status predmeta			izborni				
semestar	II.	godina studija			I.				
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost			3.0 ECTS				
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane								
način izvođenja nastave	5(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu			32				
ciljevi predmeta	Pružiti osnovne teorijske informacije o različitim oblicima odbojkaške igre, pravilima i njihovoj primjeni u rekreaciji, kondicijskoj pripremi i primjeni odbojke u ostalim sportovima. Praktično prikazati osnovne odbojkaške elemente i njihovu primjenu u igri, te posebno se osvrnuti na modificirane odbojkaške igre i njihovu praktičnu primjenu u sportu, rekreaciji.								
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti i steći osnovna praktična i teorijska znanja iz odbojke. Po završetku, osim razumijevanja elementarnih teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju osnovnih odbojkaških elemenata.								
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati osnovnim odbojkaškim elementima i modificiranim odbojkaškim igrama - servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja, modificirane igre.								
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesni razvoj odbojke, Pravila odbojke (4P) 2. Strukturalna analiza odbojke, Primjena odbojke u rekreaciji i sportu (5P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka nastavna tema se obrađuje 3TPP + 3V) 1. Srednji odbojkaški stav, Vršna odbijanja, Igre 1 : 1 2. Podlaktična odbijanja, Igre 2:2 3. Donji servis, Mini odbojka (3 : 3) 4. Servisi bez rotacije, Igre 4 : 4. Rotacijski servisi. 5. Smeč visoke lopte, Blok 6. Igra 6 : 6 – Sustav 6 : 0,								
Obveze studenata	studenti su dužni prisustvovati nastavi.								
	pohađanje nastave	20%	0,5	pismeni ispit	10%	0,5			



Praćenje rada studenata	usmeni ispit	20%	1	praktični rad	50%	1	ukupno	<b>3.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.</li><li>2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole – priručnik za učitelje tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</li><li>3. Službena pravila odbojke. (2010). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez</li></ol>							
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.</li><li>2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada</li></ol>							
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.							



## PLES (89453)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
kancelarija		168	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658768	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Anja Alispahić, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:alispahic.anja@gmail.com">alispahic.anja@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Tamara Despot, pred.</b>	
e-mail		<a href="mailto:tandespot@gmail.com">tandespot@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Alen Plevnik, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:alen.plevnik@kif.hr">alen.plevnik@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Nikola Oto, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:nikola.oto@gmail.com">nikola.oto@gmail.com</a>	
<b>korepetitor</b>		<b>Marko Robinić</b>	
e-mail		<a href="mailto:marko.robinic@gmail.com">marko.robinic@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorana H (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	45(27P+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Upoznati studente s pojavnim oblicima plesa, njegovim razvojem i aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije, kineziterapije i sporta. Ovladati teoretskim i motoričkim znanjima elemenata i koreografskih cjelina folklornog i društvenog plesa.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje razvoja i pojava oblika plesa, podjele folklornog plesa prema etnokoreološkim odrednicama te metodičkih postupaka poduke, učenja i uvježbavanja pojedinih folklornih plesova uključujući strukturalnu i biomehaničku analizu. Podjela društvenih plesova, metodički postupci poduke, učenja i uvježbavanja pojedinih društvenih plesova uključujući strukturalnu i biomehaničku analizu. Znanja i vještine potrebne u realizaciji programskih sadržaja plesa u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti ulogu plesnih struktura u edukaciji, rekreaciji, kineziterapiji i sportu; - primijeniti teoretska i motorička znanja u poduci pojedinih plesova; - izraditi vlastiti odabir pojedinih plesova koji pripadaju području života osoba koje podučavaju; - analizirati i prepoznati pogreške i nedostatke pri izvođenju pojedinih plesova.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Razvoj plesa i njegovi pojavnici, aplikacijske vrijednosti te sistematizacija plesnih struktura. (6P) 2. Panonsko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V) 3. Dinarsko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V)		



	4. Alpsko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V) 5. Jadransko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V) 6. Podjela društvenih plesova, obilježja standardnih plesova; Engleski i Bečki valcer. (3TPP+4V) 7. Obilježja latino-amerčkih plesova; Rumba i Samba. (3TPP+3V) 8. Plesovi Slowfox, Foxtrot, Disco fox, Blues. (3TPP+3V)					
Obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0,75			
	praktični dio ispita	50%	1,5	usmeni ispit	25%	0,75
	ukupno				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Ivančan, I. (1971). Folklor i scena. Prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb 2. Ivančan, I. (1996). Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb 3. Moore, A. (2010). Standardni plesovi. Zagreb: Znanje					
Dopunska literatura	1. Ivančan, I. (1964). Narodni plesovi Hrvatske I, Savez muzičkih društava Hrvatske, Zagreb 2. Ivančan, I. (1963). Narodni plesovi Hrvatske II, Savez muzičkih društava Hrvatske, Zagreb 3. Hrvatski sportski plesni savez. Dostupno na <a href="https://hsps.hr/savez/">https://hsps.hr/savez/</a> (25.5.2018.) 4. Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija I. Zagreb: Matica Hrvatska. 5. Maletić, A.(2003). Povijest plesa starih civilizacija II. Zagreb: Matica Hrvatska. 6. World Dance Sport Federation (2017). WDSF competition rules. Dostupno na <a href="https://www.worlddancesport.org/Rule/Official/Competition">https://www.worlddancesport.org/Rule/Official/Competition</a>					
Način praćenja kvalitete	Studenti će aktivno sudjelovati na nastavi, o čemu će biti vođena evidencija. Po završetku nastave provesti će se praktični te potom teoretski dio ispita. Povremeno će se studentima dati anonimne ankete temeljem kojih će se ocjenjivati rad nastavnika i suradnika, te predložiti eventualne izmjene i dopune programa rada. Na karaju semestra biti će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika na razini fakulteta, a ishod učenja i napredak studenata koristiti će nastavnici za samoevaluaciju i moguće restrukturiranje nastave..					



## PLIVANJE (89454)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Dajana Karaula</b>				
kancelarija		39				
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a				
e-mail		<a href="mailto:dajana.karaula@kif.hr">dajana.karaula@kif.hr</a>				
studijski program	Stručni studij	status predmeta			izborni	
semestar	II.	godina studija			II.	
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz predmeta Plivanje.	bodovna vrijednost			3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	predavaonica + bazen Mladost					
način izvođenja nastave	45(27P+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu		42		
ciljevi predmeta	Upoznati studente s teorijskim i praktičnim osnovama plivačkog sporta, te mogućnošću primjene plivanja u ostalim sportskim aktivnostima.					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći uvid u osnove plivačke tehnike (kraul, leđno, prsno, dupin). Moći će kvalitetno plivati osnovnim plivačkim tehnikama kraul, prsno, i leđno, te ih koristiti u području primijenjene kineziologije.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: Usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz osnovnih plivačkih tehnika. Razumjeti osnovna pravila i zakonitosti ponašanja tijela u vodi. Moći primijeniti pojedinu plivačku tehniku u području rekreacije, ostalih sportova i kineziterapije.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijest plivanja, zakonitosti tijela u vodi u mirovanju i kretanju (2P) 2. Kraul tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P) 3. Leđna tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P) 4. Prsna tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P) 5. Dupin tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P)  Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu 1. Disanje, ponašanje tijela u hidrostatičkom i hidrodinamičkom položaju (2P) 2. Poučavanje disanja, plutanja i klizanja (2V) 3. Skok na glavu i plivački startni skokovi (2P) 4. Poučavanje skoka na glavu i plivačkih startnih skokova (2V) 5. Kraul tehnika plivanja, kraul okret (2P) 6. Poučavanje kraul tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V) 7. Leđna tehnika plivanja, leđni okret (2P) 8. Poučavanje leđne tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V) 9. Prsna tehnika plivanja, prsni okret (2P) 10. Poučavanje prsne tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V) 11. Dupin tehnika plivanja, dupin okret (2P) 12. Poučavanje dupin tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, sudjelovanje u provođenju testiranja.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	Usmeni ispit	40%	1,25
	praktični rad	40%	1,25			





	ukupno	<b>3.0 ECTS</b>
obvezna literatura	1. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.) 2. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.	
dopunska literatura	1. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja – kraul. Zagreb: Promo Fit d.o.o. 2. Volčanšek, B. (1985). Plivačke tehnike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 3. Guzman, R. (2010). Plivanje 128 vježbi. Zagreb: Gopal d.o.o.	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.	



## RUKOMET (89455)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Dinko Vuleta</b>	
kancelarija		152	
konzultacije		srijedom od 12.30 do 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:dinko.vuleta@kif.hr">dinko.vuleta@kif.hr</a>	
telefon		+38513658752	
<b>nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Katarina Ohnjec</b>	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:katarina.ohnjec@kif.hr">katarina.ohnjec@kif.hr</a>	
telefon		+38513658641	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	II.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom rukometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike rukometne igre.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti i steći osnovna praktična i teorijska znanja iz rukometa. Po završetku, osim razumijevanja elementarnih teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju osnovnih rukometnih elemenata.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesni razvoj rukometa u svijetu i Hrvatskoj (1P) 2. Kineziološka i strukturalna analiza rukometa (1P) 3. Pravila rukometne igre (1P) 4. Tehnika rukometne igre (2P) 5. Metodika obučavanja elemenata tehnike rukometne igre (2P) 6. Osnove taktike rukometne igre (1P) 7. Mini rukomet i rukomet na pijesku (1P) Teorijsko praktična predavanja i vježbe 1. Tehnika igrača u napadu bez lopte (stavovi, uspostavljanje kretanja, start i startno ubrzanje, zaustavljanje, promjene pravca kretanja, odrazi, prizemljenja) (1TPP+1V) 2. Struktura kretanja igrača s loptom (stavovi, držanja lopte, primanja lopte – hvatanje, zaustavljanje, pobiranje i preuzimanje) (2TPP+2V) 3. Kretanja igrača s loptom (vođenje, koracima, okretima) (1TPP+1V) 4. Bacanja lopte (dodavanje – osnovno i specifična) (2TPP+2V) 5. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju (1TPP+1V) 6. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u specifičnim uvjetima rukometne igre (1TPP+1V)		



	7. Šutiranje iz uporišta (osnovni udarac, udarac u visini boka – Jensen, „produženi“ udarac u visini boka – Selec, udarac u visini koljena – Liebking, šut s otklonom trupa – polueret, šut s okretom – šrauba) (2TPP+2V) 8. Šutiranje iz skoka (skok šut, skok šut s opruženom rukom, skok šut izbačaj u visini boka, skok šut polueret, skok šut šrauba) (2TPP+2V) 9. Šutiranje s krilnih pozicija (lijevo krilo) (1TPP+1V) 10. Šutiranje s krilnih pozicija (desno krilo – polueret) (1TPP+1V) 11. Šutiranje s pozicije kružnog napadača s prizemljenjima (1TPP+1V) 12. Fintiranja (1TPP+1V)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	praktični rad	40%	1,25
	usmeni ispit	40%	1,25	ukupno	<b>3.0 ECTS</b>	
obvezna literatura	Rules of the Game (Indoor Handball) (2010). službene stranice International Handball Federation IHF ( <a href="http://ihf.info/files/Uploads/NewsAttachments/0_RuleGame_GB.pdf">http://ihf.info/files/Uploads/NewsAttachments/0_RuleGame_GB.pdf</a> ) na hrvatskom dostupno: Međunarodna pravila rukometne igre (2010). <a href="http://www.uhrs.hr/pravila.pdf">http://www.uhrs.hr/pravila.pdf</a> Šimenc, Z., Pavlin, K., Vuleta, D. (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## NOGOMET (89450)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658757	
<b>asistent</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B		
način izvođenja nastave	45(9 P + 36V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti/školovati studenta za izvođenje osnovnih nogometnih sadržaja u sklopu svoje specijalnosti kroz stručni rad u klubovima i sličnim organizacijama. Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom nogometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike nogometne igre..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primjenjivati znanja u sklopu svoje specijalnosti. Studenti će biti osposobljeni za primjenu osnovnih nogometnih sadržaja kao dodatni podražaj za provođenje trenažnih operatora u sklopu svoje specijalnosti, odnosno izabranog usmjerenja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) 1. Povijesni razvoj nogometa (2 sata) 2. Kineziološka i strukturalna analiza nogometa (2 sata) 3. Elementarna tehnika nogometaša i metodika obučavanja (2 sata) 4. Taktika nogometne igre (2 sata) 5. Specifičnosti kondicijske pripreme nogometaša ( 1 sat) Praktična predavanja (vježbe) 1. Tehnika kretanja igrača bez lopte (4 sata) 2. Vođenja lopte(2 sata) 3. Udarci po lopti nogom(2 sata) 4. Udarci po lopti glavom(2 sata) 5. Primanje lopte (na principu amortizacije i nakon odbijanja lopte od podloge) (6 sata) 6. Prijenosi lopte(2 sata) 7. Oduzimanja lopte(2 sata) 8. Varke u igri (driblinzi i fintiranja) (4 sata) 9 Tehnika vratara (bez lopte i s loptom) (2 sata) 10. Igra u različitim brojčanim odnosima – mali nogomet (4:4, 5:4, 5:5, 6:5, 6:6) (6 sata) 11. Natjecanje u grupi (4 sata)		



Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	aktivnost na nastavi	15%	0.5	praktični ispit	37%	0,5
	pismeni ispit	12%	1	usmeni ispit	12%	1
	ukupno				<b>3 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Zagreb: Kineziološki fakultet. Doktorska disertacija. 2. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 3. Pravila nogometne igre (2018). Zagreb: Hrvatski nogometni savez.					
Dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Priručnik za nogometne trenere (2008). UEFA A. Zagreb: Nogometna akademija Hrvatskoga nogometnog saveza. 3. Nogometni leksikon (2004). Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## SAMOOBRANA (89456)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658755	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Apsolviranjem predmeta Samoobrana osposobljava se stručni kadar s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za rad u rekreaciji, vojsci, policiji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta SAMOOBRANA studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borilački sport i njegovu primjenu u: e) edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji, f) sportu, g) rekreaciji , h) vojsci, policiji i zaštitarskim službama.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će biti upoznati s dodatnim sadržajima iz područja samoobrane kao polistrukturalne acikličke aktivnosti koja je osnova današnje izobrazbe za borbu „prsa u prsa“ svake vojske i policije</li><li>- Steći će dodatna znanja o metodama treninga u samoobrani te modelima programiranja spomenute aktivnosti.</li><li>- Studenti će steći znanja o transferu različitih sadržaja u integriranu sportsku aktivnost – samoobranu.</li><li>- Studenti će steći znanja o praktičnoj aplikaciji tehnika iz pojedinih borilačkih sportova.</li><li>- Studenti će steći znanja o principima i načelima obrane od različitih vrsta napada od naoružanog i nenaoružanog napadača.</li><li>- Studenti će steći znanja o principima i načinu korištenju različitih vrsta kontranapada u svrhu obrane.</li><li>- Studenti će steći uvid u načela i principe primjenjene samoobrane.</li><li>- Studenti će razviti spoznaje o utilitarnosti sadržaja samoobrane u različitim specifičnim situacijama.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teoretska predavanja (svaka tema se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Kineziološka i antropološka analiza samoobrane 2. Osnovne i specifične metode poučavanja i vježbanja tehnike samoobrane 3. Tehničko-taktička, tjelesna, psihološka i teoretska priprema za samoobranu Teoretsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 3TPP + 3V) 1. Principi i načela obrane od napada dugim oružjem (palica) i kontranapad		



	2. Principi i načela obrane od napada kratkim oružjem (nož, boca i sl.) i kontranapad 3. Principi i načela obrane od napada kratkim vatrenim oružjem 4. Principi i načela obrane primjenom dugog ili kratkog hladnog oružja 5. Svladavanje, vezivanje i sprovođenje izgrednika 6. Strategije i taktike u samoobrani					
Obveze studenata	Aktivno praćenje nastave putem bilješki te aktivno vježbanja tijekom praktičnog dijela nastave					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16%	0,5	usmeni ispit	34%	1.5
	praktični dio ispita	50%	1,5			
	ukupno				<b>3.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Kosanović, B. (1988). Samoobrana. Zagreb: RMUP – Hrvatska. 2. Banović, I. (1996). Samoobrana Judo, Split: „Intertekstil – Vukovar“. 3. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet					
Dopunska literatura	Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci –knjiga druga. Zagreb, Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## STRELJAŠTVO (89459) (32)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>				
kancelarija		155				
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati				
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>				
telefon		+38513658755				
studijski program	Stručni studij	status predmeta			izborni	
Semestar	IV.	godina studija			II.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost			3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B					
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu			31	
ciljevi predmeta	Apsolviranjem predmeta Streljaštvo osposobljava se stručni kadar s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za rad u sportu, edukaciji i rekreaciji.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Streljaštvo student je stekao osnovna znanja i sposobnosti za ovaj sport i njegovu primjenu u edukaciji i rekreaciji. Uz navedene kompetencije stekao je i osnove za služenje dugim i kratkim zračnim oružjem..					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će steći znanja o: - specifičnostima i pravilima vježbanja i poučavanja na streljani, - karakteristikama kratkog zračnog oružja, - karakteristikama dugog zračnog oružja, - specifičnostima treninga u streljaštvu, - utjecaju antropoloških sposobnosti i karakteristika za uspjeh u streljaštvu.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 3 nastavna sata) 1. Povijest, organizacija i pravila streljaštva 2. Kineziološka analiza streljaštva 3. Metodika treninga streljaštva Teoretsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 3TPP+3V) 1. Tehnika stavova kod gađanja zračnom puškom 2. Tehnika ciljanja i okidanja zračnom puškom 3. Tehnika gađanja zračnom puškom 4. Tehnika stavova kod gađanja zračnim pištoljem 5. Tehnika ciljanja i okidanja zračnim pištoljem 6. Tehnika gađanja zračnim pištoljem					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	16%	0.5	praktični ispit	50%	1,5
				usmeni ispit	34%	1
	ukupno					<b>3 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Hartnik. A.E. (1997). Pištolji i revolveri enciklopedija. Zagreb: Veble Commerce 2. Sertić, H. (2003). Kondicijska priprema strijelaca. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb: Kineziološki fakultet i Zagrebački športski savez. 542-549. 3. Vodopivec, V. i sur. (1977). Sportsko streljaštvo. Beograd: SSJ					





Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reisterer, U. (1993). Methodical teaching programme for specific discipline. U: 2nd basic course for UIT coach 's license. Weisbaden: Training academy,XI/1-7.</li><li>2. Stanojević, M. (1977). Streljaštvo. U: Enciklopedija fizičke kulture. Svezak 2. Zagreb: JLZ, 331-356.</li><li>3. Sertić, H., Šepec, T., Sertić, S. (2001). Shooting as a recreational sport in the Republic of Croatia. U: Heimer, S., Šepec, T. (ur.) Zbornik radova znanstveno-stručne konferencije 28. europskog prvenstva u streljaštvu (EPUS 2001) Zagreb: EPUS 2001 Organizing Committee.</li><li>4. Sertić, H., Vučetić, V. (2002). Diagnostics of motor abilities in national- and international-level shooters. In: Milanović, D., Prot, F. (ur.), Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives», 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 375-379.</li><li>5. Popek, S., Sertić H., Mejovšek, M., Dobrila, I., Hraski, Ž. (2002). The standing position in shooting – a case study. In: Milanović, D., Prot, F. Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives“, 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 689-692.</li></ol>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## TRIATLON (150244)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>	
kancelarija		184	
konzultacije		petkom od 10.00 – do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mario.kasovic@kif.hr">mario.kasovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658718	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Martin Papišta, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:papista.martin@gmail.com">papista.martin@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Ivan Ivezić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:zrinski.novatec@gmail.com">zrinski.novatec@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II, IV, VI.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (9P + 18TPP + 18 V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- upoznati studenta s osnovnim karakteristikama triatlona;</li><li>- korektno svladavanje tehnike pri izvođenju kretnih struktura u sva tri sporta u triatlonu;</li><li>- usvajanje metodskih postupaka učenja specifične tehnike u sva tri sporta u triatlonu;</li><li>- upoznati biomehaničke zakonitosti gibanja u sva tri sporta u triatlonu;</li><li>- usvojiti osnovna teorijska znanja triatlona.</li></ul>		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanja, vještine i teorijska znanja u svrhu razvoja triatlona kao sporta. Educirati i objasniti važnost kretanja u svakodnevnom životu kroz multistrukturalna gibanja u koja spada i triatlon. Identificirati i analizirati mogućnosti organizacije triatlonskih natjecanja svih razina u svrhu razvoja sportskog turizma. Praktična primjena stečenih znanja i vještina kroz sudjelovanje u prilagođenom obliku triatlonskog natjecanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>. Studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti ulogu i značaj svake pojedine discipline u triatlonu,</li><li>- primijeniti stečena znanja i vještine u poučavanju početnika,</li><li>- analizirati izvedbu pojedinih kretnih struktura,</li><li>- sudjelovati u organizaciji natjecanja u triatlonu,</li><li>- samostalno provoditi modificirane oblike natjecanja u triatlonu,</li><li>- razumjeti pravila i sustav provedbe natjecanja u triatlonu.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>TEORIJSKA PREDAVANJA</b> (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Triatlon – općenito</li><li>2. Biciklizam – općenito</li><li>3. Specifičnosti biciklizma u triatlonu</li><li>4. Izmjene T1 i T2</li><li>5. Specifičnosti plivanja i trčanja u triatlonu</li><li>6. Sredstva oporavka u triatlonu</li></ol> <b>TEORIJSKO-PRAKTIČNA PREDAVANJA</b> (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat)		



	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trenažni operatori za razvoj opće aerobne izdržljivosti, brzine i brzinske izdržljivosti u plivanju</li><li>2. Trenažni operatori za razvoj opće aerobne izdržljivosti, brzine i brzinske izdržljivosti u biciklizmu</li><li>3. Trenažni operatori za razvoj opće aerobne izdržljivosti, brzine i brzinske izdržljivosti u trčanju</li><li>4. Trenažni operatori – izmjene T1 i T2</li><li>5. Trening snage u triatlonu</li><li>6. Fleksibilnost – stretching u triatlonu</li><li>7. Periodizacija treninga u triatlonu</li><li>8. Planiranje trenažnog procesa u triatlonu</li><li>9. Mentalna priprema – priprema za natjecanje</li><li>10. Važnost uzimanja hrane i tekućine za vrijeme treninga i natjecanja</li><li>11. Srčana frekvencija i određivanje opterećenja za svaki pojedini sport u triatlonu</li><li>12. Različitosti u trenažnom procesu za pojedine vrste triatlona (sprint - olimpijski - dugi triatlon)</li></ol> <p><b>VJEŽBE</b> (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Plivanje u grupi u otvorenoj vodi<ul style="list-style-type: none"><li>o masovni start iz vode</li><li>o masovni start s pontona sa skokom (s povišenja)</li></ul></li><li>2. Plivanje na orijentire – bove u otvorenoj vodi<ul style="list-style-type: none"><li>o pojedinačno</li><li>o u grupi</li></ul></li><li>3. T1 – izlazak iz vode i dolazak u zonu izmjene</li><li>4. T1 – skok na bicikl i odlazak iz zone izmjene</li><li>5. T2 – silazak s bicikla i ulazak u zonu izmjene</li><li>6. T1 + T2 – izmjene</li><li>7. Bicikl – vožnja u grupi<ul style="list-style-type: none"><li>o pojedinačne smjene</li><li>o paralelne smjene</li></ul></li><li>8. Bicikl – tehnika vožnje na uzbdici i kroz zavoje</li><li>9. Trčanje – trčanje nakon bicikla jednolikim tempom 500 m – 2,5 km</li><li>10. Trčanje varijabilnim tempom 2,5 km</li><li>11. Super sprint triatlon (250 m plivanje, 6,5 km bicikl, 1,25 km trčanje)</li></ol> <p>Sprint triatlon (750 m plivanje, 20 km bicikl, 5 km trčanje)</p>					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	0,3	10%	praktični ispit	30%	0,9
	Pismeni ispit	0,9	30%	usmeni ispit	30%	0,9
	ukupno					<b>3 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Friel, J. (2004). The triathletes Bible (2. izd). Velo Press.</li><li>2. Dallam, G., Jonas, S. (2008). Championship Triathlon Training. Champaign, IL: Human Kinetics.</li><li>3. Hobson, W., Campbell, C., Vickers, M. (2001). Swim, bike, run. Champaign IL: Human Kinetics.</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cecil M. Colwin (1998). Plivanje za 21. stoljeće, Gopal.</li><li>2. Chambers, K. (2007). ITU Competative Coaching Course Manual. ITU.</li><li>3. Evans, M. (1997). Endurance athlete's edge. Champaign IL: Human Kinetics.</li></ol>					



	4. Mierke, K. (2005). Triathlon Training Running. A&C Black Ltd. 5. Santos, S. (2008). ITU Competitive Coaching Course, 3 – 10 October, Medulin, 2008.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## VATERPOLO (89461)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Goran Leko</b>	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom od 12.45	
e-mail		<a href="mailto:goran.leko@kif.hr">goran.leko@kif.hr</a>	
telefon		+38513658777	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II, IV, VI.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz Izbornog predmeta Vaterpolo studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o vaterpolu kao kineziološkoj aktivnosti. Dva su osnovna cilja ovoga predmeta: upoznavanje i usvajanje elemenata vaterpola te upoznavanje i usvajanje svih onih znanja – metodičkih sadržaja poučavanja vaterpola.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata vaterpola, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje osnovnih elemenata vaterpola kao i za njihovu organizaciju i provedbu u sklopu izvannastavnih i/ili izvanškolskih aktivnosti učenika ili studenata.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - naučiti učenike i/ili studente osnovama vaterpola, - integrirati osnove vaterpola u plan i program ljetovanja za učenike i/ili studente, - animirati učenike i/ili studente za vaterpolo kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti, školski sport ili natjecateljski sport,		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Razvoj vaterpola 2. Međunarodna pravila vaterpola 3. Kineziološka analiza vaterpola 4. Analiza i metodički postupci poučavanja osnovnih struktura gibanja u vaterpolu 5. Analiza osnovnih sustava igre u obrani 6. Metodički postupci poučavanja taktike u vaterpolu: individualna obrana, zonska obrana, igra s igračem manje 7. Osnovni sustavi i metodika podučavanja igre u napadu: protunapadi, napad s igračem više Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 6TPP+6V) 1. Gibanja igrača bez lopte – primjena plivačkih tehnika u vaterpolu 2. Vaterpolski kraul i leđni vaterpolski kraul 3. Analiza i metodički postupci poučavanja osnovnih elemenata tehnike s loptom 4. Šutiranja na gol različitim načinima i s različitim pozicija 5. Tehnika vratara		



	6. Metodički postupci poučavanja taktike u vaterpolu: individualna obrana, zonska obrana, igra s igračem manje 7. Osnovni sustavi i metodika podučavanja igre u napadu: protunapadi, napad s igračem više					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	Kolokviji	50%	1,5	usmeni ispit	50%	1,5
	ukupno				<b>3 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Šimenc, Z. (1977). Vaterpolo. U Enciklopedija fizičke kulture, sv. 2. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod. 2. Petanek, D., Šimenc Z. (1988). Razvoj vaterpola kroz promjene pravila igre. U Stručni prilozi (str. 1-18). Zagreb: VSH, 3. Pavičić, L., Šimenc, Z. i Lozovina, V. (1988). Analiza repertoara elemenata vaterpolo tehnike. U Stručni prilozi (str. 19-28). Zagreb: VSH.					
Dopunska literatura	1. Šimenc, Z., Vuleta, D., Bokar, I. i Tkalčić S. (1996). Dijagnostika stanja treniranosti mladih vaterpolista. U Dijagnostika u sportu. Zbornik radova 3. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Rovinj (str. 141-144) 2. Šimenc, Z., Vuleta D. (1997). Analiza učinkovitosti hrvatske vaterpolske reprezentacije s igračem više na velikim natjecanjima. U D. Milanović (ur.), Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije «Kineziologija – sadašnjost i budućnost», Dubrovnik (str. 161-163). Zagreb: FFK. 3. Šimenc, Z., Curiš, Z. i Vuleta, D. (1989). Povezanost općih i specifičnih motoričkih sposobnosti vaterpolista početnika. U Zbornik radova IX. ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Ohrid. 4. Šimenc, Z., Vuleta, D., Dizdar, D. i Kurjaković, K. (1999). Strukturna analiza pozicije igrača u vaterpolu na temelju procjene nekih antropoloških karakteristika. U D. Milanović (ur.), Zbornik radova 2. međunarodne konferencije «Kineziologija za 21. stoljeće», Dubrovnik (str. 229-232). Zagreb: FFJ. 5. Šimenc, Z., Vuleta, D. i Kurjaković, K. (2000). Utvrđivanje razlika između pobjedničkih i poraženih ekipa na osnovu nekih situacijskih parametaravat erpolo igre. U V. Findak (ur.), Zbornik radova, IX. ljetna škola pedagoga fizičke kulture, Poreč (str. 192-194).					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA

### KOORDINATOR 2. – GODINE

<b>izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac</b>	
kancelarija	31
konzultacije	petkom od 11.00 – 13.00 sati
e-mail	<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>
telefon	+38513658651

### III. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBAVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
162348	Biomehanika sporta	<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b> doc. dr. sc. Lovro Štefan	45	30		7
162349	Povijest sporta	<b>doc. dr. sc. Dario Škegro</b> doc. dr. sc. Zrinko Čustonja	30	15		5
89425	Psihologija sporta	<b>prof. dr. sc. Renata Barić</b>	45		30	7
89428	Strani jezik- Engleski	<b>doc. dr. sc. Darija Omrčen</b>	15		30	5
123598	Strani jezik- Njemački	<b>doc. dr. sc. Darija Omrčen</b>	15		30	5
162350	Teorija i metodika treninga	<b>doc. dr. sc. Sanja Šalaj</b> prof. dr. sc. Igor Jukić prof. dr. sc. Dragan Milanović	60	15		7
<b>UKUPNO</b>			<b>195</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>31</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
162352	Metodika kondicijske pripreme 2	<b>izv.prof.dr.sc. Luka Milanović</b>	15		15	2
<b>UKUPNO</b>			<b>210</b>	<b>60</b>	<b>75</b>	<b>33</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
162351	Grupni fitness programi 2	<b>prof.dr.sc. Gordana Furjan Mandić</b>	24		16	3
<b>UKUPNO</b>			<b>219</b>	<b>60</b>	<b>76</b>	<b>35</b>



## BIOMEHANIKA SPORTA (162348)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>	
Kancelarija		184	
Konzultacije		petkom od 10.00 – do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mario.kasovic@kif.hr">mario.kasovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658718	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Lovro Štefan</b>	
kancelarija		184	
konzultacije		petkom od 10.00 – 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lovro.stefan@kif.unizg.hr">lovro.stefan@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658718	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>prof. dr. sc. Mladen Mejovšek</b>	
e-mail		<a href="mailto:mladen.mejovsek@kif.hr">mladen.mejovsek@kif.hr</a>	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	7,0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S Izvedbeni sati 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta Biomehanika sporta je usvajanje znanja na temelju kojeg će studenti razumjeti mehaniku gibanja muskuloskeletnog sustava, te primjenjivati biomehaničku metodologiju na raznovrsne kineziološke probleme. Biomehaničko znanje stvorit će potrebnu vezu između klasičnih anatomskih i fizioloških spoznaja o lokomotornom sustavu i kinezioloških svojstava raznovrsnih čovjekovih kretnih struktura		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon usvajanja gradiva kolegija Biomehanika sporta student će steći osnovna znanja o mehaničkim zakonitostima funkcije mišićnoskeletnog sustava. Praktična znanja o tehničkim područjima statike, kinetike te kinematike. Steći će znanja o nastanku mišićne kontrakcije te metodama prikupljanja i analize signala. Upoznati će moderne biomehaničke sustave za dijagnostiku ljudskog pokreta koji se koriste u sportu, sportskoj rekreaciji, kondicijskoj pripremi sportaša i fitnessu. Usvojena znanja omogućiti će studentima razumijevanje i praktičnu primjenu rezultata istraživanja u trenažnom procesu).		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- spoznati važnost i ulogu biomehanike u analizi i programiranju transformacijskih procesa</li><li>- razumjeti mehaničke zakonitosti gibanja</li><li>- poznavati biomehaničku metodologiju</li><li>- procesiranje i interpretaciju rezultata dobivenih analizom gibanja</li><li>- na mrežnim sustavima nalaziti i koristiti demonstracijske programe komercijalnih sustav</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i vježbe:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u biomehaniku, značaj biomehanike u sportu (P2)</li><li>2. Definicija i interdisciplinarnost, oprema i mjerenje u biomehanici (P2+S2)</li><li>3. Definicija i podjela mehanike, osnovni pojmovi mehanike, zakoni klasične mehanike (P3+S2)</li><li>4. Mjerne jedinice, skalari i vektori (P2+S2)</li><li>5. Sile koje djeluju na tijelo, sila kao vektorska veličina, težina tijela, sila reakcije oslonca i sila trenja, sile otpora, sile inercije, unutarnje sile (P3+S2)</li></ol>		





	6. Djelovanje sila u ravnini (P2+S2) 7. Statička i dinamička ravnoteža gibanja (P2+S2) 8. Parametri segmenata tijela: težište tijela, težišta segmenata, težine segmenata (P2+S2) 9. Određivanje momenata inercije čestice, segmenata tijela i tijela u cjelini (P3+S2) 10. Kinematičke veličine gibanja, diferenciranje kinematičkih podataka (P4+S2) 11. Dinamičke karakteristike gibanja: gibanje čestice i tijela (P2+S2) 12. Izračunavanje dinamičkih veličina gibanja (P4+S2) 13. Biomehanička obilježja muskuloskeletnog sustava: skelet, mišići, reaktivne sile u zglobovima, mehanički rad mišića, uzroci neefikasnosti gibanja (P3+S2) 14. Antropometrijsko mjerenje u biomehanici (P2+S2) 15. Mjerenje kinematičkih signala, mjerenje kinetičkih signala, mjerenje elektromiografskih signala (P4+S2) 16. Postupci redukcije pogrešaka mjerenja (P2+S2) 17. Procejna dinamičkih veličina gibanja pomoću biomehaničkih modela (P3)					
Obaveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	21%	1	kolokviji	47%	3
	seminarski rad	21%	1	usmeni ispit	21%	1
	projekt	21%	1			
	ukupno				<b>7.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Mejovšek, M. (1997). Biomehanika sporta. U: Priručnik za sportske trenere (ur. D. Milanović), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 359-394. 2. Mejovšek, M. (1995). Dinamička analiza gibanja u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. (ur.) Športska medicina. Odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed.					
Dopunska literatura	1. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, pp.10-13 (Indexed in: ISI Proceedings) 2. Blažević, I., Antekolović, Lj., Mejovšek, M. (2006). Variability of high jump kinematic parameters in longitudinal follow-up. Kinesiology, 38(1), 63-71 3. Antekolović, Lj., Dobrila, I., Mejovšek, M., Čoh, M. (2006). Longitudinal follow-up of kinematic parameters in high jump –A case study. New Studies in Athletics, 21(4), 27-37. 4. Mejovšek M., Kasović, M., Sporiš, G. (2009) Knee Biomechanics in Soccer Players After ACL Reconstruction: Two Years Studie, Proceedings of XXII Congress of the International Society of Biomechanics, Cape Town, South Africa from 5th to 9th July 2009. (on CD) 5. Kasović, M., Potočanac, Z., Cifrek, M., Tudor, A., Mejovšek, M. (2009). Razlike u mišićnoj aktivnosti jednu godinu nakon rekonstrukcije prednje ukrižene sveze koljena. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, (Ur. Matković, B.), volumen 24, broj 2, str. 76-81.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## POVIJEST SPORTA (162349)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Dario Škegro</b>	
kancelarija		117	
konzultacije		petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:dario.skegro@kif.hr">dario.skegro@kif.hr</a>	
telefon		+38513658656	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Zrinko Čustonja</b>	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13.00	
e-mail		<a href="mailto:zrinko.custonja@kif.hr">zrinko.custonja@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658717	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obavezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	45 sati = 30P + 15S Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje nastanka i razvoja sporta i trenerskoga poziva u svijetu i Hrvatskoj. Također, cilj je da studenti shvate i bolje razumiju društvene, političke, ekonomske, kulturne i druge čimbenike koji su utjecali na nastanak i razvoj sporta, a posljedično i na pojavu trenera i trenerske struke. Poseban je naglasak na usvajanju koncepta uzročno-posljedičnih veza i razumijevanju mehanizma njihovog djelovanja u povijesti sporta. Bitan cilj predmeta je usvajanje i razumijevanje razvoja metoda i sredstava sportskoga treninga te čimbenika koji su utjecali na razvoj trenažne praksi.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Razumijevanje pojave i razvoja sporta i trenerskoga poziva u Hrvatskoj i svijetu</li><li>- Poznavanje osnovnih informacija o nastanku i razvoju pojedinih sportova, sportskih grana i sportskih pokreta u Hrvatskoj te razumijevanje uloge sporta u razvoju suvremenog hrvatskog društva.</li><li>- Poznavanje ključnih društvenih, političkih, ekonomskih i dr. čimbenika koji su utjecali na razvoj trenerske struke u Hrvatskoj i svijetu.</li><li>- Primjena znanja iz povijesti sporta na objašnjavanje i razumijevanje uloge i društvenoga značaja trenera u suvremenom sportu.</li><li>- Razumijevanje koncepta uzročno-posljedičnih veza i njegova primjena u objašnjavanju prošlih i sadašnjih fenomena koji se javljaju u sportu i trenerskoj praksi.</li><li>- Poznavanje i razumijevanje razvoja metoda i sredstava sportskoga treninga te čimbenika koji su utjecali na razvoj trenažne prakse</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poznavanje osnovnih osobina, specifičnosti i razlika u razvoju sporta i trenerskoga poziva u različitim povijesnim razdobljima (Stari vijek, Srednji vijek, Novi vijek i Suvremeno doba).</li><li>- Sposobnost prepoznavanja ključnih osoba i događaja te njihovih uzroka i posljedica u kronologiji razvoja sporta i trenerskoga poziva u Hrvatskoj i svijetu.</li><li>- Poznavanje i razumijevanje utjecaja društvenih, političkih, ekonomskih kulturnih i dr. čimbenika na pojavu i razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu.</li><li>- Sposobnost povezivanja događaja iz različitih povijesnih razdoblja kao i njihovo povezivanje sa suvremenim događanjima u sportu i trenerskoj praksi.</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poznavanje glavnih uzroka nastanka, mehanizama razvoja i posljedica ključnih događanja u razvoju sporta i trenerske struke u Hrvatskoj.</li><li>- Poznavanje i razumijevanje uloge, značaja i specifičnosti sporta i uloge trenera u razvoju hrvatskoga društva.</li><li>- Razvijanje sposobnosti kritičkog razmišljanja o osobama i događajima iz povijesti trenerskoga poziva te sposobnost komparativnog mišljenja u odnosu na suvremenike i suvremena događanja u trenerskoj struci.</li><li>- Poznavanje osnovnih metoda treninga i njihovog povijesnog razvoja-Prepoznavanje ključnih događaja koji su obilježili razvoj trenažne prakse u svijetu i Hrvatsko</li></ul>
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b> (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Povijest sporta: definicija područja; predmet proučavanja; ciljevi i zadaće;</li><li>2. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Stari vijek –Mezopotamija, Egipat, Kreta, Grčka i Rim</li><li>3. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Stari vijek –Treneri u antici</li><li>4. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Stari vijek –Antičke olimpijske igre</li><li>5. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Srednji vijek i Renesansa</li><li>6. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Novi vijek –Prosvjetiteljstvo, Filantropizam i Gimnastički sustavi</li><li>7. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Novi vijek –Moderni sport</li><li>8. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Novi vijek –Pierre de Coubertine i razvoj olimpijskoga pokreta</li><li>9. Povijest sporta i tjeleovježbe u svijetu –Novi vijek –Razvoj sustava i metoda treninga u 19. i 20. stoljeću</li><li>10. Povijest sporta i tjeleovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska do I. svjetskoga rata -sport i prvi sportski treneri</li><li>11. Povijest sporta i tjeleovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska između dva svjetska rata -nagli razvoj sporta i trenerskoga poziva</li><li>12. Povijest sporta i tjeleovježbe u Hrvatskoj –Hrvatski sokol i sokolski prednjaci -prvi obrasci sustavnoga trenerskoga rada u Hrvatskoj</li><li>13. Povijest sporta i tjeleovježbe u Hrvatskoj –Franjo Bučar i početak sustava školovanje trenera u Hrvatskoj</li><li>14. Povijest sporta i tjeleovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska poslije II. svjetskoga rata -treneri postaju ključni čimbenici sustava sporta</li><li>15. Povijest sporta i tjeleovježbe –Razvoj metoda treninga u svijetu i Hrvatskoj. Razvoj sustava treninga i trenerske prakse.<b>Seminari</b> (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata)</li></ol> <p><b>Seminari</b> (svaka nastavna tema izvodi se jedan sat nastave)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u seminarsku nastavu (o seminarskim radovima –način pisanja, izbor i definiranje teme, definiranje cilja seminarskog rada, korištenje izvora, korištenje Interneta kao izvora, znanstvene baze podataka u historiografiji i kineziologiji; usmeno izlaganje seminarskog rada)</li><li>2. Uvod u seminarsku nastavu (trenerska struka u svjetskoj i hrvatskoj historiografiji – pregled i upoznavanje s najznačajnijim djelima i pregledima povijesti sporta i razvoja trenerske struke)</li><li>3. Gimnasti (učitelji antičke gimnastike) kao temelji sustava odgoja i obrazovanja djece i mladih u antičkoj Grčkoj</li><li>4. Društvena i politička dimenzija trenerskoga poziva u antici</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Treneri u razdoblju antike -metode rada</li> <li>6. Analiza prvih trenerskih priručnika i uputa za provođenje treninga sportaša</li> <li>7. Početak razvoja trenerske struke -Europa 19. stoljeća</li> <li>8. Usporedba sustava sporta i metoda treninga tzv. „istočnog bloka“ i „zapadnih zemalja“ - Europa 50-ih, 60-ih, 70-ih i 80-ih godina 20. stoljeća</li> <li>9. Razvoj metoda treninga snage</li> <li>10. Razvoj metoda treninga izdržljivosti</li> <li>11. Razvoj metoda treninga brzine</li> <li>12. Razvoj trenažne opreme i pomagala</li> <li>13. Trenerski poziv na kraju 20. stoljeća</li> <li>14. Razvoj trenerske prakse u Hrvatskoj do II. svjetskoga rata</li> <li>15. Razvoj trenerske prakse u Hrvatskoj poslije II. svjetskoga rata</li> </ol>																		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada																		
Praćenje rada studenata	<table border="1"> <tr> <td>pohađanje nastave</td> <td>10%</td> <td>0,5</td> <td>pismeni ispit</td> <td>20%</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>seminarski rad</td> <td>20%</td> <td>1</td> <td>usmeni ispit</td> <td>50%</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: right;">ukupno</td> <td><b>5.0 ECTS</b></td> </tr> </table>	pohađanje nastave	10%	0,5	pismeni ispit	20%	1	seminarski rad	20%	1	usmeni ispit	50%	2.5	ukupno					<b>5.0 ECTS</b>
	pohađanje nastave	10%	0,5	pismeni ispit	20%	1													
	seminarski rad	20%	1	usmeni ispit	50%	2.5													
ukupno					<b>5.0 ECTS</b>														
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jajčević, Z. (2010). Povijest tjelesnog vježbanja i športa. Zagreb: Kineziološki fakultet i Društveno veleučilište u Zagrebu.</li> <li>2. Čustonja, Z., Jajčević, Z. (2002) Pregled razvoja kondicijske pripreme. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa 'Kondicijska priprema sportaša', Zagreb, 21.-22. 02., str. 33-40</li> <li>3. Jajčević, Z. (2008). Antičke olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine. Zagreb: Libera Editio.</li> </ol>																		
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Čustonja, Z. (2002). Metode rada u sportu antičke Grčke. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 17. do 21. lipnja 2003. str. 125-127.</li> <li>2. Čustonja, Z., Škegro, D. (2009). Razvoj metoda treninga izdržljivosti. U: Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 20. i 21. veljače 2009., 15-20.</li> <li>3. Čustonja, Z., Škegro, D. (2010). Razvoj metoda treninga brzine i pliometrije. U: Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 26. i 27. veljače 2010., 119-126</li> <li>4. Jajčević, Z. (2007). Olimpizamu Hrvatskoj. Zagreb: Libera Editio.</li> <li>5. Čustonja, Z., Škegro, D., Popovčić, A. (2009). Razvoj metoda treninga jakosti kroz povijest. Kondicijski trening 6(2), 70-77.</li> </ol>																		
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.																		



## PSIHOLOGIJA SPORTA (89425)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Renata Barić</b>	
Kancelarija		141/1	
Konzultacije		ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:renata.baric@kif.hr">renata.baric@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658742	
<b>Asistentica</b>		<b>Rebeka Prosoli, mag. psych.</b>	
Kancelarija		137	
Konzultacije		ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:rebeka.prosoli@kif.hr">rebeka.prosoli@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658737	
<b>Asistentica</b>		Matea Karlović, mag. psych.	
Kancelarija		141/1	
Konzultacije		ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:matea.karlovic@kif.hr">matea.karlovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658742	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	7 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30V Izvedbeni sati 28*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Ovaj predmet daje studentima pregled osnovnih koncepata i spoznaja iz područja psihologijske znanosti. Studenti će se upoznati s definicijom i područjem psihologije, naučit će definirati i objasniti osnovne psihičke procese i njihovu vezu s ponašanjem, tj. upoznat će se s nizom faktora koji utječu na doživljavanje, razvoj i ponašanje pojedinca, kao i posljedicama koje ono proizvodi. Drugim riječima, cilj predmeta je uputiti studente u primjenu spoznaja bazičnih psihologijskih disciplina u tumačenju pojava i rješavanju praktičnih problema u sportu i vježbanju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom kolegija Psihologija sporta studenti će steći osnovna znanja o psihološkim pojavama i ponašanju u situacijama sporta i vježbanja. Bolje će razumjeti ponašanja osoba u različitim situacijama i moći će uspješnije planirati i provoditi programe vježbanja u edukaciji, sportu i kineziterapiji. Usvajanjem znanja iz psihologije sporta osposobit će se za suradnju sa sportskim psihologom. <ul style="list-style-type: none"><li>- studenti će razumjeti znanstvenu utemeljenost psihologije i njezina predmeta proučavanja (psihički procesi i ponašanje)</li><li>- studenti će upoznati suvremene psihološke teorije i njihove konstrukte i rezultate suvremenih istraživanja u području opće psihologije i srodnih znanosti</li><li>- studenti će razumjeti na koji način psihološki faktori djeluju na odabir sporta i tjelesnog vježbanja, tj. usvajanje aktivnog životnog stila, te njegovu povezanost s psihološkim i tjelesnim zdravljem te kvalitetom života</li><li>- studenti će naučiti na koji način psihološki faktori djeluju na sportsku izvedbu i sportski rezultat</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>- studenti će moći prepoznati i razumjeti različite aspekte individualnog razvoja kroz sport i tjelesno vježbanje</li><li>- studenti će usvojiti određena ponašanja i postupke koje će moći primijeniti u sportskom okruženju, u procesu učenja i usvajanja motoričkih znanja/vještina, u procesu rekreativnog vježbanja te na natjecanju</li></ul>
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- studenti će usvojiti osnovna konceptualna znanja o suvremenim teorijama iz područja psihologije i psihologije sporta</li><li>- studenti će naučiti definiciju, razlike i specifičnosti različitih psihičkih procesa (kognitivnih, emotivnih i motivacijskih)</li><li>- studenti će znati definirati motivaciju, klasificirati motive i razumjet će konflikte motiva koji utječu na ponašanje</li><li>- studenti će razumjeti povezanost psiholoških faktora i sportske izvedbe</li><li>- studenti će se upoznati s negativnim učincima i pojavama unutar sporta i vježbanja te štetnim i nepoželjnim obrascima socijalnih odnosa, ponašanja i doživljavanja sporta i vlastite uloge u sportskom okruženju</li><li>- studenti će naučiti što je znanstvena psihologija sporta i kako se spoznaje ove discipline očituju u profesionalnom radu sportskih psihologa.</li><li>- studenti će upoznati pojam ličnosti, i naučiti što su crte ličnosti; naučit će osnovne pojmove iz Eysenckove teorije ličnosti; upoznat će kako se crte ličnosti očituju u tipičnom ponašanju u sportu i vježbanju. Upoznat će se s pojmom inteligencije i načinima povezanosti inteligencije i uspjeha u sportu; naučiti će što su emocije, kako i gdje nastaju, kako se očituju u doživljaju i ponašanju u sportu i vježbanju;</li><li>- studenti će naučiti što su motivi, kako nastaju i kako se zadovoljavaju; naučit će osnovne pojmove iz Maslowljeve teorije motiva i teorije samodeterminacije Deci i Ryana; na primjerima će upoznati značaj motiva pri bavljenju sportom i vježbanju.</li><li>- studenti će se upoznati sa specifičnostima rada s djecom s obzirom na karakteristike psihičkog razvoja.</li><li>- studenti će se upoznati s osnovnim načinima psihičke pripreme sportaša i time osposobiti za suradnju sa sportskim psihologom.</li></ul>
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b><u>Ove teme predaju se na studijskim smjerovima Fitnes i Sportska rekreacija</u></b></p> <p><b>Predavanja i vježbe</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvodno predavanje. Definicija i područje psihologije (2P+2V)</li><li>2. Biološka osnova doživljavanja i ponašanja. Psihički procesi. (2P)</li><li>3. Kognitivni procesi (pažnja, pamćenje, inteligencija ) (4P+2V)</li><li>4. Emocije i emocionalna kontrola (2P+3V)</li><li>5. Motivacija. Motivacijska klima. Ciljna orijentacija. (4P+3V)</li><li>6. Ličnost. Ličnost i sport. Djelovanje sporta i tjelesnog vježbanja na razvoj ličnosti. (4P)</li><li>7. Psihološke odrednice rada s djecom i mladima u sportu i rekreaciji. (2P+2V)</li><li>8. Trener u procesu rekreativnog vježbanja (rukovođenje, trener kao model, trener kao motivator) (5P+4V)</li><li>9. Rekreativna grupa kao tim. Kako prepoznati potrebe vježbača. (4P+2V)</li><li>10. Zašto ljudi ne vježbaju? Motivacija za rekreativno vježbanje. Postavljanje ciljeva. (6P+4V)</li><li>11. Tjelesno vježbanje i kvaliteta života. (2P)</li><li>12. Pozitivni i negativni psihološki učinci tjelesnog vježbanja (tjelesno vježbanje i mentalno zdravlje, osnove poremećaja prehrane, ovisnost o vježbanju) (4P+2V)</li><li>13. Komunikacija trenera i vježbača (2P+2V)</li><li>14. Determinante pozitivnog pristupa u rekreaciji i sportu. Flow-psihologija optimalnog iskustva (2P+2V)</li></ol>



**Ove teme predaju se na studijskim smjerovima Sportovi i Kondicijska priprema sportaša**

**Predavanja i vježbe** (svaka se nastavna tema obrađuje 3P+2V)

1.Što je psihologija sporta

Definicija psihologije sporta, položaj psihologije sporta unutar drugih disciplina. Problemi znanstvene psihologije sporta, metodološki problemi istraživanja u sportu. Psihologija sporta kao profesija, osnovne zadaće sportskih psihologa.

2.Sport i ličnost

Definicije ličnosti, Eysenckov model ličnosti. Anksioznost u sportu, agresivnost i sport. Ograničenja predikcije uspjeha u sportu putem osobina ličnosti.

Inteligencija i sport

Definicija inteligencije, razvoj inteligencije. Cattellov model inteligencije; istraživanja povezanosti faktora inteligencije i uspjeha u sportu.

3.Pažnja i sport

Definicija pažnje, spontana, hotimična, habitualna pažnja; fokus pažnje; distribucija pažnje; unutarnje i vanjske determinante pažnje; Nidefferov model pažnje u sportu.

4.Emocije u sportu

Definicija emocija, tri aspekta emocija; uloga emocija u sportu, iceberg profil, flow.

5.Motivacija

Teorije motivacije, instinkti, nagoni, homeostaza, optimalna razina pobuđenja, potrebe i poticaji; biotički i socijalni motivi; socijalizacija motiva; sadržajne teorije motivacije (Maslow), procesne teorije motivacije.

6.Motivacija u sportu i vježbanju

Motiv postignuća u sportu, ciljne orijentacije, kauzalno atribuiranje u sportu, pojam samoefikasnosti.

7.Motivacija u sportu i vježbanju

Teorija samodeterminacije Deci i Ryana; potrebe za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću; intrinzična i ekstrinzična motivacija. Primjena teorije samodeterminacije u sportu.

8.Motivacija u sportu i vježbanju

Sadržajni modeli motivacije za vježbanje (Horga i Baršnik, Campbel). Procesni modeli motivacije za vježbanje (Nolan i Feldman).

9.Psihološka priprema sportaša

Definicija mentalnog treninga; definicija vrhunskog izvođenja (peak performance); tehnike za postizanje optimalne razine pobuđenosti.

10.Psihološka priprema sportaša

Vještine predočavanja, teorije koje objašnjavaju efekte predočavanja; internalno i eksternalno predočavanje.

11.Psihološka priprema sportaša

Postavljanje ciljeva; samogovor, zaustavljanje i zamjena misli, pobijanje negativnih tvrdnji.

12.Psihološka priprema sportaša

Pojam stresa; stres u sportu; psihološki faktori ozljeđivanja u sportu prema modelu Andersena i Williamsa. Kontrola emocija; IZOF model Jurija Hanina.

13.Psihološka priprema sportaša

Postupci za redukciju stresa u sportu; prednatjecateljska, natjecateljska i postnatjecateljska rutina u sportu.

14.Specifičnosti rada s djecom u sportu



	Pozitivni utjecaji bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnošću na razvoj djeteta; zadovoljenje motiva djece u vježbanju; bavljenje kompetitivnom aktivnošću u dječjoj dobi, kognitivni razvoj i razumijevanje faktora sportske uspješnosti, roditelji i sport.					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, pisanje seminarskog rada					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	1	pismeni ispit	50%	3,5
	seminarski rad	37%	2,5			
	ukupno					<b>7 ECTS</b>
Obvezna literatura	Bosnar, K.; Balent, B. (2010). Uvod u psihologiju sporta: priručnik za sportske trenere. Zagreb : Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barić, R. (2010). Psihologija tjelesnog vježbanja i sporta – odabrane teme. Interna skripta za studente</li> <li>2. Barić, R. (2010). Psihološki aspekti košarkaške igre - motivacija U: B. Matković (Ur.) Antropološka analiza košarkaške igre, (str. 131-166).Zagreb: Kineziološki fakultet.</li> <li>3. Barić, R. (2007). The relationship of coach's leadership behaviour and his motivational structure with athletes' motivational tendencies. Dissertation. Ljubljana: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.</li> <li>4. Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap.</li> </ol> <p>*Greblo, Z., Pedišić, Ž., i Jurakić, D. (2008). Relationship between exercise frequency and self-perceived mental health. In D. Milanović, &amp; F. Prot (Eds.) Kinesiology research trends and applications (pp. 814-817), Zagreb: Faculty of Kinesiology.</p> <p>*Jurakić, D., Pedišić, Ž., i Greblo, Z. (2010). Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. Quality of life research. 19(9), 1303-1309.</p> <p>*Lorger. M. (2011). Sport i kvaliteta života mladih. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet.</p> <p><i>* literatura označena zvjezdicom preporuča se kao dodatna za studente sa usmjerenja Fitness i Sportska rekreacija</i></p>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					





## STRANI JEZIK ENGLESKI (89428)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Darija Omrčen</b>	
kancelarija		116	
konzultacije		srijeda od 13.00 do 14.00 sati putem MS Teamsa	
e-mail		<a href="mailto:darija.omrcen@kif.hr">darija.omrcen@kif.hr</a>	
telefon		+38513658716	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Srednja razina (A2-B1) znanja engleskog jezika.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11		
način izvođenja nastave	45 (15P+30V) Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije, i to kroz rad na stručnome tekstu..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Recepcijska razina ovladavanja engleskim kao stranim jezikom struke kako bi se postiglo precizno razumijevanje obrađenoga nazivlja na engleskome jeziku specifičnog za trenažni proces u sportu, sportskoj rekreaciji, kondicijskoj pripremi sportaša i fitnesu, što bi posljedično upotpunilo kompetencije osoba koje će se baviti planiranjem, programiranjem i kontrolom trenažnoga rada u izabranom sportu, planiranjem, programiranjem i kontrolom programa sportsko-rekreacijskog vježbanja i fitnes treninga s različitim populacijama korisnika te provođenjem različitih programa kondicijske pripreme, kao i upravljanjem kadrovskim, financijskim i prostornim resursima važnim za uspješno stručno djelovanje u pojedinim područjima primjene)..		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti sposobnost razumijevanja stručnih naziva na engleskome jeziku - usvojiti kineziološku terminologiju na engleskome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu - postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na engleskome jeziku		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja ispita. (1P) 2. Obrada kroz tekst engleskih naziva vezanih za koncept anatomije te naziva dijelova ljudskoga tijela. (1P) 3. Glagoli koji u engleskome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u engleskome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s engleskoga jezika na hrvatski razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu sporta. (1P + 2V) 4. Obrada engleskih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi, sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u engleskome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. Obrada kroz stručni tekst razlike između konceptata martial arts i combat sport (2P)		



	<p>5. Kroz tekst obrada engleskoga nazivlja vezanoga za sportsku opremu te za sprave i rekvizite u sportu. Uvježbavanje povezivanja naziva za dio sportske opreme i sadržaja pojma. Uvježbavanje kolokacija. (2P)</p> <p>6. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za razliku između koncepata physical activity i physical exercise. Kroz vježbe uvježbavanje uporabe nazivlja koje je vezano za ta dva koncepta. (1P + 2V)</p> <p>7. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja na engleskome jeziku vezanoga za definiranje pojmova aerobic i anaerobic. Kroz vježbe uvježbavanje uporabe nazivlja koje je vezano za ta dva koncepta. Uvježbavanje riječi i naziva suprotnoga značenja. (1P + 2V)</p> <p>8. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za aerobno vježbanje i aerobiku. Vježbe vokabulara. (2V)</p> <p>9. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za antropološka obilježja. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</p> <p>10. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za razliku između ability i skill. Što je synergy? (2V)</p> <p>11. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za mišićni i živčani sustav u ljudskome tijelu. Obrada pojedinih riječi i naziva kroz neke semantičke odnose – riječi i nazivi suprotnoga značenja, istoga značenja itd. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</p> <p>12. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za krvotok i za frekvenciju srca. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</p> <p>13. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Prijevod stručnoga teksta. (1P + 2V)</p> <p>14. Obrada kroz tekst naziva force, strength, power i endurance. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P)</p> <p>15. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za fiziologiju sporta. (2V)</p> <p>16. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za psihološku pripremu sportaša. (2V)</p> <p>17. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za zatvorene i otvorene vještine. (2V)</p> <p>18. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i predodžbu o izgledu tijela. (2V)</p> <p>19. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za komunikaciju između sportaša i trenera. Uvježbavanje riječi i naziva istoga i suprotnoga značenja. (2V)</p> <p>20. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za usmenu prezentaciju sadržaja. (2V)</p>					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	pismeni ispit	80%	4
				ukupno	<b>5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Omrčen, D. (2009). English for Sports Coaches. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu..					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## STRANI JEZIK NJEMAČKI (123598)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Darija Omrčen</b>	
kancelarija		116	
konzultacije		srijeda od 13.00 do 14.00 sati putem MS Teamsa	
e-mail		<a href="mailto:darija.omrcen@kif.hr">darija.omrcen@kif.hr</a>	
telefon		+38513658716	
<b>nastavnik</b>		doc. dr. sc. Nikolina Borčić	
kancelarija		-	
konzultacije		srijeda od 13.00 do 14.00 sati putem maila	
e-mail		nikolina.borcic@vern.hr	
telefon		-	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obavezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Srednja razina (A2-B1) znanja njemačkoga jezika.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11		
način izvođenja nastave	45 (15P+30V) Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije, i to kroz rad na stručnome tekstu..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Recepcijska razina ovladavanja njemačkim kao stranim jezikom struke kako bi se postiglo precizno razumijevanje obrađenoga nazivlja na njemačkom jeziku specifičnog za trenažni proces u sportu, sportskoj rekreaciji, kondicijskoj pripremi sportaša i fitnesu, što bi posljedično upotpunilo kompetencije osoba koje će se baviti planiranjem, programiranjem i kontrolom trenažnoga rada u izabranom sportu, planiranjem, programiranjem i kontrolom programa sportsko-rekreacijskog vježbanja i fitnes treninga s različitim populacijama korisnika te provođenjem različitih programa kondicijske pripreme, kao i upravljanjem kadrovskim, financijskim i prostornim resursima važnim za uspješno stručno djelovanje u pojedinim područjima primjene)..		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - <b>razviti</b> sposobnost razumijevanja stručnih naziva na njemačkome jeziku - <b>usvojiti</b> kineziološku terminologiju na njemačkome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu - <b>postići</b> razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na njemačkome jeziku		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja ispita. (1P)</li><li>2. Obrada kroz tekst njemačkih naziva vezanih za koncept <i>anatomije</i> te naziva dijelova ljudskoga tijela. (1P)</li><li>3. Glagoli koji u njemačkome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u njemačkome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s njemačkoga jezika na hrvatski razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu sporta. (1P + 2V)</li><li>4. Obrada njemačkih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi, sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u njemačkome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. Obrada kroz stručni tekst razlike između koncepata <i>Martial- Arts</i> i <i>Kampfsport</i> (2P)</li></ol>		



	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Kroz tekst obrada njemačkih nazivlja vezanoga za sportsku opremu te za sprave i rekvizite u sportu. Uvježbavanje povezivanja naziva za dio sportske opreme i sadržaja pojma. Uvježbavanje kolokacija. (2P)</li> <li>6. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za koncept sporta. Uvježbavanje vokabulara kroz vježbe. (1P + 2V)</li> <li>7. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja na njemačkome jeziku vezanoga za definiranje pojmova <i>aerob</i> i <i>anaerob</i>. Kroz vježbe uvježbavanje uporabe nazivlja koje je vezano za ta dva koncepta. Uvježbavanje riječi i naziva suprotnoga značenja. (1P + 2V)</li> <li>8. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za antropološka obilježja. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</li> <li>9. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za vrste tkiva u ljudskome tijelu. Obrada pojedinih riječi i naziva kroz neke semantičke odnose – riječi i nazivi suprotnoga značenja, istoga značenja itd. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</li> <li>10. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za krvotok i za frekvenciju srca. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</li> <li>11. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Prijevod stručnoga teksta. (1P + 2V)</li> <li>12. Obrada kroz tekst naziva <i>Kraft</i>, <i>Schnellkraft</i> i <i>Ausdauer</i>. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P)</li> <li>13. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za razliku između koncepata <i>Geschwindigkeit</i> i <i>Schnelligkeit</i>. (2V)</li> <li>14. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za psihološku pripremu sportaša. (2V)</li> <li>15. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za zatvorene i otvorene vještine. (2V)</li> <li>16. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i predodžbu o izgledu tijela. (2V)</li> <li>17. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za komunikaciju između sportaša i trenera. Uvježbavanje riječi i naziva istoga i suprotnoga značenja. (2V)</li> </ol> <p>Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za usmenu prezentaciju sadržaja. (2V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	pismeni ispit	80%	4
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Olivier, N., Rockmann, U. (2003). Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag. (Odabrana poglavlja).</p> <p>Beyer, E. (1992). Wörterbuch der Sportwissenschaft. Deutsch, Englisch, Französisch. Dictionary of Sport Science. German. English. French. Dictionnaire des Sciences du Sport. Allemand. Anglais. Français. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann. (Odabrana poglavlja).</p>					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Sanja Šalaj</b>	
kancelarija		194	
konzultacije		četvrtkom u 12.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		<a href="mailto:sanja.salaj@kif.hr">sanja.salaj@kif.hr</a>	
telefon		+38513658779	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>	
kancelarija		124	
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658724	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Draga Milanović</b>	
kancelarija		126	
konzultacije		ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:dragan.milanovic@kif.hr">dragan.milanovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658602	
studijski program	Prediplomski stručni studij za izobrazbu trenera	status predmeta	obavezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	7 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11		
način izvođenja nastave	75 (60P + 15S) Izvedbeni sati 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	155
ciljevi predmeta	Stjecanje teorijskih znanja potrebnih za metodičko oblikovanje te planiranje, programiranje i kontrolu treninga sportaša. Usvajanje i korištenje teorijskih i metodičkih znanja za samostalno provođenje metodičkih postupaka kondicijskog vježbanja i motoričkog poučavanja kao i za izradu i izvedbu planova i programa treninga u različitim ciklusima sportske pripreme..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Znanja o teorijskim i metodičkim zakonitostima selekcije, sportske dijagnostike, metodičkog oblikovanja te planiranja i programiranja transformacijskih procesa koji se mogu primijeniti prvenstveno u vrhunskom sportu ali isto tako i u kondicijskoj pripremi sportaša, fitnesu pa i sportskoj rekreaciji. Primijeniti stečena stručna i praktična znanja u koncipiranju plana i programa sportskog treninga u skladu s poznatim stanjima treniranosti sportaša, korisnika fitnes programa i sudionika u sportsko rekreacijskim aktivnostima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja teorije treninga, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći na stručnoj razini definirati, analizirati i u stručnom radu u sportu i sportskoj rekreaciji primijeniti stečena znanja koja se odnose na: 1. Značajke sportske aktivnosti 2. Hijerarhijsku strukturu sposobnosti, osobina i znanja sportaša 3. Postupke za selekciju (usmjeravanje i izbor) potencijalnih kandidata za vrhunski sport; 4. Sportsku formu kao stanje sportaša koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim natjecanjima 5. Biološke i metodičke principe i pravila treninga koji predstavljaju temelj za planiranje i programiranje treninga, natjecanja i oporavka;		



	<p>6. Metodičke postupke vježbanja za razvoj kondicijskih obilježja sportaša kao i metodičke postupke poučavanja tehničko-taktičkih (TE-TA) znanja</p> <p>7. Planiranje, programiranje i kontrolu procesa sportske pripreme pojedinaca i sportskih ekipa različite kvalitete u pojedinim granama sportova</p> <p>8. Izradu i provedbu plana i programa trenažnog procesa u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije.</p> <p>U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući treneri, steći će potrebna temeljna stručna znanja za uspješan rad u sportu različitog ranga natjecanja, sp. rekreaciji kao i u sportu osoba s invaliditetom.</p>
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja:</b> 60 sati ( svaka tema obrađuje se u fondu od 2 nastavna sata)</p> <p><u>Teorijske osnove treninga:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Teorija i metodika treninga. Definicija i zadaće.</li><li>2. Sport u suvremenom društvu;</li><li>3. Sportski trening: definicije, značajke i zadaće sportskog treninga, natjecanja kao dio sportske pripreme.</li><li>4. Strukturalna, biomehanička i funkcionalna analiza sportske aktivnosti, klasifikacija sportova prema strukturnoj složenosti.</li><li>5. Identifikacija i registracija standardnih i izvedenih pokazatelja situacijske uspješnosti sportaša</li><li>6. Sposobnosti, osobine i znanja sportaša: Modelne karakteristike vrhunskih sportaša.</li><li>7. Faktorska analiza uspješnosti u sportu: Opći model jednadžbe specifikacije sportske uspješnosti</li><li>8. Selekcija u sportu: sustav usmjeravanja, orijentacije i izbora potencijalnih sportaša. Dobne kategorije i tipovi sportskih škola.</li><li>9. Sportska forma: biološki i psihički aspekti sportske forme, upravljanje sportskom formom, značajke sportske forme.</li><li>10. Biološki principi sportskog treninga: kontinuiranost procesa sportske pripreme, progresivnost i valovitost opterećenja treninga i natjecanja,</li><li>11. Metodički principi sportskog treninga: usmjerenost treninga, povezanost programa sportske pripreme i cikličnost treninga.</li></ol> <p><u>Metodika treninga:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>12. Sadržaj (sredstva) treninga,</li><li>13. Opterećenje treninga i natjecanja (komponente i granične veličine opterećenja),</li><li>14. Metode sportskog treninga (metode vježbanja i metode poučavanja),</li><li>15. Metodičke forme sportskog treninga (kružni, stanični, cirkularni i poligonski).</li><li>16. Struktura i značajke kondicijskog treninga: opća, osnovna i specifična kondicijska priprema.</li><li>17. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša: aerobno i anaerobno treniranje.</li><li>18. Metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša: trening snage, brzine, izdržljivosti, gibljivosti, koordinacije, agilnosti, ravnoteže i preciznosti.</li><li>19. Struktura i značajke tehničko-taktičkog treninga. Sportska tehnika i taktika: fazna struktura motoričkog djelovanja, osnove učenja tehničko-taktičkih znanja (zakovitosti i faze motoričkog učenja,</li><li>20. Metode i programi poučavanja tehničko-taktičkih znanja i motoričke pogreške).</li></ol> <p><u>Planiranje i programiranje treninga:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>21. Definicija pojmova. Dijagnostika treniranosti sportaša. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija</li><li>22. Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga (višegodišnji ciklus). Etape dugoročne sportske pripreme;</li></ol>



	<p>23. Stupnjevita sportska izobrazba: univerzalna sportska škola, osnovna sportska škola, specijalizirajuća sportska škola, završna sportska specijalizacija.</p> <p>24. Konstrukcija plana i programa višegodišnjeg ciklusa sportskog treninga</p> <p>25. Srednjoročno planiranje i programiranje (olimpijski ciklus).</p> <p>26. Kratkoročno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u godišnjem ciklusu.</p> <p>27. Tekuće planiranje i programiranje sportskog treninga (periodi i faze). Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u pripremnom periodu (faze i struktura treninga), natjecateljski period (kalendar natjecanja i struktura treninga) i prijelazni period.</p> <p>28. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u mikrociklusu,</p> <p>29. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa pojedinačnog sportskog treninga</p> <p>30. Dopunski sadržaji sportske pripreme: specifičnosti treninga u različitim geografsko-klimatskim i vremenskim uvjetima</p> <p><b>Seminari:</b> 15 sati (svaki seminar obrađuje se u fondu od dva nastavna sata osim drugog seminara koji se izvodi kroz jedan sat seminarske nastave)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sport u suvremenom društvu;</li><li>2. Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša.</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje sposobnosti, osobina i znanja sportaša. Faktorska analiza uspješnosti u sportu</li><li>4. Izbor sadržaja i doziranje opterećenja u treningu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te unapređenju morfoloških karakteristika;</li><li>5. Metodika tehničko-taktičke pripreme sportaša: učenje i poučavanje u sportu;</li><li>6. Izrada plana i programa treninga u etapama višegodišnjeg ciklusa. Sportske škole.</li><li>7. Izrada plana i programa treninga u godišnjem ciklusu: periodi i faze.</li><li>8. Izrada plana i programa treninga u mikrociklusu i u pojedinačnom treningu</li></ol>					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0,5	pismeni ispit	21%	1,5
	seminarski rad	21%	1,5	usmeni ispit	50%	3,5
	ukupno					<b>7 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Milanović, D., Šalaj, S., Jukić, I., (2009). Organizacijske i metodičke forme rada u sportu, U V. Findak (ur), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa, Poreč, 44-54.</li><li>2. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. U V. Findak (ur), Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa, Poreč, 36-48.</li><li>3. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. U V. Findak (ur), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa. Poreč, 37- 50.</li><li>4. Milanović, D., Jukić, I. (Ur.)(2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.</li><li>5. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (Ur.). (2007). Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša – Kondicijska priprema djece i mladih. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME II (162352)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Luka Milanović</b>		
Kancelarija	40/2		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658602		
<b>Nastavnik</b>	<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>		
Kancelarija	124		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658724		
<b>Nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Daniel Bok</b>		
Kancelarija	31		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658640		
<b>Nastavnica</b>	<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>		
Kancelarija	42		
Konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658642		
<b>Nastavnica</b>	<b>doc. dr. sc. Sanja Šalaj</b>		
Kancelarija	194		
Konzultacije	četvrtkom u 12.00 uz prethodnu najavu na e-mail		
e-mail	<a href="mailto:sanja.salaj@kif.hr">sanja.salaj@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658779		
<b>nastavnik</b>	<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.</b>		
kancelarija	140/2		
konzultacije	utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658703		
<b>poslijedoktorand</b>	<b>dr. sc. Ivan Krakanić</b>		
kancelarija	40/2		
konzultacije	prema dogovoru putem e-maila		
e-mail	<a href="mailto:ivan.krakan@kif.hr">ivan.krakan@kif.hr</a>		
telefon	+38513658779		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	77





ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša..					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika sportaša					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Metodički postupci za razvoj i održavanje jakosti (2P+2V) 2. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe čučnja (2P+2V) 3. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe mrtvog dizanja (2P+2V) 4. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi potisaka (2P+2V) 5. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi privlačenja (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje maksimalne brzine(1P+1V) 7. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine pojedinačnog pokreta (1P+1V) 8. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine reakcije (1P+1V) 9. Metodički postupci za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%				
	kolokviji	63%	1,5	usmeni ispit	25%	0,5
	ukupno					<b>2.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez 2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb. 3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics. 2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb. 4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA. 5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – GRUPNI FITNES

### PROGRAMI II (162351)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>		
kancelarija	173		
konzultacije	prema dogovoru e-mailom		
e-mail	<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658773		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marita Ukić, mag.cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:marita.ukic21@gmail.com">marita.ukic21@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Adrijana Dolančić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:vjezbajmozajedno@gmail.com">vjezbajmozajedno@gmail.com</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Viktorio Miličević, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:viktorio.milicevic@gmail.com">viktorio.milicevic@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Ana Đerek, mag.cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:ana.zgcity@yahoo.com">ana.zgcity@yahoo.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Atja Begonja, mag.cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:atja.begonja@gmail.com">atja.begonja@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marina Tome, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:marina.reformer@gmail.com">marina.reformer@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Jasminka Tomčić,</b>		
e-mail	<a href="mailto:aamika@gmail.com">aamika@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Vesna Alikalfić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:mobialikalfic@gmail.com">mobialikalfic@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Blanka Ciprić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:bcipric@gmail.com">bcipric@gmail.com</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Dalibor Kiseljak,</b>		
e-mail	<a href="mailto:Dalibor.Kiseljak@zvu.hr">Dalibor.Kiseljak@zvu.hr</a>		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	40 (24P + 16V)	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - demonstrirati pravilnu tehniku klasične i step aerobike; - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama aerobike; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje aerobike s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnessu; - programirati program fitnes vježbanja sa sadržajima aerobike		



	- provoditi aerobiku s polaznicima fitness centra.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja:</b> 1. Planiranje i programiranje sata u aerobici, u edukaciji, rekreaciji i sportu (1P) <b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> 2. Usvajanje verbalnih i neverbalnih znakova za vođenje grupe (1P+2V) 3. Metode koje se koriste pri poučavanju koreografije u aerobici (1P+2V) 4. Programi aerobike s vanjskim opterećenjem (1P) 5. Programi aerobike s rekvizitima i spravama (1P) 6. Vježbe za razvoj gibljivosti i opuštanja ( <i>stretching</i> ) (1P)			
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.			
praćenje rada studenata			praktični rad	50%
	usmeni ispit	50%%	1,5	ukupno
obvezna literatura	1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 3. Cvetković, M. (2009). Aerobik. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičkog vaspitanja.			
dopunska literatura	1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). Metode poučavanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2. Howley, E. D., Franks, D. (2008). Fitness Instructors Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.			
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.			





#### IV. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Metodika 2		45	0	45	8,5
	Metodika 3		45	0	45	8,5
	Stručno-trenerska praksa izabranog sporta II.		0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
162357	Dijagnostika kondicijske pripremljenosti	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	38	0	37	9
162358	Metodika kondicijske pripreme III.	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	30	6
162359	Stručno-trenerska praksa u KPS-u II.	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>68</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>20</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
162353	Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnessu	izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac	30	15	0	5
162354	Programiranje treninga fitnesa I.	doc.dr.sc. Josipa Nakić	30	15	0	4
162355	Grupni fitnes programi III.	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	30	0	25	7
162356	Stručno-trenerska praksa u fitnessu II.	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić dr.sc. Asim Bradić, prof.v.š.	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>21</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
162360	Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme I.	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	15	0	4
162361	Metodika sportske rekreacije u turizmu II.	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	40	10	10	6
162362	Ekonomika sportske rekreacije	izv.prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	0	15	5
162363	Kineziterapija	doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić izv. prof. dr. sc. Lidija Pertinović	40	0	20	6
162364	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji II.	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>140</b>	<b>25</b>	<b>105</b>	<b>26</b>
Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						



	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>					<b>39</b>	<b>48</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>3</b>



## **STUDIJSKI SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE:** izv.prof.dr.sc. Milanović Luka

**ZAMJENIK VODITELJA:** prof.dr.sc. Igor Jukić

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
162357	Dijagnostika kondicijske pripremljenosti	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	38	0	37	9
162358	Metodika kondicijske pripreme III.	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	30	6
162359	Stručno-trenerska praksa u KPS-u II.	doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>68</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>20</b>



## DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658663	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Jere Gulin, mag.cin.</b>	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 8)	
e-mail		<a href="mailto:jere.gulin@kif.hr">jere.gulin@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Stipo Dajaković, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:stipo.dajakovic@kif.hr">stipo.dajakovic@kif.hr</a>	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	75 (38P+37V)	očekivani broj studenata na predmetu	77
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o osnovnim dijagnostičkim postupcima za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika u funkciji kreiranja kondicijske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu kondicijskih svojstava sportaša</li><li>• Interpretirati i primijeniti rezultate dobivene mjernim postupcima u metodičkom i programskom oblikovanju kondicijske pripreme</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu motoričkih sposobnosti</li><li>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu funkcionalnih sposobnosti</li><li>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu morfoloških karakteristika</li><li>• Usporediti dobivene rezultate s modelnim vrijednostima</li><li>• Primijeniti dobivene rezultate u oblikovanju plana i programa treninga</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe <ol style="list-style-type: none"><li>1. Osnove kineziološke dijagnostike (2P+2V)</li><li>2. Kriteriji za odabir testnih procedura u kineziološkoj dijagnostici (2P+2V)</li><li>3. Dijagnostički postupci za procjenu zdravstvenog statusa (2P+2V)</li><li>4. Dijagnostički postupci za procjenu kinantropometrijskih mjera (2P+2V)</li><li>5. Analiza i usporedba rezultata kinantropometrijskih mjerenja različitih grupa entiteta (2P+2V)</li><li>6. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – koordinacija i agilnost (2P+2V)</li><li>7. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – eksplozivna snaga (2P+2V)</li><li>8. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – fleksibilnost, ravnoteža, preciznost, snaga i jakost (2P+2V)</li><li>9. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih testiranjem motoričkih sposobnosti (2P+2V)</li><li>10. Dijagnostički postupci za analizu razine mobilnosti i stabilnosti (FMS i SFMA) (2P+2V)</li></ol>		





	<p>11. Usporedba dijagnostičkih postupaka za procjenu razine aerobnog i anaerobnog energetskega kapaciteta – laboratorijsko i terensko testiranje (2P+2V)</p> <p>12. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskega kapaciteta – laboratorijski spiroergometrijski test KF1 (2P+2V)</p> <p>13. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskega kapaciteta – laboratorijski spiroergometrijski test na biciklometru BT20W i veslačkom ergometru VT25W (2P+2V)</p> <p>14. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom spiroergometrijskih testova – V-slope metoda detektiranja anaerobnog praga(2P+2V)</p> <p>15. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskega kapaciteta – progresivni terenski test na zvučni signal (Beep test) (2P+2V)</p> <p>16. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskega kapaciteta – progresivni terenski test na stadionu (2P+2V)</p> <p>17. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – točka defleksije FS metoda određivanja anaerobnog praga(2P+2V)</p> <p>18. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskega kapaciteta – progresivni terenski test - laktatni test 7x800m (2P+2V))</p> <p>19. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – D-max i 4mmol/m metoda određivanja anaerobnog praga (2P+2V)</p> <p>20. Dijagnostički postupci za procjenu razine anaerobnog energetskega kapaciteta – T300m (T300Y) i T8x40m (T6x35m) (2P+2V)</p> <p>21. Dijagnostički postupci za procjenu razine anaerobnog energetskega kapaciteta – Ttlim, 120step, Wingate (2P+2V)</p> <p>22. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – T300, 8x40m, Ttlim, 120step, Wingate (2P+2V)</p> <p>23. Dijagnostički postupci za procjenu specifične kondicijske pripremljenosti – specifični testovi po sportovima (2P+2V)</p> <p>24. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih testiranjem (2P+2V)</p>					
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	11%	1	usmeni ispit	56%	5
	seminarski rad	33%	3			
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	<p>1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>2. Dijagnostika treniranosti sportaša. (1997). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa.</p> <p>3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik).</p>					
dopunska literatura	<p>1. Jukić, I. i sur. (ur.) (2003-2011). Zbornici radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</p> <p>2. Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London: Spon Press</p> <p>3. Jukić, I. (ur.)(2003-2011). Kondicijski trening. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</p>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME III. (162358)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>			
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)			
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30			
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>			
telefon		+38513658663			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Jere Gulin, mag.cin.</b>			
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 8)			
e-mail		<a href="mailto:jere.gulin@kif.hr">jere.gulin@kif.hr</a>			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Stipo Dajaković, mag.cin.</b>			
e-mail		<a href="mailto:stipo.dajakovic@kif.hr">stipo.dajakovic@kif.hr</a>			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		specijalistički	
semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		2 ECTS	
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + dvorana				
način izvođenja nastave	30(15P+15V)	očekivani broj studenata na predmetu		77	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša..				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika sportaša				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Metodički postupci za razvoj i održavanje jakosti (2P+2V) 2. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe čučnja (2P+2V) 3. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe mrtvog dizanja (2P+2V) 4. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi potisaka (2P+2V) 5. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi privlačenja (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje maksimalne brzine(1P+1V) 7. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine pojedinačnog pokreta (1P+1V) 8. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine reakcije (1P+1V) 9. Metodički postupci za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V)				
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.				
praćenje rada studenata	kolokviji	63%	1,5	usmeni ispit	37% 0,5
	ukupno				<b>2 ECTS</b>
obvezna literatura	1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.				



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li><li>3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet</li></ol>
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.</li><li>2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.</li><li>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li><li>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.</li></ol>
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-u II (162359)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail		<a href="mailto:vlanko.vucetic@kif.hr">vlanko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon		+38513658663		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta		obavezni
Semestar	IV.	godina studija		II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5.0 ECTS
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu		77
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti</li><li>• Metodički oblikovati trenažni proces na terenu</li><li>• Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		<ul style="list-style-type: none"><li>• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)</li><li>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitness centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)</li><li>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)</li></ul>		
Obveze studenata		Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.		
Praćenje rada studenata		praktični rad	100%	5
		ukupno		<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura				
Dopunska literatura				
Način praćenja kvalitete		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		



## STUDIJSKI SMJER – FITNES – IV. SEM

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof.dr.sc. Furjan-Mandić Gordana**

**ZAMJENIK VODITELJA: doc.dr.sc. Saša Vuk**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
162353	Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnessu	izv. prof. dr.sc. Marija Rakovac	30	15	0	5
162354	Programiranje treninga fitnesa I.	doc. dr. sc. Josipa Nakić	30	15	0	4
162355	Grupni fitnes programi III.	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	30	0	25	7
162356	Stručno-trenerska praksa u fitnessu II.	<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b> dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>21</b>



## ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESSU (162353)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac</b>	
kancelarija		31	
konzultacije		petkom od 11.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>	
telefon		+38513658651	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>prof.dr. Zdravko Babić</b>	
e-mail		<a href="mailto:zbabic@net.hr">zbabic@net.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>prof.dr. Zijad Duraković</b>	
e-mail		<a href="mailto:dr.zijad.durakovic@gmail.com">dr.zijad.durakovic@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>doc.dr. Maja Cigrovski Berković</b>	
e-mail		<a href="mailto:maja.cigrovskiberkovic@gmail.com">maja.cigrovskiberkovic@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>doc.dr. Boris Radić</b>	
e-mail		<a href="mailto:boris.radic105@gmail.com">boris.radic105@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>mag. Ana Ilić</b>	
e-mail		<a href="mailto:ana.ilic090@gmail.com">ana.ilic090@gmail.com</a>	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (30P+15S) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Temeljni ciljevi predmeta su stjecanje znanja o biološkim mehanizmima učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava, zdravstvenim pokazateljima, zdravstvenim preporukama za trening, mogućim zdravstvenim rizicima treninga u fitnessu, indikacijama za ograničenje u treningu, osobitostima prehrane koja prati trening u pojedinim programima fitnesa i dodacima u prehrani		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Izrada učinkovitog plana i programa vježbanja vezanog uz zdravlje zdravih osoba. Izrada učinkovitog i zdravstveno sigurnog plana i programa vježbanja bolesnih osoba. Evaluacija učinaka vježbanja na zdravlje.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti biološke mehanizme učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava,</li><li>- razumjeti zdravstvene preporuke i rizike pojedinih oblika treninga u fitnessu,</li><li>- osigurati uvjete zdravstveno sigurnog programa treninga,</li><li>- razumjeti principe prehrane i odrednice za modifikaciju prehrane s obzirom na vrstu, trajanje, intenzitet i učestalost treninga u fitnessu,</li><li>- zauzeti kritički stav prema primjeni ergogenih sredstava, suplemenata,</li><li>- primijeniti metode procjene energetskog utroška treninga, procjene optimalne tjelesne mase postupcima analize sastava tijela,</li><li>- ocijeniti učinke provedenih trenažnih programa u fitnessu,</li><li>- surađivati sa stručnjacima iz područja nutricionizma i biomedicine.</li></ul>		



sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i seminari</b>			
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Povezanost kardiorespiratorne i mišićne spremnosti i pokazatelja zdravstvenog statusa (2P)</li><li>2. Mehanizmi učinaka aerobnog treninga na regulaciju tjelesne mase, arterijske hipertenzije, toleranciju glukoze (2P)</li><li>3. Zdravstveni učinci treninga jakosti i mišićne izdržljivosti na novije čimbenike rizika za razvoj ateroskleroze (2P)</li><li>4. Starija životna dob – fiziološka dob i zdravstveni učinci aerobnog treninga, treninga jakosti i mišićne izdržljivosti u osoba starije životne dobi (2P+2S)</li><li>5. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na povećanje koncentracije HDL-kolesterola u plazmi (2P)</li><li>6. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na sniženje povećanih koncentracije triglicerida u plazmi (2P)</li><li>7. Indikacije za ograničenje opterećenja u fitnessu (2P+1S)</li><li>8. Moguće kardiovaskularne komplikacije tijekom opterećenja (2P+1S)</li><li>9. Procjena energetskog utroška tijekom treninga procjena optimalne tjelesne postupcima analize sastava tijela (1P+2S)</li><li>10. Evaluacija i postupci procjene učinaka zdravstvenog fitnesa (2P+2S)</li><li>11. Energetske potrebe u treningu fitnesa, potrebe za ugljikohidratima, proteinima i mastima (2P+1S)</li><li>12. Vitamini i minerali, nadoknada tekućina (2P+1S)</li><li>13. Količina, oblik i vrijeme obroka (2P+1S)</li><li>14. Ergogena sredstva: hormonalna, farmakološka (2P+2S)</li><li>15. Ergogena sredstva: fiziološka i nutritivna - Suplementi (2P+2S)</li></ol>			
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.			
praćenje rada studenata	pismeni ispit	100%	5	ukupno
				<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o. – odabrana poglavlja;</li><li>2. Šatalić, Z., Sorić, M., Mišigoj-Duraković, M. (2016). Sportska prehrana. Zagreb: Znanje.</li><li>3. Mišigoj-Duraković, M. (2003). Osnove prehrane u sportu. u: Športska medicina. ur. Pećina, M. i sur., Zagreb: Medicinska naklada, 35-37.</li><li>4. Šatalić, Z., Mišigoj-Duraković, M. (2019). Temeljni principi prehrane. U: Sportska medicina. Ur. Pećina, M. Zagreb: Medicinska naklada (str. 62-71).</li><li>5. Likić, R., Francetić, I. (2019). Doping u sportu. U: Sportska medicina. Ur. Pećina, M. Zagreb: Medicinska naklada (str. 72-81).</li></ol>			
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mišigoj-Duraković, M. (2003). Značaj tjelesne aktivnosti i sporta za zdravlje. u: Interna medicina, ur. Vrhovac, B. i sur., 3. obnovljeno izdanje. Zagreb: Naprijed, 12-14.</li><li>2. Krznarić, Ž., Mišigoj-Duraković, M., Milutinović, S. (2008). Način života i zdravlje. u: Interna medicina. ur. Vrhovac, D. i sur. Zagreb: Medicinska biblioteka, Naklada Ljevak, 9-16.</li><li>3. Bouchard, C., Blair, S. i Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics.</li><li>4. Ehrman, J. K. i sur. (2010). ACSMs resource manual for guidelines for exercise and testing prescription (6. izdanje). Baltimore, MD: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li><li>5. Jeukendrup, A., Gleeson, M. (2010). Sports Nutrition - an introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics.</li></ol>			



način praćenja  
kvalitete

Anonimna studentska anketa.





## PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Josipa Nakić</b>	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:josipa.nakic@kif.hr">josipa.nakic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658603	
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.</b>	
kancelarija		140/2	
konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658703	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Boris Metikoš, viši pred.</b>	
e-mail		<a href="mailto:boris.metikos@tvz.hr">boris.metikos@tvz.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Marko Stepić, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:geegha-man@hotmail.com">geegha-man@hotmail.com</a>	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45(30P+15S) Izvedbeni sati: 30P	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna načela i zakonitosti oblikovanja programa pojedinačnog treninga i trenažnih ciklusa, ciljno usmjerenih prema unaprjeđenju/održavanju sastavnica zdravstvenog fitnesa – mišićno-motoričke sastavnice, srčano-dišne sastavnice, morfološke sastavnice i metaboličke sastavnice. Predstaviti načine određivanja komponenata opterećenja u treningu fitnesa. Predstaviti akutne i kronične učinke primjene različitih modaliteta treninga fitnesa na radnu sposobnost čovjeka. Predstaviti osnovne informacije o specifičnostima oblikovanja programa treninga fitnesa posebnih populacija.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema</li><li>- sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije</li><li>- sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>• definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa;</li><li>• definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>• definirati i znati primijeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba;</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprijeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba;</li><li>definirati i razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba;</li><li>znati integrirati spoznaje o treningu fitnesa sa spoznajama o prehrani, a s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj.</li></ul>												
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja (P) i seminari (S)</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Akutni fiziološki odgovor organizma na trening jakosti i snage (4P)</li><li>Kronična prilagodba organizma na trening jakosti i snage (4P + 2S)</li><li>Određivanje komponenti opterećenja u treningu jakosti i snage (4P + 4S)</li><li>Akutni fiziološki odgovor organizma na srčano-dišni trening (4P)</li><li>Kronična prilagodba organizma na srčano-dišni trening (4P + 2S)</li><li>Određivanje komponenti opterećenja u srčano-dišnom treningu (2P + 2S)</li><li>Akutni fiziološki odgovor organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (2P)</li><li>Kronična prilagodba organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (4P + 2S)</li><li>Određivanje komponenti opterećenja u treningu ravnoteže i stabilizacije (2P + 2S)</li></ol>												
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.												
praćenje rada studenata	<table border="1"><tr><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>1</td><td>kolokvij</td><td>25%</td><td>1</td></tr><tr><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>2</td><td>ukupno</td><td colspan="2"><b>4. ECTS</b></td></tr></table>	pohađanje nastave	25%	1	kolokvij	25%	1	pismeni ispit	50%	2	ukupno	<b>4. ECTS</b>	
pohađanje nastave	25%	1	kolokvij	25%	1								
pismeni ispit	50%	2	ukupno	<b>4. ECTS</b>									
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.</li><li>Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.</li></ol>												
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.</li><li>Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.</li><li>ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams &amp; Wilkins, Baltimore.</li></ol>												
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.												



## GRUPNI FITNES PROGRAMI III. (162355)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658773	
<b>nastavnik</b>		doc. dr. sc. Josipa Radaš	
kancelarija		168	
konzultacije		ponedjeljkom u 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:josipa.radas@kif.hr">josipa.radas@kif.hr</a>	
telefon		+38513658768	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Marita Ukić, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:marita.ukic21@gmail.com">marita.ukic21@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Adrijana Dolančić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:vjezbajmozajedno@gmail.com">vjezbajmozajedno@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Viktorio Miličević, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:viktorio.milicevic@gmail.com">viktorio.milicevic@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Jasminka Tomčić,</b>	
e-mail		<a href="mailto:aamika@gmail.com">aamika@gmail.com</a>	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	7 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	55(30P+25V)	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, gibljivosti pilatesa, joge te ostalih suvremenih fitness programa i njihova praktična primjena u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih grupnih fitness programa za populaciju različite dobi i razine treniranosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti u stanju: - demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitness programa (GFP); - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - učinkovito i sigurno poučavati osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnessu; - programirati sat fitness vježbanja sa sadržajima GFP;		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja:</b> 1. Kineziološka struktura suvremenih grupnih fitness programa 4P 2. Uloga i način rada instruktora u grupnim fitness programima 2P 3. Nепреporučljive kretne strukture u aerobici 2P) <b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> 1. Metodski postupci promjene vodeće noge 4P+6V 2. Postavljanje voditelja u odnosu na grupu 4P+4V		



	3. Vježbe za razvoj gibljivosti i relaksacija 4P+4V 4. Vježbe za razvoj repetitivne snage 4P+4V 5. Klasična pilates tehnika 4P+4V 6. Pilates s korištenjem rekvizita 2P+3V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	10%	1	praktični rad	40%	3
	Kolokviji	20%	1	usmeni ispit	30%	2
	ukupno				<b>7 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 3. Siler, B.: Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživanje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb, Biovega, 2003 4. Jagodić-Rukavina, A-M (2006). Body tehnika. Planetopija, Zagreb.					
dopunska literatura	1. Jagodić Rukavina, A-M.: Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad), Zagreb, 2005. 2. Furjan-Mandić, G. i Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje - nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. U: Sekulić, Damir (ur.). Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitness, Split, 15. april 2005. Zbornik radova. (str. 165-168). Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju..					
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa..					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U FITNESSU II (162356)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>			
Kancelarija		173			
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom			
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658773			
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.</b>			
Kancelarija		140/2			
Konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658703			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obavezni	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5.0 ECTS	
mjesto izvođenja					
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu		82	
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)			
Obveze studenata		Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.			
Praćenje rada studenata		praktični rad	100%	0	
		ukupno			<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura					
Dopunska literatura					
Način praćenja kvalitete		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.			



## **STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc.dr.sc. Drena Trkulja-Petković**

**ZAMJENIK VODITELJA: doc.dr.sc. Danijel Jurakić**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
162360	Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme I.	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	15	0	4
162361	Metodika sportske rekreacije u turizmu II.	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	40	10	10	6
162362	Ekonomika sportske rekreacije	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	0	15	5
162363	Kineziterapija	doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić izv. prof. dr. sc. Lidija Pertinović	40	0	20	6
162364	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji II.	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>140</b>	<b>25</b>	<b>105</b>	<b>26</b>



## METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I (162360)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mirna Andrijašević</b>	
kancelarija		120	
konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mirna.andrijasevic@kif.hr">mirna.andrijasevic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658720	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Obvezni
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60(30P+15S) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	10
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za postavljanje i oblikovanje svih vrsta sportsko-rekreacijskih planova i programa u različitim uvjetima i za različite potrebe populacije. Osposobljavanje u upravljanju i realizaciji programa. Poštujući temeljne kriterije kineziološke struke bit će sposobni projektirati i organizirati samostalno sportsko rekreacijsku djelatnost u različitim uvjetima te realizirati planove i programe transformacijskog karaktera uključujući dijagnostiku, praćenje i kontrolu učinaka tretmana. Uspostavlja suradnju sa stručnjacima drugih profila i kompetencija i provodi marketinške poslove.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja sudionika rekreacijskih programa. Oblikovanje individualnih i grupnih programa vježbanja za potrebe rekreacije. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - primijeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije; - izraditi financijski plan rentabilnosti ulaganja pojedinih sportsko-rekreacijskih programa u različitim uvjetima; - postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe; - surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad); - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa; - primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike); - koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Opće spoznaje i uloga metodike sportske rekreacije u slobodnom vremenu. Zadaća i ciljevi metodike sportske rekreacije u slobodnom vremenu. (4P) 2. Pojam slobodnog vremena kao vremenskog resursa u cilju regeneracije organizma. (4P+2S) 3. Struktura poslova i profesionalnih radnih zadataka u suvremenom radu. Analiza rada i radnog procesa. (4P+2S) 4. Osnove metodike sportske rekreacije namijenjen unapređenju statusa djelatnika. (4P+2S) 5. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za osobe koje obavljaju profesionalni rad u sjedećem položaju (2P+1S)		



	<p>6. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za osobe koje obavljaju profesionalni rad u stajanju(2P)</p> <p>7. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za specifična radna mjesta (2P+2S)</p> <p>8. Principi planiranja i programiranja sportsko-rekreacijskih programa namijenjenih djelatnicima. Mogućnosti primjene različitih programa u svrhu smanjenja i prevencije akutnog umora. (2P+2S)</p> <p>9. Vrste, ciljevi i mogućnosti planiranja i programiranja sportske rekreacije namijenjene djelatnicima. (4P+2S)</p> <p>10. Mogućnosti evaluacije učinaka programa kineziološke rekreacije namijenjenih djelatnicima različitih profila zanimanja. (2P+2S)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	usmeni ispit	15%	0.5
	pismeni ispit	50%	2	seminarski rad	15%	0.5
	ukupno				<b>4 ECTS</b>	
obvezna literatura	<p>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>2. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M. i sur. (ur.) Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: KF, EF.</p> <p>3. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. ZR međunarodne znanstveno-stručne konferencije. Kineziološki fakultet, Zagreb.</p>					
dopunska literatura	<p>1. Ivanišević, G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.</p> <p>2. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos.</p> <p>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.</p> <p>4. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.</p>					
način praćenja kvalitete	Informacije o napretku i eventualnim poteškoćama u savladavanju gradiva, davat će se studentima tijekom cijelog semestra. Valorizacija će provoditi anonimnim anketiranjem studenata na kraju izvedene nastave.					





## METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković</b>	
kancelarija		119	
konzultacije		ponedjeljkom i četvrtkom od 9.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658719	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Valentina Novosel, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:vnovosel.sportzasve@gmail.com">vnovosel.sportzasve@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Damir Mandić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:dinamo_zgb@yahoo.com">dinamo_zgb@yahoo.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 (40P + 10S+ 10V) Izvedbeni sati: 30*	očekivani broj studenata na predmetu	10
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente sa osnovnim teorijskim odrednicama turizma i sportske rekreacije te njihovom međusobnom povezanošću. Pored toga cilj predmeta je upoznati studente sa širokim spektrom različitih sportsko rekreacijskih aktivnosti, sadržaja i programa te načinima (metodikom) provedbe istih kao osnovnih i/ili izuzetno značajnih sadržaja turističke ponude..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će stečena teorijska i metodička znanja moći primijeniti: - u području sportske rekreacije, sporta i kineziterapije - u svakodnevnom životu - u uspostavljanju suradnje sa stručnjacima drugih profila i kompetencija - u podizanju kvalitete turističke ponude RH		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja za provedbu sportsko rekreacijskih programa u turizmu; - planirati, programirati i provoditi veliki broj različitih sadržaja i programa sportske rekreacije; - dijagnosticirati (inicijalno, tranzitivna i finalno) stanje korisnika programa kao osnove za odabir i provedbu sadržaja sportske rekreacije pogodnih za optimalizaciju antropološkog statusa; - kreirati nove sadržaje i programe sportske rekreacije.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Faktori turizma. Sistematizacija i međusobna povezanost. (2P) 2. Pokretački faktori ili faktori potražnje. Objektivni faktori potražnje: stanovništvo, industrijalizacija, urbanizacija, slobodno vrijeme, financijska sredstva (2P) 3. Subjektivni faktori potražnje i potreba uvođenja psiholoških pravaca u teorije turističke potražnje i potrošnje. Utjecaj mode, oponašanja, navika, vjere (religije), emocija, prestiža i snobizma na odabir određenog turističkog proizvoda (2P) 4. Faktori ponude; Prirodni i društveni faktori atraktivnosti te mogućnosti njihove ekonomske valorizacije (2P) 5. Pojmovno određenje, uloga i značaj faktora komunikativnosti (2P)		



	<p>6. Faktori receptivnosti; Direktni turističko receptivni kapaciteti; Indirektni turističko receptivni kapaciteti; Faktori receptivnosti u širem smislu (2P)</p> <p>7. Posrednički faktori; Turističke agencije i biroi (2P)</p> <p>8. Funkcije turizma: zdravstvena, rekreativno-zabavna, obrazovna, kulturna, politička, socijalna; Humanističke i ekonomske funkcije turizma i njihova polifunkcionalnost. (4P)</p> <p>9. Uloga sportske rekreacije u razvoju i podizanju kvalitete turističke ponude na moru, kopnu i planinskim područjima (2P)</p> <p>10. Klimatsko-geografski potencijali hrvatskog turizma i sportske rekreacije (2P+6S)</p> <p>11. Trendovi razvitka sportske rekreacije (sportsko rekreacijskog turizma) u suvremenom turizmu (2P+4S)</p> <p>12. Sportsko rekreacijski programi i oblici aktivnosti u stacionaru (sistematizacija i definicija) (2P)</p> <p>13. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene planinarskih oblika aktivnosti (usponi, vezni putovi, alpinizam, speleologija, slobodno penjanje) (4P+10V)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, participacija troškova terenske nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16%	1	pismeni ispit	50%	3
	seminarski rad	16%	1	usmeni ispit	18%	1
				ukupno	<b>6.0 ECTS</b>	
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka.</li> <li>3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>4. Bartoluci, M. (ur.) (2004). Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa - Sport u turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> </ol>					
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Andrijašević, M. (ur.) (2008). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>2. Trkulja Prtković, D. (2009). Aktivnim odmorom brže do oporavka organizma. Belupo glasilo, 128: 14-16.</li> <li>3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko-rekreacijski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječko-baranjske županije. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske.</li> <li>4. Vučić, D., Trkulja Petković, D. (2013). Implementacija sadržaja modula Kineziološka rekreacija: primjer iz prakse na Fakultetu organizacije i informatike. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 22. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (str. 385-392), Poreč: Hrvatski kineziološki savez.</li> </ol>					
način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti provedene nastave					



## EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Sanela Škorić</b>	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:sanela.skoric@kif.hr">sanela.skoric@kif.hr</a>	
telefon		+38513658721	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	10
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta da studenti upoznaju metodologiju za cjelovito vrednovanje efekata sporta (posebno sportske rekreacije), uzimajući u obzir i njegove ekonomske učinke te da mogu egzaktno mjeriti doprinos pojedinih sportskih programa ekonomskom razvoju. Zadatak je ovog predmeta da studenti steknu određene spoznaje iz ekonomike sportske rekreacije te da upoznaju mogućnost njihove primjene.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja ekonomike u organizacijama sportske rekreacije.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti;</li><li>- spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskoj rekreaciji</li><li>- spoznati metodologiju za vrednovanje ekonomskih učinaka sportske rekreacije</li><li>- spoznati primjenu izračuna pokazatelja ekonomske uspješnosti poslovanja</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u ekonomiku sporta: predmet, cilj, zadaci ekonomike sporta, sadržaj i metode istraživanja. Odnos ekonomike sporta prema drugim ekonomskim disciplinama. (2P)</li><li>2. Ekonomika sporta kao nastavna disciplina. Mjesto i uloga ekonomike sporta u ekonomskoj strukturi gospodarskih i društvenih djelatnosti. Odnos ekonomike sporta s neekonomskim disciplinama, posebno s kineziologijom. (2P)</li><li>3. Valorizacija društvenih učinaka sporta. Temeljne značajke sporta i sportske rekreacije. Organizacija sporta u sustavu društvenih djelatnosti: mjesto i uloga sportske rekreacije u sustavu sporta. (2P)</li><li>4. Način i izvori financiranja sportske rekreacije. Ekonomske funkcije sportske rekreacije. (2P)</li><li>5. Ekonomika korištenja resursa u sportskoj rekreaciji. Pojam, vrste i uloga resursa u sportskoj rekreaciji. Pojam imovine. Vrste i karakteristike imovine u sportskim organizacijama. (2P)</li><li>6. Objekti sportske rekreacije. Ekonomska osnova izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata. Karakteristike sportskih objekata i opreme, ekonomska osnova izgradnje objekata. (2P+2V)</li><li>7. Amortizacija sportskih objekata i opreme, održavanje i funkcioniranje objekata i opreme, ekonomika korištenja objekata i opreme. (2P+2V)</li></ol>		



	8. Pojam kapaciteta. Izračun stupnja iskorištenosti kapaciteta. Pojam cijena. Metode izračuna cijena. (2P+2V)					
	9. Upravljanje troškovima u sportu i sportskoj rekreaciji. Vrste troškova u poslovnom procesu. Troškovi i stupanj iskorištenja kapaciteta. (2P)					
	10. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. Osnove obračuna i raspodjele. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. (2P+2V)					
	11. Ekonomska mjerila uspješnosti poslovanja. Produktivnost rada. Ekonomičnost. Rentabilnost. Likvidnost. Ostali pokazatelji uspješnosti poslovanja. (2P+2V)					
	12. Ekonomika rada u sportu i sportskoj rekreaciji. Rad kao čimbenik poslovnog procesa. Karakteristike rada u sportu. Plaćanje rada u sportu. Neka obilježja rada u hrvatskom sportu. (2P)					
	13. Sportsko-rekreacijski centri kao nositelji aktivnosti u sportskoj rekreaciji. (2P+2V)					
	14. Valorizacija ekonomskih učinaka sportske rekreacije. Programi sportske rekreacije (outputi) kao osnova za ekonomsku valorizaciju. (2P+2V)					
	15. Valorizacija ekonomskih učinaka sportske rekreacije u turizmu. Ekonomska valorizacija različitih sportsko rekreacijskih programa: tenisa, golfa, sporta u turizmu, fitnes programi i dr. (2P)					
	16. Upoznavanje studenata za pravilima za izradu seminarskih radova i dodjela tema. (1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka.					
praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi	10%	0,5	kolokvij	80%	4
	seminarski rad	10%	0,5	ukupno	<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	Bartoluci, M. i Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Bartoluci, M. (2003). Ekonomika i menadžment sporta. Zagreb: Informator					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## KINEZITERAPIJA (162363)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		četvrtkom od 11.00 do 12.00 ili prema dogovoru mailom	
e-mail		<a href="mailto:tatjana.trost-bobic@kif.hr">tatjana.trost-bobic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658659	
<b>nastavnica</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lidija.petrinovic@kif.hr">lidija.petrinovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658609	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	60(40P+20V) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	10
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovnih postavki o insuficijentnim stanjima lokomotornog sustava te za usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje kineziterapijskih postupaka.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziterapija omogućuje studentima znanja o insuficijentnosti lokomotornog sustava. - identificirati i analizirati značajke oslabljenih skupina mišića; - objasniti zakonitosti programiranja u kineziterapiji; - primijeniti ranije stečena znanja u koncipiranju plana programa u području kineziterapije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja kineziterapije, polazeći od utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - metode utvrđivanja oslabljene muskulature kroz određene pokrete i testove; - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura; - dijagnostiku određenih insuficijentnih stanja pojedinih mišića;		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Kineziterapija: Temeljna područja predmeta; Definicije (1P) 2. Predmet proučavanja kineziterapije; Zadaće kineziterapije; Principi kineziterapije. (1P) 3. Povijest kineziterapije, Razvoj kineziterapije. (1P) 4. Metodika praćenja i evidentiranja u kineziterapiji i rehabilitaciji. (1P) 5. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod spuštenog stopala, Biomehanika stopala, Metode utvrđivanja statusa stopala (4P+2V) 6. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija stopala (4P+2V) 7. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija u području koljena; genua valga, genua vara, genua recurvata. (4P+2V) 8. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljede koljena . (4P+2V) 9. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod prirodne dislokacije kuka . (4P+2V)		



	10. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skoliotičnog lošeg držanje . (4P+3V) 11. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja .(4P+3V) 12. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: pectus carinatum, pectus planum, pectus excavatum. (4P+2V) 13. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije torticollis . (4P+2V)				
Obveze studenata					
	usmeni ispit	100%	6	ukupno	<b>6 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Kosinac, Z. (1992). Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine: simptomi, prevencija i vježbe. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Zavod za fizičku kulturu. 2. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.				
Dopunska literatura	1. Cvjetičanin, M. (1993). Priručnik o stopalu. I. Izdanje. Samobor:TIP „A. G. Matoš“ d.d. 2. Ciliga, D., Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2011). Dijagnostika u kineziterapiji. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2011., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 3. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D., Trošt Bobić, T. (2010). Individualizacija rada u području kineziterapije. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2010., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 55-60. 4. Ciliga, D., Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u kineziterapiji. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2009., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 29-37. 5. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području kineziterapije. u: Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 66-71.				
Način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i vježbi.				



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI II (162364)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković</b>		
kancelarija		119		
konzultacije		ponedjeljkom i četvrtkom od 9.00 do 11.00 sati		
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>		
telefon		+38513658719		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	obavezni	
Semestar	IV.	godina studija	II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS	
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	60(60V)	očekivani broj studenata na predmetu	10	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)			
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.			
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%		
	ukupno			<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura				
Dopunska literatura				
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.			



## **STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – IV. SEM**

**ATLETIKA, BIKIKLIZAM, HRVANJE, JUDO, KICKBOXING, KLIZANJE, KONJIČKI SPORT, NOGOMET, PLES, SKIJANJE, SPORTSKA GIMNASTIKA, TAEKWONDO, TENIS, TRIATLON**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Metodika II		45	0	45	8,5
	Metodika III		45	0	45	8,5
	Stručno-trenerska praksa izabranog sporta II.		0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>





## **STUDIJSKI SMJER – ATLETIKA – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof.dr.sc. Vesna Babić**

**ZAMJENIK VODITELJA : doc.dr.sc. Mario Baković**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162365	Metodika u atletici II	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	45	0	45	8,5
162366	Metodika u atletici III	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	45	0	45	8,5
162367	Stručno-trenerska praksa u atletici II.	prof. dr. sc. Vesna Babić prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U ATLETICI II (162365)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović</b>		
Kancelarija	160		
Konzultacije	srijedom od 10.30 do 11.30 sati		
e-mail	<a href="mailto:ljubomir.antekolovic@kif.hr">ljubomir.antekolovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658760		
<b>nastavnica</b>	<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b>		
Kancelarija	176		
Konzultacije	utorkom od 9.30 do 11.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:vesna.babic@kif.hr">vesna.babic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658776		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>		
Kancelarija	123		
Konzultacije	utorkom od 10.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658702		
<b>nastavnik</b>	<b>doc.dr. sc. Marijo Baković</b>		
Kancelarija	101/2		
Konzultacije	praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:marijo.bakovic@kif.hr">marijo.bakovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658760		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o metodama i sadržajima za trening kvalitetnih i vrhunskih atletičara. Usvojiti praktična i teorijska znanja za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te njihova primjena u sustavu sportske pripreme.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja o biomehaničkim zakonitostima potrebnim za postizanje vrhunskih natjecateljskih rezultata u atletskim disciplinama. Stečena teorijska i praktična znanja će omogućiti studentima izbor metodičkih postupaka i trenažnih sadržaja u određenoj atletskoj disciplini te u višebojskom treningu atletičarki i atletičara. Nakon položenog predmeta studenti će biti sposobni pregledavati i koristiti rezultate znanstvenih i stručnih istraživanja o efektima metoda vježbanja i poučavanja u atletici. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za prenošenje znanja na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u vrhunskoj atletici; - koristiti napredne vježbe za usavršavanje tehničkih elemenata u atletici; - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe; - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka; - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka.		



Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (45 sati) 1. Teorijske osnove učenja i poučavanja u atletici (4P) 2. Zakonitosti, specifičnosti i metodički postupci u treningu odraslih i vrhunskih atletičara i atletičarki (6P) 3. Proces poučavanja u atletici: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka (4P) 4. Biomehanička uvjetovanost vrhunske izvedbe u disciplinama hodanja i trčanja (10P) 5. Biomehanička uvjetovanost vrhunske izvedbe u disciplinama bacanja (8P) 6. Biomehanička uvjetovanost vrhunske izvedbe u disciplinama skokova (8P) 7. Specifičnosti i metodički postupci u višebojskom treningu (5P) Vježbe (45 sati) 1. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u atletici (2V) 2. Metodske vježbe za poučavanje disciplina hodanja i trčanja na naprednoj razini (12V) 3. Metodske vježbe za poučavanje disciplina bacanja na naprednoj razini (10V) 4. Metodske vježbe za poučavanje disciplina skokova na naprednoj razini (10V) 5. Proces poučavanja u atletici: uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka (6V) 6. Metodički postupci u višebojskom treningu (5V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	10%	1
	pismeni ispit	25%	2	usmeni ispit	35%	3
	Praktični rad	25%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. Harasin, D. (2003.) Metodički postupci poticanja hipertrofije u kondicijskom treningu sportaša. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 204-209. 2. Milanović, D. i Harasin, D. (2003.) Kondicijski trening atletičara bacača. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 321-328. 3. Antekolović, Lj., Žufar, G., Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti. u: Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački velesajam, Zagreb 21. i 22. veljače 2003., 219-223. 4. Antekolović, Lj., Baković, M., Ostojić, I., Mudronja, L. (2008). Vježbe snage s teretom za skakače u dalj. u: Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008“, Zagrebački velesajam i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 22. i 23. veljače 2008., 202-207.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U ATLETICI III (162366)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović</b>		
Kancelarija	160		
Konzultacije	srijedom od 10.30 do 11.30 sati		
e-mail	<a href="mailto:ljubomir.antekolovic@kif.hr">ljubomir.antekolovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658760		
<b>Nastavnica</b>	<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b>		
Kancelarija	176		
Konzultacije	utorkom od 9.30 do 11.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:vesna.babic@kif.hr">vesna.babic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658776		
<b>Nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>		
Kancelarija	123		
Konzultacije	utorkom od 10.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658702		
<b>Nastavnik</b>	<b>doc.dr. sc. Marijo Baković</b>		
Kancelarija	101/2		
Konzultacije	praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:marijo.bakovic@kif.hr">marijo.bakovic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658760		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o metodama i sadržajima za trening kvalitetnih i vrhunskih atletičara. Usvojiti praktična i teorijska znanja za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te njihova primjena u sustavu sportske pripreme.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te upoznati izbor metoda i sadržaja u funkciji oporavka u sustavu sportske pripreme odraslih i vrhunskih atletičarki i atletičara. Nakon položenog predmeta studenti će biti sposobni pregledavati i koristiti rezultate znanstvenih i stručnih istraživanja o efektima metoda vježbanja i poučavanja u atletici.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primjenjivati specifične metodičke postupke za razvoj funkcionalnih; - primjenjivati specifične metodičke postupke za razvoj motoričkih sposobnosti; - koristiti spoznaje iz znanstvenih i stručnih istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici; - prilagoditi atletske sadržaje osobama s invaliditetom		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (45 sati) 1. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalnih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (6P) 2. Specifični metodički postupci za razvoj motoričkih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (6P)		



	<p>3. Specifičnosti i metodički postupci u višebojskom treningu (4P) 4. Rezultati istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici (6P) 5. Visinski trening – organizacija te fiziološki i metodički principi treninga na područjima velike nadmorske visine (4P) 6. Metode oporavka u sustavu sportske pripreme atletičara i atletičarki (4P) 7. Atletika za osobe s invaliditetom (6P) 8. Korištenje tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja (6P) Vježbe (45 sati) 1. Metodički postupci i sadržaji za razvoj aerobne izdržljivosti (4V) 2. Metodički postupci i sadržaji za razvoj anaerobne izdržljivosti (4V) 3. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzine (6V) 4. Metodički postupci i sadržaji za razvoj jakosti (8V) 5. Metodički postupci i sadržaji za razvoj koordinacije (2V) 6. Metodički postupci i sadržaji za razvoj repetitivne snage (4V) 7. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage tipa bacanja (4V) 8. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti (4V) 9. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzinske izdržljivosti (3V) 10. Metodički postupci i sadržaji za razvoj ravnoteže (2V) 11. Metodički postupci i sadržaji za razvoj fleksibilnosti (2V) 12. Metode i vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u atletskom višeboju (2V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	10%	1
	pismeni ispit	25%	2	usmeni ispit	35%	3
	Praktični rad	25%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	<p>1. Harasin, D. (2003.) Metodički postupci poticanja hipertrofije u kondicijskom treningu sportaša. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 204-209.</p> <p>2. Milanović, D. i Harasin, D. (2003.) Kondicijski trening atletičara bacača. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 321-328.</p> <p>3. Antekolović, Lj., Žufar, G., Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti. u: Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački velesajam, Zagreb 21. i 22. veljače 2003., 219-223.</p> <p>4. Antekolović, Lj., Baković, M., Ostojić, I., Mudronja, L. (2008). Vježbe snage s teretom za skakače u dalj. u: Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008“, Zagrebački velesajam i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 22. i 23. veljače 2008., 202-207.</p>					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ATLETICI II (162367)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b>			
Kancelarija		176			
Konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:vesna.babic@kif.hr">vesna.babic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658776			
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović</b>			
Kancelarija		160			
Konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30 sati			
e-mail		<a href="mailto:ljubomir.antekolovic@kif.hr">ljubomir.antekolovic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658760			
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>			
Kancelarija		123			
Konzultacije		utorkom od 10.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658702			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obavezni	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5.0 ECTS	
mjesto izvođenja					
način izvođenja nastave	60V	očekivani broj studenata na predmetu		3	
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)			
Obveze studenata		Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.			
Praćenje rada studenata		praktični rad	100%	1	
					ukupno
Način praćenja kvalitete		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.			



## **STUDIJSKI SMJER – BICIKLIZAM – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof.dr.sc. Mario Kasović**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162378	Metodika u biciklizmu II	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović	45	0	45	8,5
162379	Metodika u biciklizmu III	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović	45	0	45	8,5
162380	Stručno-trenerska praksa u biciklizmu II.	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U BICIKLIZMU II (162378)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>				
Kancelarija		184				
Konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati				
e-mail		<a href="mailto:mari.kasovic@kif.hr">mari.kasovic@kif.hr</a>				
Telefon		+38513658718				
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr.sc. Branimir Štimec</b>				
e-mail						
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Ninoslav Ružička, prof</b>				
e-mail						
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički		
Semestar	IV.	godina studija		II.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		8,5 ECTS		
mjesto izvođenja	Predavaonica					
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu		1		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u biciklizmu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 12 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 22P+22V) 1. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema u biciklizmu 2. Taktika, taktička pripremljenost i taktička priprema u biciklizmu 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u biciklizmu 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu biciklista 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu biciklista 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga biciklista 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktičkog treninga biciklista 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u biciklizmu 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u biciklizmu 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u biciklizmu 11. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u biciklizmu 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u biciklizmu					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	
	pismeni ispit	14%	3	usmeni ispit	33%	4,5
	Praktični rad	28%				





	ukupno	<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Shannon Sovndal (2010). Bicklizam anatomija, Data status Beograd, ISBN: 978-86-7478-127-2 Joe Friel (2009). The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 978-1-934030-20-2 Joe Friel, Tudor O. Bompal (2003). The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 9781931382212	
Dopunska literatura	Joe Friel (1997). Cestovni biciklizam, Gopal, ISBN: 953-96607-5-0	
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa	



## METODIKA U BICIKLIZMU III (162379)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>	
Kancelarija		184	
Konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mari.kasovic@kif.hr">mari.kasovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658718	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr.sc. Branimir Štimec</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Ninoslav Ružička, prof</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u biciklizmu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i biciklizmu</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 12 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 22P+22V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u biciklizmu</li><li>2. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u biciklizmu</li><li>3. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u biciklizmu</li><li>4. Principi učenja i poučavanja u biciklizmu – individualizacija</li><li>5. Principi učenja i poučavanja u biciklizmu – intenzifikacija</li><li>6. Proces poučavanja u biciklizmu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka</li><li>7. Proces poučavanja u biciklizmu: demonstracija izvedbe tehničkog i tehničko-taktičkog zadatka</li><li>8. Proces poučavanja u biciklizmu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)</li><li>9. Proces poučavanja u biciklizmu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup</li></ol>		



	10. Proces poučavanja u biciklizmu: ispravljanje motoričkih pogrešaka 11. Proces poučavanja u biciklizmu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u biciklizmu dominira proces metodika učenja i poučavanja taktičkih elemenata pojedinih disciplina (22P+22V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	
	pismeni ispit	14%	3	usmeni ispit	33%	4,5
	Praktični rad	28%				
	ukupno					<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Shannon Sovndal (2010). Biciklizam anatomija, Data status Beograd, ISBN: 978-86-7478-127-2 Joe Friel (2009). The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 978-1-934030-20-2 Joe Friel, Tudor O. Bompal (2003). The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 9781931382212					
Dopunska literatura	Joe Friel (1997). Cestovni biciklizam, Gopal, ISBN: 953-96607-5-0					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U BICIKLIZMU II (162380)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>			
Kancelarija		184			
Konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:mari.kasovic@kif.hr">mari.kasovic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658718			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof.dr.sc. Mario Baić**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162393	Metodika u hrvanju II	izv. prof. dr. sc. Mario Baić	45	0	45	8,5
162394	Metodika u hrvanju III	izv. prof. dr. sc. Mario Baić	45	0	45	8,5
162395	Stručno-trenerska praksa u hrvanju II.	izv. prof. dr. sc. Mario Baić	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U HRVANJU II (162393)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>	
Kancelarija		136	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658736	
<b>suradnik</b>		<b>dr. sc. Damir Pekas</b>	
kancelarija		137	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:damir.pekas@kif.hr">damir.pekas@kif.hr</a>	
telefon		+38513658737	
<b>suradnik</b>		<b>Nikola Starčević</b>	
kancelarija		137	
e-mail		<a href="mailto:nikola.starcevic@kif.hr">nikola.starcevic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658737	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Tomislav Mičuda mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.micuda@kif.hr">tomislav.micuda@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač</b>	
e-mail		<a href="mailto:kristijan.slacanac@gmail.com">kristijan.slacanac@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u hrvanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 23P+23V) 1. Teorijske osnove učenja i poučavanja u hrvanju 2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša 3. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša 4. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga sportaša		



	<p>5. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u hrvanju</p> <p>6. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u hrvanju</p> <p>7. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u hrvanju</p> <p>8. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u hrvanju</p> <p>9. Početno poučavanje tehničkih elemenata u hrvanju</p> <p>10. Proces poučavanja u hrvanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka</p> <p>11. Proces poučavanja u hrvanju: demonstracija motoričkog zadatka</p> <p>12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u polistrukturnim sportskim granama: U ovoj grupaciji sportova, a u koju pripada hrvanje (slobodnim načinom, hrvanje grčko-rimskim načinom, hrvanje grappling načinom...) podjednako dominiraju i tehnički i tehničko-taktički elementi. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 60% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 40% učenju i poučavanju taktike (23P+23V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.</p> <p>Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.</p> <p>Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Baić, M., Cvetković, Č., Kostanjević, K. (2009). Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 256-261.</p> <p>2. Cvetković, Č., Baić, M., Slačanac, K. (2009). Primjena izmjenično-odjelnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 274-279.</p> <p>3. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasička borba. Medicina i fizikultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## METODIKA U HRVANJU III (162394)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>	
Kancelarija		136	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658736	
<b>suradnik</b>		<b>dr. sc. Damir Pekas</b>	
kancelarija		137	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:damir.pekas@kif.hr">damir.pekas@kif.hr</a>	
telefon		+38513658737	
<b>suradnik</b>		<b>Nikola Starčević</b>	
kancelarija		137	
e-mail		<a href="mailto:nikola.starcevic@kif.hr">nikola.starcevic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658737	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Tomislav Mičuda mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.micuda@kif.hr">tomislav.micuda@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač</b>	
e-mail		<a href="mailto:kristijan.slacanac@gmail.com">kristijan.slacanac@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u hrvanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti napredna teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite napredne metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite napredne metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa		





Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 21P+21V) 13. Tehnika i tehnička pripremljenost u hrvanju 14. Taktika i taktička pripremljenost u hrvanju 15. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u hrvanju 16. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u hrvanju 17. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u hrvanju 18. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u hrvanju 19. Principi učenja i poučavanja u hrvanju – individualizacija 20. Principi učenja i poučavanja u hrvanju – intenzifikacija 21. Proces poučavanja u hrvanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 22. Proces poučavanja u hrvanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup 23. Proces poučavanja u hrvanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka 24. Proces poučavanja u hrvanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 25. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u polistrukturnim sportskim granama: U ovoj grupaciji sportova, a u koju pripada hrvanje (slobodnim načinom, hrvanje grčko-rimskim načinom, hrvanje grappling načinom...) podjednako dominiraju i tehnički i tehničko-taktički elementi. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 60% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 40% učenju i poučavanju taktike (21P+21V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.					
Dopunska literatura	1. Baić, M., Cvetković, Č., Kostanjević, K. (2009). Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 256-261. 2. Cvetković, Č., Baić, M., Slačanac, K. (2009). Primjena izmjenično-odjelnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 274-279. 3. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU II (162395)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Baić</b>	
Kancelarija		136	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:mario.baic@kif.hr">mario.baic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658736	
<b>suradnik</b>		<b>dr. sc. Damir Pekas</b>	
kancelarija		137	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		<a href="mailto:damir.pekas@kif.hr">damir.pekas@kif.hr</a>	
telefon		+38513658737	
<b>suradnik</b>		<b>Nikola Starčević</b>	
kancelarija		137	
e-mail		<a href="mailto:nikola.starcevic@kif.hr">nikola.starcevic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658737	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)		
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.		
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5
	ukupno		<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		



## **STUDIJSKI SMJER – JUDO – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc.dr.sc. Ivan Segedi**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162402	Metodika u judu II	<b>prof. dr. sc. Hrvoje Sertić</b> doc. dr. sc. Ivan Segedi	45	0	45	8,5
162403	Metodika u judu III	<b>prof. dr. sc. Hrvoje Sertić</b> doc. dr. sc. Ivan Segedi	45	0	45	8,5
162404	Stručno-trenerska praksa u judu II.	<b>prof. dr. sc. Hrvoje Sertić</b> doc. dr. sc. Ivan Segedi	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U JUDU II (162402)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
Kancelarija		140/1	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (46P+44V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u judu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u judo treningu</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka</li><li>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u judu</li><li>2. Taktika i taktička pripremljenost u judu</li><li>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u judu</li><li>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu judaša</li><li>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu judaša</li><li>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga judaša</li><li>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u judu</li><li>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u judu</li><li>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u judu</li><li>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u judu</li></ol>		



	11. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u judu 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u judu 13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u judu 14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u judu 15. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u judu 16. Principi učenja i poučavanja u judu – individualizacija 17. Principi učenja i poučavanja u judu – intenzifikacija 18. Proces poučavanja u judu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 19. Proces poučavanja u judu: demonstracija motoričkog zadatka 20. Proces poučavanja u judu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 21. Proces poučavanja u judu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup 22. Proces poučavanja u judu: ispravljanje motoričkih pogrešaka 23. Proces poučavanja u judu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.					
Dopunska literatura	1. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20). 2. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36). 3. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T. (2009). Metodika treninga judaša različitih dobnih kategorija. U: Findak, V. (ur.) Zborniku radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23.-27.06.2009. (str.464-468). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez. 4. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 5th International Judo Federation World Research Symposium, Rio de Janeiro, Brazil, 12. September.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U JUDU III (162403)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
Kancelarija		140/1	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u judu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u judo treningu</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka</li><li>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe ( nastavna tema br.1 obrađuje samo 2V a tema br. 2 razrađena je po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Proces poučavanja u judu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2V) 2. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u judu: specifični postupci za poučavanje ručnih, bočnih, nožnih i požrtvovnih bacanja. Tehničko taktički sklopovi u stojećem stavu (Nage Wazi). Tehničko taktički sklopovi u parteru (Tachi Wazi). Metode tranzicije iz Nage Waze u Tachi Wazi. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 40% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 60% učenju i poučavanju taktike (44P+44V)		
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci		



Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno					<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20).</li><li>2. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36).</li><li>3. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T. (2009). Metodika treninga judaša različitih dobnih kategorija. U: Findak, V. (ur.) Zborniku radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23.-27.06.2009. (str.464-468). Zagreb, Hrvatski kineziološki</li><li>4. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 5th International Judo Federation World Research Symposium, Rio de Janeiro, Brazil, 12. September.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENNERSKA PRAKSA U JUDU II (162404)

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
Kancelarija		140/1	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658739	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)		
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.		
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5
	ukupno		<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		





## **STUDIJSKI SMJER – KICKBOXING – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof.dr.sc. Hrvoje Sertić**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162411	Metodika u kickboxingu II	<b>prof. dr. sc. Hrvoje Sertić</b>	45	0	45	8,5
162412	Metodika u kickboxingu III	<b>prof. dr. sc. Hrvoje Sertić</b>	45	0	45	8,5
162413	Stručno-trenerska praksa u kickboxingu II.	<b>prof. dr. sc. Hrvoje Sertić</b>	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U KICKBOXINGU II (162411)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
Kancelarija		155	
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658755	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Marko Žaja, prof.</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u kickboxingu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u kickboxingu.</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka</li><li>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika i tehnička pripremljenosti u kickboxingu</li><li>2. Taktika i taktička pripremljenost u kickboxingu</li><li>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u kickboxingu</li><li>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu u kickboksau</li><li>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu u kickboksau</li><li>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u kickboksau</li><li>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u kickboxingu</li><li>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u kickboxingu</li><li>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u kickboxingu</li><li>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u kickboxingu</li><li>11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u kickboxingu</li><li>12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u kickboxingu</li><li>13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u kickboxingu</li></ol>		



	14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u kickboxingu 15. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u kickboxingu 16. Principi učenja i poučavanja u kickboxingu – individualizacija 17. Principi učenja i poučavanja u kickboxingu – intenzifikacija 18. Proces poučavanja u kickboxingu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 19. Proces poučavanja u kickboxingu: demonstracija motoričkog zadatka 20. Proces poučavanja u kickboxingu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 21. Proces poučavanja u kickboxingu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup 22. Proces poučavanja u kickboxingu: ispravljanje motoričkih pogrešaka 23. Proces poučavanja u kickboxingu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb. Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere					
Dopunska literatura	1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanak in razvoj v svetu in pri nas 2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe 3. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. Kondicijska priprema sportaša.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U KICKBOXINGU III (162412)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>				
Kancelarija		155				
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati				
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>				
Telefon		+38513658755				
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Marko Žaja, prof.</b>				
e-mail						
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički		
Semestar	IV.	godina studija		II.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		8,5 ECTS		
mjesto izvođenja	Predavaonica					
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu		1		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u kickboxingu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u kickboxingu.</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka</li><li>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</li></ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe ( nastavna tema BR.1 obrađujemo 2V , a teme br. 2 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Proces poučavanja u kickboxingu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 2. Specifični metodski postupci za poučavanje struktura kickboxinga(specifični postupci za uvježbavanje tehnika udaraca, tehnika blokada, tehnika eskiviranja. Povezivanje tehničkih elemenata u funkciji taktike borbe (44P+44V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb. Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks					



	Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere
Dopunska literatura	1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas 2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe 3. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. Kondicijska priprema sportaša.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U KOCKBOXINGU II (162413)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>			
Kancelarija		155			
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati			
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658755			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		3	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## STUDIJSKI SMJER – KLIZANJE – IV. SEM

VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr. sc. Renata Barić

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162414	Metodika u klizanju II	prof.dr.sc. Renata Barić	45	0	45	8,5
162415	Metodika u klizanju III	prof.dr.sc. Renata Barić	45	0	45	8,5
162416	Stručno-trenerska praksa u klizanju II.	prof.dr.sc. Renata Barić	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U KLIZANJU II (162414)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Renata Barić</b>	
kancelarija		141/1	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:renata.baric@kif.hr">renata.baric@kif.hr</a>	
telefon		+38513658742	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Iraklij Japaridze, prof</b>	
e-mail			
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Ivana Jakupčević Marinković prof.</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Ostvareni ECTS bodovi iz predmeta Metodika 1 (ritmička gimnastika).	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u klizanju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u klizanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata klizanja. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka</li><li>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u klizanju</li><li>2. Teorijske osnove učenja i poučavanja osnovnih koraka kratkog plesa</li><li>3. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničkom treningu klizača</li><li>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi kondicijskom treningu klizača</li><li>5. Organizacijske i metodičke forme tehničkom treninga klizača</li><li>6. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga klizača</li><li>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehnički trening u klizanju</li><li>8. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u klizanju</li><li>9. Organizacijski oblici u tehničkoj pripremi klizača umjetničkog i sinhroniziranog klizanja</li><li>10. Organizacijski oblici u tehničkoj pripremi brzoklizača</li><li>11. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u klizanju</li></ol>		





12. Klasifikacija metoda poučavanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u klizanju						
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	seminarski rad	40%	3
	kolokvij	10%	1			
	Praktični rad	40%	3,5			
	ukupno					<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Poe, C. M.S., C.S.C.S. (2002). Conditioning for figure skating : off-ice techniques for on-ice performance. New York: McGraw-Hill. Metikoš, D., Milanović, D., Prot, F., Jukić, I., Marković, G. (2003). Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije. U D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21.-22. veljače 2003. (str. 264-270). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez. Barkhoff, H. (2001). In Search of the art in roller- and figure-skating. Sports efficiency and the ability of artistic expression. <i>IRSTA- Newsletter</i> , 2, 3-4.					
Dopunska literatura	Prakash, K., & Coplan, R.J. (2003). Shy skaters? Shyness, coping, and adjustment outcomes in female adolescent figure skaters. <i>Athletic insight</i> , 5.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U KLIZANJU III (162415)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Renata Barić</b>	
Kancelarija		141/1	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:renata.baric@kif.hr">renata.baric@kif.hr</a>	
telefon		+38513658742	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Iraklij Japaridze, prof</b>	
e-mail			
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Ivana Jakupčević Marinković prof.</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Ostvareni ECTS bodovi iz predmeta Metodika II. (ritmička gimnastika).	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih složenih tehničkih elemenata u skladu s dobi, rangom kvalitete klizača i razinom vještina izvedbe te rangom natjecanja u klizanju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja složenih tehničkih zadataka i motoričkih vještina u klizanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata, te znanja o usvajanju složenih motoričkih vještina student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih elemenata klizanja. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim, složenim motoričkim zadacima te da može djelovati na razvoj i unaprjeđenje složenih motoričkih vještina u okviru klizačkih disciplina.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja složenih tehničkih i taktičkih elemenata u klizanju</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja uputa i povratnih informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja složenih motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe i stupanj razvijenosti složenih motoričkih vještina</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka te znati analizirati pogrešku</li><li>- izabrati metodičke postupke za korekciju i uklanjanje motoričkih pogrešaka</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkih elemenata klizanja, kao i razinu taktičke spremnosti i razinu usvojenosti složenih motoričkih vještina</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V, osim teme 12, koja se obrađuje kroz 4P + 4V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Taktika i taktička pripremljenost u klizanju</li><li>2. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike klizanja za umjetničko i sinhronizirano te brzo klizanje</li><li>3. Početno i napredno poučavanje tehničkih elemenata u klizanju</li></ol>		



	<p>4. Metodika plesnog koreografiranja</p> <p>5. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u klizanju</p> <p>6. Proces poučavanja u klizanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka</p> <p>7. Proces poučavanja u klizanju: demonstracija motoričkog zadatka</p> <p>8. Proces poučavanja u klizanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)</p> <p>9. Proces poučavanja u klizanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup</p> <p>10. Proces poučavanja u klizanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka</p> <p>11. Proces poučavanja u klizanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka</p> <p>12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u konvencionalno-estetskim sportskim granama. U ovoj grupaciji sportova dominira proces metodika učenja i poučavanja tehničkih elemenata pojedinih plesnih izraza. ukupna će satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 75% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 25% učenju i poučavanju scenskog ponašanja (4P+4V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno					
Obvezna literatura	<p>Poe, C. M.S., C.S.C.S. (2002). Conditioning for figure skating : off-ice techniques for on-ice performance. New York: McGraw-Hill.</p> <p>Metikoš, D., Milanović, D., Prot, F., Jukić, I., Marković, G. (2003). Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije. U D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21.-22. veljače 2003. (str. 264-270). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.</p> <p>Schmidt, R.A., Wrisberg, C.A. (2000). Motor learning and Control, 2nd Edition, Human Kinetics.</p>					
Dopunska literatura	Bompa T. (1995). From Childhood to Champion Athlete. Toronto, Canada: Veritas Publishing, Inc.					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KLIZANJU II (162416)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Renata Barić</b>			
Kancelarija		141/1			
Konzultacije		ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:renata.baric@kif.hr">renata.baric@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658742			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obvezni	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		2	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc.dr.sc. Vučetić Vlatko**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162417	Metodika u konjičkom sportu II	doc.dr.sc. Vlatko Vučetić	45	0	45	8,5
162418	Metodika u konjičkom sportu III	doc.dr.sc. Vlatko Vučetić	45	0	45	8,5
162419	Stručno-trenerska praksa u konjičkom sportu II.	doc.dr.sc. Vlatko Vučetić	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U KONJIČKOM SPORTU II (162417)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
Kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
Konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658663	
<b>vanjski suradnik</b>		Ivana Ljubić, dr. med. vet.	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Eduard Petrović	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Kristijan Barbarić	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Irena Čaplar, mag. kin.	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Matea Koscis, mag. kin.	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Tihana Brlas, mag. elekt.	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Položen predmet Metodika I. Potpisan sporazum o studiranju na osobnu odgovornost.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe u pojedinim konjičkim disciplinama. Studenti će biti sposobni uočiti i ispraviti pogreške u tehnici jahanja, dresurnom jahanju i preponskom jahanju kod jahača. Cilj predmeta je upoznati studente s organizacijom turnira u pojedinim konjičkim disciplinama.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za usvajanje praktičnih motoričkih znanja i sposobnosti. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za poučavanje jahača u trenažnom procesu s ciljem pripreme za natjecanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. Navesti osnovne pedagoške i didaktičke principe u treningu. 2. Navesti i prikazati organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u konjičkim disciplinama. 3. Objasniti faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u pojedinim konjičkim disciplinama. 4. Navesti karakteristike lokaliteta i potrebnu opremu i pomagala za trenažni proces i sportska natjecanja. 5. Demonstrirati uz nadzor mentora osnovne tehničke elemente jahača u preponskom jahanju. 6. Demonstrirati uz nadzor mentora osnovne tehničke elemente jahača u dresurnom		



	jahanju. 7. Demonstrirati uz nadzor mentora osnovne tehničke elemente u daljinskom jahanju. 8. Opisati organizaciju i provedbu sata treninga u terapijskom jahanju.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u treningu u pojedinim konjičkim disciplinama. (P2) 2. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu u konjičkim disciplinama (lonžiranje i dr.). (P2) 3. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u konjičkim disciplinama. (P4+V2) 4. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u konjičkim disciplinama. (P4+V2) 5. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u pojedinim konjičkim disciplinama. (P4+V5) 6. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u konjičkim disciplinama. (P4+V8) 7. Početno poučavanje tehničkih elemenata u konjičkim disciplinama. (P4+V8) 8. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema jahača u preponskom jahanju. (P4+V4) 9. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema jahača u dresurnom jahanju. (P2+V4) 10. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema jahača u daljinskom jahanju. (P2+V4) 11. Lokaliteti, oprema i pomagala u konjičkim disciplinama. (P2) 12. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi jahača u različitim konjičkim disciplinama. (P4) 13. Metodika treninga u terapijskom jahanju. (P4+V4)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. 2. Gagro, D. (1996.) Modeliranje procesa sportske pripreme u preponskom jahanju. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3. Jakovinac, M. (2013). Konjički turizam i jahanje kao rekreacija. (Diplomski rad) Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. 4. Milanović, D. (2009.) Teorija i metodika treninga. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 6. Patačko Z. (2004). Terapijsko jahanje za osobe s invaliditetom. (Diplomski rad) Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.					
Dopunska literatura	1. Micklem, W. (2003) Complete horse riding manual. London. Dorling Kindersley Limited. 2. Handbook for Instructors and Riders (2001). Progressive School Exercises for dressage and jumping. UK: Islay Auty.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U KONJIČKOM SPORTU III (162418)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
Kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
Konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658663	
<b>vanjski suradnik</b>		Virna Jogunica	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Kristijan Barbarić	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Irena Čaplar, mag. kin.	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Matea Koscis, mag. kin.	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		Tihana Brlas, mag. elekt.	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	3
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. Drugi cilj predmeta je upoznavanje strukture sata treninga i vježbi koje se mogu primijeniti za pojedini dio sata s obzirom na cilj pojedinog dijela sata.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u konjičkom sportu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. Opisati strukturu sata treninga. 2. Izabrati vježbe primjerene pojedinom dijelu sata treninga. 3. Analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe. 4. Utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka. 5. Izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka. 6. Primijeniti komunikacijske vještine u svakodnevnom radu. 7. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u preponskom jahanju. 8. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u dresurnom jahanju. 9. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u daljinskom jahanju. 10. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u terapijskom jahanju. 11. Opisati lokalitete, opremu i pomagala koja se koriste u pojedinim konjičkim disciplinama.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja vježbe i seminari: 1. Poučavanje tehničkih elemenata u preponskom jahanju. (2P+8V) 2. Poučavanje tehničkih elemenata u dresurnom jahanju. (2P+8V)		





prema satnici nastave	3. Poučavanje tehničkih elemenata u daljinskom jahanju. (2P+8V) 4. Struktura sata treninga. (2P+2V) 5. Planiranje treninga i pisanje pripreme treninga. (1P+4V) 6. Komunikacija u štali, u hali, na treningu, između jahača, između jahača i konja. (2P+4V) 7. Proces poučavanja u jahanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka. (4P+2V) 8. Proces poučavanja u jahanju: demonstracija izvedbe tehničkog i tehničko-taktičkog zadatka. (4P+4V) 9. Proces poučavanja u jahanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice). (2P+6V) 10. Proces poučavanja u jahanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup. (2P + 6V) 11. Proces poučavanja u jahanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka. (2P + 4V) 12. Proces poučavanja u jahanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka. (2P + 6V) 13. Organizacija turnira. (2P+3V)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16%	1,5	seminarski rad	16%	1,5
	pismeni ispit	24%	2,5			
	Praktični rad	44%	3			
	ukupno					<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Perinović, M. (2013). Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Klimke, I., Klimke, R. (2006). Basic Training of the Young Horse. London: J. A. Allen. 3. Paalman, A. (1998). Training Showjumpers. London. J. A. Allen & Company Limited.					
Dopunska literatura	1. Jean-Pierre Hourdebaigt (2008.): Fitness Evaluation of the Horse (Howell Equestrian Library) 2. A Handbook for Instructors and Riders (2001). Progressive School Exercises for dressage and jumping. UK: Islay Auty.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno					<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura						
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU II (162419)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>			
Kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)			
Konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30			
e-mail		vlatko.vucetic@kif.hr			
Telefon		+38513658663			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		3	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: Ivan Mikulić, mag.cin**

**ZAMJENIK VODITELJA: doc.dr.sc. Valentin Barišić**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162441	Metodika u nogometu II	doc.dr.sc. Valentin Barišić	45	0	45	8,5
162442	Metodika u nogometu III	doc.dr.sc. Valentin Barišić	45	0	45	8,5
162444	Stručno-trenerska praksa u nogometu II.	doc.dr.sc. Valentin Barišić	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U NOGOMETU II (162441)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
<b>suradnik</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
telefon			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Marko Matušinski</b>	
e-mail		<a href="mailto:m.matusinskij@gmail.com">m.matusinskij@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mihael Mindek, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:mihael.mindek@gmail.com">mihael.mindek@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	15
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u nogometu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u nogometu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 11 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 22P+22V) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u nogometu 2. Taktika i taktička pripremljenost u nogometu 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u nogometu 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu nogometaša		



	5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu nogometaša 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga nogometaša 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u nogometu 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u nogometu 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u nogometu 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u nogometu 11. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u nogometu					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	2	usmeni ispit	33%	2
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 2. Caligueri, P Herbst, D. (2005). Nogomet- tehlike i taktike za vrhunsku igru. Profil. 3. Toplak, I. (1985). Savremeni fudbal i njegove tajne – taktika i metodika. Beograd: FSJ.					
Dopunska literatura	1. Schmidt, C. E. ( 2009). Nogomet – napredne vježbe. Gopal. 2. HNS (2008). Priručnik za Uefa – A trenere. HNS, Zagreb.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U NOGOMETU III (162442)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
Kancelarija		157	
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658757	
<b>suradnik</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
telefon			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Marko Matušinskij</b>	
e-mail		<a href="mailto:m.matusinskij@gmail.com">m.matusinskij@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mihael Mindek, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:mihael.mindek@gmail.com">mihael.mindek@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	13
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u nogometu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u nogometu 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 12 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 24P+24V) 1. Početno poučavanje tehničkih elemenata u nogometu 2. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u nogometu 3. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u nogometu 4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u nogometu		



	<p>5. Principi učenja i poučavanja u nogometu – individualizacija          6. Principi učenja i poučavanja u nogometu – intenzifikacija          7. Proces poučavanja u nogometu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka          8. Proces poučavanja u nogometu: demonstracija motoričkog zadatka          9. Proces poučavanja u nogometu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)          10. Proces poučavanja u nogometu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup          11. Proces poučavanja u nogometu: ispravljanje motoričkih pogrešaka          12. Proces poučavanja u nogometu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka</p> <p>Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u kompleksnim sportskim granama: U ovoj grupaciji sportova (košarka, rukomet, nogomet, vaterpolo, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton, hokej na ledu, hokej na travi i dr.) dominira proces metodika učenja i poučavanja taktičkih elemenata pojedinih disciplina. Kompleksni sportovi vrlo su bogati taktičkim elementima pa će ukupna satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 25% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 75% učenju i poučavanju individualne, skupne i kolektivne taktike u fazama obrane i napada. ((44P+44V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	2	usmeni ispit	33%	2
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno					<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	<p>1. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez.          2. Caliguieri, P Herbst, D. (2005). Nogomet- tehlike i taktike za vrhunsku igru. Profil.          3. Toplak, I. (1985). Savremeni fudbal i njegove tajne – taktika i metodika. Beograd: FSJ.</p>					
Dopunska literatura	<p>1. Schmidt, C. E. ( 2009). Nogomet – napredne vježbe. Gopal.          2. HNS (2008). Priručnik za Uefa – A trenere. HNS, Zagreb.</p>					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva          Praćenje i vrednovanje samostalnog rada          Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU II (162444)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>			
Kancelarija		157			
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30			
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658757			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		13	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				





## **STUDIJSKI SMJER – PLES – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162453	Metodika u plesu II	izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić	45	0	45	8,5
162454	Metodika u plesu III	izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić	45	0	45	8,5
162455	Stručno-trenerska praksa u plesu II.	izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U PLESU II (162453)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
Kancelarija		168	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658768	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Anja Alispahić, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:alispahic.anja@gmail.com">alispahic.anja@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Tamara Despot, pred.</b>	
e-mail		<a href="mailto:tandespot@gmail.com">tandespot@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Alen Plevnik, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:alen.plevnik@kif.hr">alen.plevnik@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Nikola Oto, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:nikola.oto@gmail.com">nikola.oto@gmail.com</a>	
<b>korepetitor</b>		<b>Marko Robinić</b>	
e-mail		<a href="mailto:marko.robinic@gmail.com">marko.robinic@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u sportskom plesu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u sportskom plesu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih elemenata sportskog plesa kao i njihovih kombinacija - koreografije. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog elementa pojedinog plesa		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u plesu 2. Tehničko -scenska pripremljenost u plesu		



prema satnici nastave	3. Teorijske osnove učenja i poučavanja plesne tehnike standardnih i latino-američkih plesova 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-scenskom treningu plesača 5. Osnovni pedagoški i didaktički principi kondicijskom treningu plesača 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-scenskog treninga plesača 7. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga plesača 8. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-scenskog trening u plesu 9. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u plesu 10. Organizacijski oblici u tehničkoj pripremi plesača standardnih plesova i latino-američkih plesova 11. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u plesu 12. Klasifikacija metoda poučavanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u plesu					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	2	usmeni ispit	33%	2
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. <i>Kineziologija</i> , 20(1), 55-60. 2. Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhythmic abilities in dance. <i>Kinesiology</i> , 28(1), 58-63. 3. Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. <i>Hrvatski športskomedicinski vjesnik</i> , 24,30-37.					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U PLESU III (162454)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>	
Kancelarija		168	
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658768	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Anja Alispahić, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:alispahic.anja@gmail.com">alispahic.anja@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Tamara Despot, pred.</b>	
e-mail		<a href="mailto:tandespot@gmail.com">tandespot@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Alen Plevnik, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:alen.plevnik@kif.hr">alen.plevnik@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Nikola Oto, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:nikola.oto@gmail.com">nikola.oto@gmail.com</a>	
<b>korepetitor</b>		<b>Marko Robinić</b>	
e-mail		<a href="mailto:marko.robinic@gmail.com">marko.robinic@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u sportskom plesu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u sportskom plesu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih elemenata sportskog plesa plesa kao i njihovih kombinacija - koreografije. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničkih elemenata 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničkih elementa pojedinog plesa		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V) 1. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike standardnih i latino-američkih		



prema satnici nastave	<p>plesova</p> <p>2. Početno i napredno poučavanje tehničkih elemenata u plesu</p> <p>3. Metodika plesnog koreografiranja</p> <p>4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u plesu</p> <p>5. Proces poučavanja u plesu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomske obilježja motoričkog zadatka</p> <p>6. Proces poučavanja u plesu: demonstracija motoričkog zadatka</p> <p>7. Proces poučavanja u plesu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)</p> <p>8. Proces poučavanja u plesu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup</p> <p>9. Proces poučavanja u plesu: ispravljanje motoričkih pogrešaka</p> <p>10. Proces poučavanja u plesu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka</p> <p>11. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u konvencionalno-estetskim sportskim granama. U ovoj grupaciji sportova dominira proces metodika učenja i poučavanja tehničkih elemenata pojedinih plesnih izraza. ukupna će satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 75% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 25% učenju i poučavanju scenskog ponašanja (44P+44V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	2	usmeni ispit	33%	2
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>1. Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60.</p> <p>2. Oreb, G. &amp; Kilibarda, S. (1996). The role of rhythmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63.</p> <p>3. Vlašić, J. , Oreb, G. &amp; Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37.</p>					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU II (162455)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Jadranka Vlašić</b>			
Kancelarija		168			
Konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila			
e-mail		<a href="mailto:jadranka.vlasic@kif.hr">jadranka.vlasic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658768			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## STUDIJSKI SMJER – SKIJANJE – IV. SEM

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162511	Metodika u skijanju II	<b>prof.dr.sc. Bojan Matković</b> izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	45	0	45	8,5
162513	Metodika u skijanju III	<b>prof.dr.sc. Bojan Matković</b> izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	45	0	45	8,5
162515	Stručno-trenerska praksa u skijanju II.	<b>prof.dr.sc. Bojan Matković</b> izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U SKIJANJU II (162511)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
Kancelarija		153	
Konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658753	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski</b>	
kancelarija		102	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:vjekoslav.cigrovski@kif.hr">vjekoslav.cigrovski@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
<b>suradnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr.sc. Krešimir Šamija</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u skijanju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u skijanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima u skijanju.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u skijanju - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe u skijanju - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka u skijanju - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka u skijanju - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa u skijanju		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V, osim teme broj 2., 6. i 7., koje se obrađuju 1.5P+1.5V ) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u skijanju 2. Taktika i taktička pripremljenost u skijanju		





	3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u skijanju 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu skijaša 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu skijaša 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga skijaša 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u skijanju 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u skijanju 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u skijanju 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u skijanju 11. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u skijanju 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u skijanju					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno					<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
Dopunska literatura	1. Cigrovski, V., Božić, I., Prlenda, N. (2012). The influence of motor abilities on learning of alpine ski technique. SportLogia, 8(2),188-201. 2. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2010). Can we make the alpine ski learning more efficient by omitting the snow-plough technique? SportLogia, 6(2),51-57. 3. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 4. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U SKIJANJU III (162513)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
Kancelarija		153	
Konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658753	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski</b>	
kancelarija		102	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:vjekoslav.cigrovski@kif.hr">vjekoslav.cigrovski@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
<b>suradnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr.sc. Krešimir Šamija</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u skijanju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u skijanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima u skijanju.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u skijanju 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe u skijanju 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka u skijanju 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka u skijanju 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa u skijanju		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 7., 11. i 12., koje se obrađuju 1.5P+1.5V) 1. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u skijanju 2. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u skijanju		



	<p>3. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u skijanju</p> <p>4. Principi učenja i poučavanja u skijanju – individualizacija</p> <p>5. Principi učenja i poučavanja u skijanju – intenzifikacija</p> <p>6. Proces poučavanja u skijanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka</p> <p>7. Proces poučavanja u skijanju: demonstracija motoričkog zadatka</p> <p>8. Proces poučavanja u skijanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)</p> <p>9. Proces poučavanja u skijanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup</p> <p>10. Proces poučavanja u skijanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka</p> <p>11. Proces poučavanja u skijanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka</p> <p>12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u skijanju: S obzirom da skijanje pripada monostrukturnim sportovima, koji su siromašni taktičkim elementima pa će ukupna satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata skijaške tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 75% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 25% učenju i poučavanju skijaške taktike</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
Dopunska literatura	<p>1. Cigrovski, V., Božić, I., Prlenda, N. (2012). The influence of motor abilities on learning of alpine ski technique. SportLogia, 8(2),188-201.</p> <p>2. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2010). Can we make the alpine ski learning more efficient by omitting the snow-plough technique? SportLogia, 6(2),51-57.</p> <p>3. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.</p> <p>4. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.</p>					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU II (162515)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>			
Kancelarija		153			
Konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658753			
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski</b>			
kancelarija		102			
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila			
e-mail		<a href="mailto:vjekoslav.cigrovski@kif.hr">vjekoslav.cigrovski@kif.hr</a>			
telefon		+38513658702			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obvezni	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA GIMNASTIKA – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr. sc. Kamenka Živčić**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162528	Metodika u sportskoj gimnastici II	prof. dr. sc. Kamenka Živčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević izv. prof. dr. sc. Željko Hraski	45	0	45	8,5
162529	Metodika u sportskoj gimnastici III	prof. dr. sc. Kamenka Živčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević izv. prof. dr. sc. Željko Hraski	45	0	45	8,5
162530	Stručno-trenerska praksa u sportskoj gimnastici II.	prof. dr. sc. Kamenka Živčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević izv. prof. dr. sc. Željko Hraski	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162528)

<b>nositeljica predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković</b>		
kancelarija	175		
konzultacije	ponedjeljkom od 12.30		
e-mail	<a href="mailto:kamenka.zivcic@kif.hr">kamenka.zivcic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658775		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević</b>		
kancelarija	dekanat		
konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:tomislav.kristicevic@kif.hr">tomislav.kristicevic@kif.hr</a>		
telefon			
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Željko Hraski</b>		
kancelarija	174		
konzultacije	utorkom od 9.00 do 10.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:zeljko.hraski@kif.hr">zeljko.hraski@kif.hr</a>		
telefon	+38513658774		
<b>poslijedoktorand</b>	<b>dr. sc. Marijo Možnik</b>		
kancelarija	178		
konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:marijo.moznik@kif.hr">marijo.moznik@kif.hr</a>		
telefon	+38513658178		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>mr. sc. Ratko Vuković, pred.</b>		
e-mail	<a href="mailto:gimnasticki.savez.kazup@gmail.com">gimnasticki.savez.kazup@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Aida Badić, pred.</b>		
e-mail	<a href="mailto:aidabadic@gmail.com">aidabadic@gmail.com</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>prof.dr.sc. Ivan Čuk</b>		
e-mail			
<b>vanjski suradnica</b>	<b>Bojan Šinkovec, prof.</b>		
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Željko Jambrović, prof.</b>		
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u različitim disciplinama sportske gimnastike. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu elemenata tehnike i sastavljanje slobodnih vježbi na svim spravama u sportskoj gimnastici.		



	Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike i slobodnih vježbi</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u rekreativnoj i vrhunskoj sportskoj gimnastici.</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka</li><li>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe pojedinog elementa tehnike ili slobodne vježbe u cjelosti</li></ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u sportskoj gimnastici</li><li>2. Teorijske osnove učenja i poučavanja u sportskoj gimnastici</li><li>3. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša</li><li>4. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša</li><li>5. Organizacijske i metodičke forme tehničkog treninga u sportskoj gimnastici</li><li>6. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u sportskoj gimnastici</li><li>7. Organizacijski oblici u tehničkoj pripremi sportaša u sportskoj gimnastici</li><li>8. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u sportskoj gimnastici</li><li>9. Specifični metodički postupci za poučavanje tehnike u sportskoj gimnastici</li><li>10. Faze učenja i poučavanja elemenata tehnike u sportskoj gimnastici</li><li>11. Početno poučavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici</li></ol>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	2	usmeni ispit	33%	2
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. <i>Odgojne znanosti</i> , 1(15): 159-180. <a href="http://hrcak.srce.hr/">http://hrcak.srce.hr/</a> Živčić, Kamenka; Hraski, Željko; Šadura, Tatjana (1997). Detekcija karakterističnih grešaka rane faze učenja premeta naprijed. <i>Hrvatski športskomedicinski vjesnik</i> . 12, 1; 25-32. Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. <i>Kondicijski trening</i> . 6, 1: 22-29.					
Dopunska literatura	1. <i>Science of gymnastics journal</i> . Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. 1(1), 1,2,3 (2). 2. Živčić, Kamenka; Matković, Bramka, Trajkovski Biljana (1999). Ozljede u sportskoj gimnastici. // <i>Hrvatski sportsko medicinski vjesnik</i> . 14 (1999), 2-3; 73-77 . 3. Kamenka Živčić Marković; Maja Vukelja; Danijela Šeparović. (2012). Specifična kondicijska priprema gimnastičkog stoja na rukama. Ur. Jukić, Igor. Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 458-463.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI III (162529)

<b>nositeljica predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković</b>		
kancelarija	175		
konzultacije	ponedjeljkom od 12.30		
e-mail	<a href="mailto:kamenka.zivcic@kif.hr">kamenka.zivcic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658775		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević</b>		
kancelarija	dekanat		
konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:tomislav.kristicevic@kif.hr">tomislav.kristicevic@kif.hr</a>		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Željko Hraski</b>		
kancelarija	174		
konzultacije	utorkom od 9.00 do 10.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:zeljko.hraski@kif.hr">zeljko.hraski@kif.hr</a>		
telefon	+38513658774		
<b>poslijedoktorand</b>	<b>dr. sc. Marijo Možnik</b>		
kancelarija	178		
konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:marijo.moznik@kif.hr">marijo.moznik@kif.hr</a>		
telefon	+38513658178		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>mr. sc. Ratko Vuković, pred.</b>		
e-mail	<a href="mailto:gimnasticki.savez.kazup@gmail.com">gimnasticki.savez.kazup@gmail.com</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Aida Badić, pred.</b>		
e-mail	<a href="mailto:aidabadic@gmail.com">aidabadic@gmail.com</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>prof.dr.sc. Ivan Čuk</b>		
e-mail			
<b>vanjski suradnica</b>	<b>Bojan Šinkovec, prof.</b>		
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Željko Jambrović, prof.</b>		
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u različitim disciplinama sportske gimnastike. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu elemenata tehnike i sastavljanje slobodnih vježbi na svim spravama u sportskoj gimnastici. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		





Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike i slobodnih vježbi 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u rekreativnoj i vrhunskoj sportskoj gimnastici. 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe pojedinog elementa tehnike ili slobodne vježbe u cjelosti					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Napredno poučavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici 2. Situacijsko usavršavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici 3. Natjecateljsko usavršavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici 4. Principi učenja i poučavanja u sportskoj gimnastici – individualizacija 5. Principi učenja i poučavanja u sportskoj gimnastici – intenzifikacija 6. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomske obilježja motoričkog zadatka 7. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: demonstracija motoričkog zadatka 8. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 9. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup 10. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: ispravljanje motoričkih pogrešaka 11. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: završna kontrola pravilnosti izvedbe elemenata tehnike i vježbi u cjelini					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. <i>Odgovorne znanosti</i> , 1(15): 159-180. <a href="http://hrcak.srce.hr/">http://hrcak.srce.hr/</a> Živčić, Kamenka; Hraski, Željko; Šadura, Tatjana (1997). Detekcija karakterističnih grešaka rane faze učenja premeta naprijed. <i>Hrvatski sportskomedicinski vjesnik</i> . 12, 1; 25-32. Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. <i>Kondicijski trening</i> . 6, 1: 22-29.					
Dopunska literatura	1. Science of gymnastics journal. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. 1(1), 1,2,3 (2). 2. Živčić, Kamenka; Matković, Bramka, Trajkovski Biljana (1999). Ozljede u sportskoj gimnastici. // <i>Hrvatski sportsko medicinski vjesnik</i> . 14 (1999) , 2-3; 73-77 . 3. Kamenka Živčić Marković; Maja Vukelja; Danijela Šeparović. (2012). Specifična kondicijska priprema gimnastičkog stoja na rukama. Ur. Jukić, Igor. Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 458-463.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162530)

<b>nositeljica predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković</b>		
kancelarija	175		
konzultacije	ponedjeljkom od 12.30		
e-mail	<a href="mailto:kamenka.zivcic@kif.hr">kamenka.zivcic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658775		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević</b>		
kancelarija	dekanat		
konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:tomislav.kristicevic@kif.hr">tomislav.kristicevic@kif.hr</a>		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Željko Hraski</b>		
kancelarija	174		
konzultacije	utorkom od 9.00 do 10.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:zeljko.hraski@kif.hr">zeljko.hraski@kif.hr</a>		
telefon	+38513658774		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezni
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)		
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.		
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5
	ukupno		<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		



## STUDIJSKI SMJER – TAEKWONDO – IV. SEM

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc. dr. sc. Saša Vuk**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162537	Metodika u taekwondou II	doc.dr. Saša Vuk	45	0	45	8,5
162538	Metodika u taekwondou III	doc.dr. Saša Vuk	45	0	45	8,5
162539	Stručno-trenerska praksa u taekwondou II.	doc.dr. Saša Vuk	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U TAEKWONDU II (162537)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
telefon		+38513658603	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Preduvjet za upis je teničko znanje taekwondo-a na razini 2. Dana potvrđenog od strane Hratskog taekwondo saveza..	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s spolnim, dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe, programa i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u taekwondou. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u funkciji natjecanja u sportskoj borbi, tehničkim natjecanjima (poomsae i specijalne tehnike) Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u treningu Taekwondoa</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe</li><li>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka</li><li>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	edavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u taekwondou</li><li>2. Taktika i taktička pripremljenost u taekwondou</li><li>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u taekwondou</li><li>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu taekwondoa</li><li>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša</li><li>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga taekwondo sportaša</li><li>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u taekwondou</li><li>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u taekwondou</li><li>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u taekwondou</li><li>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u taekwondou</li><li>11. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u taekwondou</li><li>12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u taekwondou</li></ol>		



	13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u taekwondou 14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u taekwondou 15. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u taekwondou 16. Principi učenja i poučavanja u taekwondou – individualizacija 17. Principi učenja i poučavanja u taekwondou – intenzifikacija 18. Proces poučavanja u taekwondou: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 19. Proces poučavanja u taekwondou: demonstracija motoričkog zadatka 20. Proces poučavanja u taekwondou: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 21. Proces poučavanja u taekwondou: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup 22. Proces poučavanja u taekwondo u: ispravljanje motoričkih pogrešaka 23. Proces poučavanja u taekwondo u: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Kukkiwon (2005) Taekwondo Textbook. Kukkiwon. Publisher: Osung, Seoul: 788 pages Willy Pieter, and John Heijmans (2000 ) Scientific Coaching for Olympic Taekwondo . Meyers & Meyers. Yong Sup (2006) Competitive Taekwondo. Human kinetic publisher.					
Dopunska literatura	1. BLEČIĆ, Branimir (2008) Igre kao dopunski sadržaji taekwondo treninga djece / Branimir Blečić ; mentor prof.dr.sc.Franjo Prot. – Zagreb : Kineziološki fakultet, 2008. - 45 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad, VII stupanj) 2. ROCA, Antonijo (2003) Plan i program priprema za polaganje majstorskog zvanja 1.DAN / Antonijo Roca ; mentor: prof.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Kineziološki fakultet, 2003. - 49 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na KF, VI stupanj) 3. IVANKOVIĆ, Mirislav (2001) "Taeg il jang"-obavezni sastav kao metoda obuke osnovne tehnike / Miroslav Ivanković ; mentor: doc.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu, 2001.. - 47 str. : ilustr. ; 30 cm. -(Diplomski rad na FFK, VI stupanj) 4. DUSPARA, Zoran (2000) Taeguk il chang - obavezni sastav kao metoda obuke osnovne tehnike. Zoran Duspara ; mentor: doc.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu, 2000.. - 46 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na FFK, VI stupanj) 5. TANDARA, Dinko (2003) Taekwondo-sparing na jedan korak / Dinko Tandara ; mentor: prof.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Kineziološki fakultet, 2003. - 48 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na KF, VI stupanj) 6. MARIĆ, Siniša (2004) Zahvati i tehnike onesposobljavanja i provođenja hosinsul taekwondo samoobrana / Siniša Marić ; mentor:prof.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Kineziološki fakultet, 2004. - 42 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na KF, VI stupanj)					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U TAEKWONDOU III (162538)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>				
kancelarija		40/3				
konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu				
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>				
telefon		+38513658603				
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički		
Semestar	IV.	godina studija		II.		
uvjeti za upis predmeta	Preduvjet za upis je teničko znanje taekwondo-a na razini 2. Dana potvrđenog od strane Hratskog taekwondo saveza..	bodovna vrijednost		8,5 ECTS		
mjesto izvođenja						
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu		1		
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s spolnim, dobним i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe, praograma i ranga natjecanja..				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u taekwondou. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u funkciji natjecanja u sportskoj borbi, tehničkim natjecanjima (poomsae i specijalne tehnike) Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u treningu taekwondo 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		Predavanja i vježbe ( nastavna tema BR.1 obrađuje samo 2V , a teme br. 2 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Proces poučavanja u taekwondo u: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 2. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u taekwondou: specifični postupci za poučavanje udaraca rukama, udaraca nogoama, blokada tehnika bacanja, tehnika samoobrane i speijalnim tehnikama (probojnost). Tehničko taktički sklopovi u stojećem stavu. Povezivanje različitih struktura taekwondo u funkciji taktike borbe. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 40% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 60% učenju i poučavanju taktike (44P+44V)				
Obveze studenata		redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci				
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			



	ukupno	8,5 ECTS
Obvezna literatura	Kukkiwon (2005) Taekwondo Textbook. Kukkiwon. Publisher: Osung, Seoul: 788 pages Willy Pieter, and John Heijmans (2000 ) Scientific Coaching for Olympic Taekwondo . Meyers & Meyers. Yong Sup (2006) Competitive Taekwondo. Human kinetic publisher.	
Dopunska literatura	1. BLEČIĆ, Branimir (2008) Igre kao dopunski sadržaji taekwondo treninga djece / Branimir Blečić ; mentor prof.dr.sc.Franjo Prot. – Zagreb : Kineziološki fakultet, 2008. - 45 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad, VII stupanj) 2. ROCA, Antonijo (2003) Plan i program priprema za polaganje majstorskog zvanja 1.DAN / Antonijo Roca ; mentor: prof.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Kineziološki fakultet, 2003. - 49 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na KF, VI stupanj) 3. IVANKOVIĆ, Mirislav (2001) "Taeg il jang"-obavezni sastav kao metoda obuke osnovne tehnike / Miroslav Ivanković ; mentor: doc.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu, 2001.. - 47 str. : ilustr. ; 30 cm. -(Diplomski rad na FFK, VI stupanj) 4. DUSPARA, Zoran (2000) Taeguk il chang - obavezni sastav kao metoda obuke osnovne tehnike. Zoran Duspara ; mentor: doc.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu, 2000.. - 46 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na FFK, VI stupanj) 5. TANDARA, Dinko (2003) Taekwondo-sparing na jedan korak / Dinko Tandara ; mentor: prof.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Kineziološki fakultet, 2003. - 48 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na KF, VI stupanj) 6. MARIĆ, Siniša (2004) Zahvati i tehnike onesposobljavanja i provođenja hosinsul taekwondo samoobrana / Siniša Marić ; mentor:prof.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Kineziološki fakultet, 2004. - 42 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na KF, VI stupanj)	
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa	



## STRUČNO-TRENNERSKA PRAKSA U TAEKWONDOU II (162539)

<b>nositelji predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>			
kancelarija		40/3			
konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu			
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>			
telefon		+38513658603			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obvezni	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				





## **STUDIJSKI SMJER – TENIS – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof. dr. sc. Petar Barbaros**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162540	Metodika u tenisu II	izv.prof. dr. sc. Petar Barbaros	45	0	45	8,5
162541	Metodika u tenisu III	izv.prof. dr. sc. Petar Barbaros	45	0	45	8,5
162542	Stručno-trenerska praksa u tenisu II.	izv.prof. dr. sc. Petar Barbaros	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U TENISU II (162540)

<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>				
kancelarija		43				
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom				
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>				
telefon		+38513658643				
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Dugandžić Marijan, prof.</b>				
e-mail						
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Ico Humić, viši predavač</b>				
e-mail						
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički		
Semestar	IV.	godina studija		II.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		8,5 ECTS		
mjesto izvođenja	Predavaonica					
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu		2		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i rangom natjecanja.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno poučavanje i i trening tenisača. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za proces prijenosa znanja tenisačima.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon položenog ispita studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti tenisača odnosno tenisačica</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, kombinirane i vizualizacijske metode učenja</li><li>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe tenisača</li></ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u tenisu</li><li>2. Taktika i taktička pripremljenost u tenisu</li><li>3. Specifični metodički postupci za poučavanje tehnike u tenisu</li><li>4. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu tenisa</li><li>5. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu tenisača</li><li>6. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu tenisa</li><li>7. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu tenisača</li><li>8. Trenažne postavbe tehničko-taktičkog treninga</li><li>9. Trenažne postavbe kondicijskog treninga u tenisu</li><li>10. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u tenisu</li><li>11. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u tenisu</li><li>12. Tehničko-taktičko priprema u tenisu</li></ol>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	2



	Praktični rad	28%	2			
				ukupno		<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Dugandžić, M. (2009). Osnove strategije i taktike. Skriptirani materijal. Humić, I. (2008). Metodika teniskog treninga 2. Skriptirani materijal. Cayer, L. (2004). Singl tennis tactics, ITF, USA					
Dopunska literatura	1. Filipčić, Aleš. Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002. 212 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6405-12-8. 2. Kovacs, M., Chandler, W.B., Chandler, T.J. (2007). Tennis Training: Enhancing On-court Performance. United States Tennis Association.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## METODIKA U TENISU III (162541)

<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom	
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>	
telefon		+38513658643	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Dugandžić Marijan, prof.</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnica</b>		<b>Ico Humić, viši predavač</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i rangom natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno poučavanje i i trening tenisača. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za proces prijenosa znanja tenisačima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon položenog ispita studenti će moći: 1. utvrditi motoričke pogreške u izvedbi elemenata teniske igre 2. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka 3. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa teniske igre 4. utvrditi razinu situacijske uspješnosti igre tenisača		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Trenažne postavke kondicijske pripreme u tenisu 2. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u tenisu 3. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u tenisu 4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u tenisu 5. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 6. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 7. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 8. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 9. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 10. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u tenisu 11. Kontrola kondicijske pripremljenosti u tenisu 12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja ostalih sportova u funkciji razvoja tenisača. A) Monostrukturne sportske grane: atletika, plivanje, skijanje, streljaštvo, boćanje i dr.) B) Konvencionalnoestetske sportske grane (sportska gimnastika, klizanje, koturaljkanje i dr.) C) Polistrukturne sportske grane:		



	(karate, boks, mačevanje i dr.) D) Kompleksne sportske grane: (košarka, rukomet, nogomet, odbojka i dr.)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	2
	Praktični rad	28%	2			
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Dugandžić, M. (2009). Osnove strategije i taktike. Skriptirani materijal. Humić, I. (2008). Metodika teniskog treninga 2. Skriptirani materijal. Cayer, L. (2004). Singl tennis tactics, ITF, USA					
Dopunska literatura	1. Filipčić, Aleš. Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002. 212 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6405-12-8. 2. Kovacs, M., Chandler, W.B., Chamdler, T.J. (2007). Tennis Training: Enhancing On-court Performance. United States Tennis Association.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU II (162542)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros</b>			
kancelarija		43			
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom			
e-mail		<a href="mailto:petar.barbaros.tudor@kif.hr">petar.barbaros.tudor@kif.hr</a>			
telefon		+38513658643			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obvezni	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		2	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praćenje rada	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – TRIATLON – IV. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv. prof. dr. sc. Mario Kasović**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
162543	Metodika u triatlonu II	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović	45	0	45	8,5
162544	Metodika u triatlonu III	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović	45	0	45	8,5
162545	Stručno-trenerska praksa u triatlonu II.	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović	0	0	60	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>22</b>



## METODIKA U TRIATLONU II (162543)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>				
Kancelarija		184				
Konzultacije		petkom od 10.00 – do 11.00 sati				
e-mail		<a href="mailto:mario.kasovic@kif.hr">mario.kasovic@kif.hr</a>				
Telefon		+38513658718				
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Martin Papišta, prof.</b>				
e-mail		<a href="mailto:papista.martin@gmail.com">papista.martin@gmail.com</a>				
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Ivan Ivezić, prof.</b>				
e-mail		<a href="mailto:zrinski.novatec@gmail.com">zrinski.novatec@gmail.com</a>				
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički		
Semestar	IV.	godina studija		II.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		8,5 ECTS		
mjesto izvođenja	Predavaonica					
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu		1		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u triatlonu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 12 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 22P+22V) 1. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema u triatlonu 2. Taktika, taktička pripremljenost i taktička priprema u triatlonu 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u triatlonu 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu triatlonaca 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u triatlonu 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u triatlonu 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u triatlonu 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u triatlonu 11. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u triatlonu 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u triatlonu					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	
	pismeni ispit	14%	3	usmeni ispit	33%	4,5
	Praktični rad	28%				





	ukupno	<b>8,5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Joe Friel (2009). The Triathlete's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 1-884737-48-X Matt Dixon (2014). The Well-Built Triathlete: Turning Potential into Performance, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 978-1-937715-11-3 Matt Fitzgerald (2003). Complete Triathlon Book: The Training, Diet, Health, Equipment, and Safety Tips You Need to Do Your Best, Grand Central Life & Style, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-0446679282 Matt Fitzgerald (2006). Essential Week-by-Week Training Guide: Plans, Scheduling Tips, and Workout Goals for Triathletes of All Levels, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-1931382922	
Dopunska literatura	Branimir Lodeta, Pavao Vlahek, Dragan Milenković, Maja Lodeta, Nikola Golub (2011). TRIATLON - od supersprinta do Ironmana, VEKRO d.o.o., Zagreb, ISBN: 978-953-95603-1-5	
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa	



## METODIKA U TRIATLONU III (162544)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>	
Kancelarija		184	
Konzultacije		petkom od 10.00 – do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mario.kasovic@kif.hr">mario.kasovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658718	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Martin Papišta, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:papista.martin@gmail.com">papista.martin@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Ivan Ivezić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:zrinski.novatec@gmail.com">zrinski.novatec@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (45P+45V) <i>Izvedbeni sati: 45P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u triatlonu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- primijeniti teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i triatlonu</li><li>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja</li><li>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 12 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 22P+22V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u triatlonu</li><li>2. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u triatlonu</li><li>3. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u triatlonu</li><li>4. Principi učenja i poučavanja u triatlonu – individualizacija</li><li>5. Principi učenja i poučavanja u triatlonu – intenzifikacija</li><li>6. Proces poučavanja u triatlonu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka</li><li>7. Proces poučavanja u triatlonu: demonstracija izvedbe tehničkog i tehničko-taktičkog zadatka</li><li>8. Proces poučavanja u triatlonu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)</li></ol>		



	<p>9. Proces poučavanja u triatlonu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup</p> <p>10. Proces poučavanja u triatlonu: ispravljanje motoričkih pogrešaka</p> <p>11. Proces poučavanja u triatlonu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka</p> <p>12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u triatlonu dominira proces metodika učenja i poučavanja taktičkih elemenata pojedinih disciplina. Triatlon je vrlo bogat taktičkim elementima pa će ukupna satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 25% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 75% učenju i poučavanju individualne, skupne i kolektivne taktike u fazama obrane i napada. ((22P+22V)</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	
	pismeni ispit	14%	3	usmeni ispit	33%	4,5
	Praktični rad	28%				
	ukupno				<b>8,5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<p>Joe Friel (2009). The Triathlete's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 1-884737-48-X</p> <p>Matt Dixon (2014). The Well-Built Triathlete: Turning Potential into Performance, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 978-1-937715-11-3</p> <p>Matt Fitzgerald (2003). Complete Triathlon Book: The Training, Diet, Health, Equipment, and Safety Tips You Need to Do Your Best, Grand Central Life &amp; Style, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-0446679282</p> <p>Matt Fitzgerald (2006). Essential Week-by-Week Training Guide: Plans, Scheduling Tips, and Workout Goals for Triathletes of All Levels, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-1931382922</p>					
Dopunska literatura	Branimir Lodeta, Pavao Vlahek, Dragan Milenković, Maja Lodeta, Nikola Golub (2011). TRIATLON - od supersprinta do Ironmana, VEKRO d.o.o., Zagreb, ISBN: 978-953-95603-1-5					
Način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U TRIATLONU II (162545)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>			
kancelarija		184			
konzultacije		petkom od 10.00 – do 11.00 sati			
e-mail		<a href="mailto:mario.kasovic@kif.hr">mario.kasovic@kif.hr</a>			
telefon		+38513658718			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Martin Papišta, prof.</b>			
e-mail		<a href="mailto:papista.martin@gmail.com">papista.martin@gmail.com</a>			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Ivan Ivezić, prof.</b>			
e-mail		<a href="mailto:zrinski.novatec@gmail.com">zrinski.novatec@gmail.com</a>			
studijski program	Stručni studij	status predmeta		obvezni	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnessu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – IV. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89432	Biomehanička dijagnostika	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović doc. dr. sc. Lovro Štefan	15	15	0	2
89433	Kineziterapija	doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	15	0	2
117524	Wellness	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	15	15	0	2
150239	Život u prirodi i vještina preživljavanja	izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	15	15	0	2
150234	Prehrana sportaša	prof. dr.sc. Marjeta Mišigoj Duraković	30	0	0	2
Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89450	Nogomet	doc. dr. sc. Valentin Barišić	9	18	18	3
89459	Streljaštvo	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	3

broj izbornih predmeta koje upisuju u IV semestru: KPS= 2, SPORT=2, FITNES=1

broj izbornih sportova koje upisuju u IV. sem: KPS= 1, SPORT=1, FITNES=1; SP. REKREACIJA=1



## BIOMEHANIČKA DIJAGNOSTIKA (89432)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>	
kancelarija		184	
konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mari.kasovic@kif.hr">mari.kasovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658718	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Lovro Štefan</b>	
kancelarija		184	
konzultacije		petkom od 10.00 – 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lovro.stefan@kif.unizg.hr">lovro.stefan@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658718	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>prof. dr. sc. Mladen Mejovšek</b>	
e-mail		<a href="mailto:mladen.mejovsek@kif.hr">mladen.mejovsek@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	IV. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P9 (S) i (V) predavaonica P10		
način izvođenja nastave	30 (15P+15S) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	42
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za rad u području biomehaničke analize što znači stjecanje znanja iz suvremenih tehnika i tehnologija za prikupljanje podataka gibanja, metoda procesiranja i načine interpretacije rezultata analiza, kao i njihovu primjenu i značaj u programiranju transformacijskih procesa u pripremi vrhunskih sportaša.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Razumjeti koncepciju i funkcioniranje provedbe biomehaničke analize;</li><li>- poznavati suvremenu biomehaničku opremu i tehnologiju (motion capture technology);</li><li>- koristiti znanja iz područja biomehaničke analize za programiranje treninga i transformacijskih procesa vježbanja.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti važnost i ulogu biomehaničke analize gibanja u vrhunskom sportu;</li><li>- na mrežnim sustavima nalaziti i koristiti demonstracijske programe komercijalnih sustava;</li><li>- znati osnove stereofotogrametrijskih postupaka mjerenja;</li><li>- provoditi kalibraciju sustava, digitalizaciju i akviziciju referentnih točaka gibanja;</li><li>- poznavati procesiranje i obradu podataka gibanja;</li><li>- interpretirati rezultate biomehaničke analize.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i seminari</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Koncepcija neinvazivne biomehaničke analize i istraživanja kinematike i kinetike gibanja u vrhunskom sportu (2P)</li><li>2. Oprema, protokol mjerenja, postupci procesiranja podataka, odabir modela i algoritama metode inverzne dinamike (2P)</li><li>3. Regresijski i geometrijskih postupci N-segmentalnog antropomorfno modeliranja, antropometrijsko mjerenje, parametri i varijable modela, izbor diferencijalnih jednadžbi računanja varijabli modela (1P+2S)</li></ol>		



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Stereofotogrametrijsko mjerenje, sustavi za zabilježbu i 3D rekonstrukciju gibanja (APAS, PEAK, ELITE, SIMI), prostorna i vremenske rezolucija akvizicije podataka u različitim situacijama natjecanja ili laboratorijskog mjerenja (2P+2S)</li> <li>5. Inercijalni sustavi, kalibracija, doseg mjerenja, problemi invazivnosti i računalna animacija gibanja (X-SENS, ANIMAZOO) (2P)</li> <li>6. Analiza amplitudnih, faznih i frekvencijskih karakteristika signala, optimalnog uzorkovanja, utvrđivanje granične frekvencije i koeficijenta nisko propusnog filtriranja (rekurzivni filtri i prirodne kubične ili kvintične spline funkcije) (2P)</li> <li>7. Analiza spektra podataka gibanja, redukcija stohastičkih šumova tehnikama pogađanja i filtriranja (2P+1S)</li> <li>8. Praktična primjena sustava za analizu gibanja (APAS i ELITE), konfiguracija, registracija gibanja, kalibracija, digitalizacija zapisa i referentnih anatomskih lokacija, 3D rekonstrukcija DLT metodom (2P+2S)</li> <li>9. Konstrukcija kinematičkog/kinetičkog modela, računanje parametara i veličina gibanja. Prikaz rezultata analize numerički, animacijom, dijagramima i sl. te interpretacija rezultata i dijagnostika efikasnosti gibanja. (4S)</li> <li>10. Odabir tehničkih i tehnoloških rješenja u zavisnosti sa raznovrsnošću sportskih aktivnosti i prikaz izvedenih analiza (4S)</li> </ol>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri rješavanju individualnih zadataka.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	seminarski rad	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejovšek, M. (1994). Application of spectral analysis in processing of kinematic signals of movement. <i>Kineziologija</i> 26 (1-2): 71-73.</li> <li>2. Mejovšek, M. (1995). Dinamička analiza gibanja u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. i sur. (ur.) <i>Športska medicina – Odabrana poglavlja</i>. Zagreb: Medicinska biblioteka, Naprijed, 70-74.</li> <li>3. Kuleš, B., Mejovšek, M. (1997). Kinematic and dynamic analysis of the ushiro mawashi geri. <i>Kineziologija</i> 29 (2): 40-46.</li> </ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allard, P. i sur. (1995). <i>Three-Dimensional Analysis of Human Movement</i>. Human Kinetics.</li> <li>2. Stergiou, N. (2004). <i>Inovative Analyses of Human Movement</i>. Human Kinetics.</li> <li>3. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (1999). Primjena sustava za kinematičku analizu sportskih tehnika. u: Hraski, Ž., Matković, Br. (ur.) <i>Zbornik radova, 8. zagrebački sajam sporta – „T trener i suvremena dijagnostika“</i>, Zagreb, 17-28.</li> <li>4. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. <i>IASTED International Conference on Biomechanics</i>, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13.</li> <li>5. Antekolović, Lj., Dobrila, I., Mejovšek, M., Čoh, M. (2006). Longitudinal follow-up of kinematic parameters in high jump – A case study. <i>New Studies in Athletics</i>, 21 (4): 27-37.</li> </ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## KINEZITERAPIJA (89433)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		četvrtkom od 11.00 do 12.00 ili prema dogovoru mailom	
e-mail		<a href="mailto:tatjana.trost-bobic@kif.hr">tatjana.trost-bobic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658659	
<b>nastavnica</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lidija.petrinovic@kif.hr">lidija.petrinovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658609	
telefon		+38513658659	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30(15P+15V) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovnih postavki o insuficijentnim stanjima lokomotornog sustava, te usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje kineziterapijskih postupaka.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziterapija omogućuje studentima znanja o insuficijentnosti lokomotornog sustava. - Identificirati i analizirati značajke oslabljenih skupina mišića - Objasniti zakonitosti programiranja u kineziterapiji.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja kineziterapije, polazeći od utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - metode utvrđivanja oslabljene muskulature kroz određene pokrete i testove - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura - dijagnostiku određenih insuficijentnih stanja pojedinih mišića		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Kineziterapija: Temeljna područja predmeta; Definicije, povijest kineziterapije, razvoj kineziterapije. (1P) 2. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod spušenog stopala, deformacija stopala Biomehanika stopala, Metode utvrđivanja statusa stopala (2P+2V) 3. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija u području koljena; genua valga, genua vara, genua recurvata. (2P+2V) 4. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljeđe koljena (1V) 5. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod prirodne dislokacije kuka (2P+2V) 6. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skoliotičnog lošeg držanja (2P+2V) 7. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja (2P+2V)		





	8. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: pectus carrinatum, pectus planum, pectus excavatum (2P+2V) 9. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije torticollis (2P+2V)				
obveze studenata					
praćenje rada studenata	Usmeni ispit	100%	2	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>
obvezna literatura	Kosinac, Z. (1992). Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine: Simptomi, prevencija i vježbe. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu; Zavod za fizičku kulturu. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.				
dopunska literatura	1. Cvjetičanin, M. (1993). Priručnik o stopalu. I. Izdanje. Samobor: TIP «A.G.Matoš»d.d. 2. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području kineziterapije. U: M. Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske”, 2008 (str. 66-71). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 3. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D., Trošt Bobić, T. (2010). Individualizacija rada u području kineziterapije. U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2010. (str.55-60). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 4. Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u kineziterapiji. U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2009. (str.29-37). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.				
način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i vježbi.				



## WELLNESS (117524)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mirna Andrijašević</b>				
kancelarija		120				
konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati				
e-mail		<a href="mailto:mirna.andrijasevic@kif.hr">mirna.andrijasevic@kif.hr</a>				
telefon		+38513658720				
studijski program	Stručni studij	status predmeta		izborni		
semestar	IV.	godina studija		II.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		2.0 ECTS		
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana					
način izvođenja nastave	30 (15P+15V) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu		32		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je dopuniti temeljna znanja suvremenim modelima i programima iz područja kineziološke rekreacije i stjecanje specijaliziranih znanja o uvođenju i provedbi sustava wellness.					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportsko-rekreacijskim centrima; Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti koncepciju i čimbenike za razvoj wellnessa, - razumjeti funkciju wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka, - modelirati wellness ponudu s posebnim naglasnom na kineziološke programe, - izraditi i provoditi transformacijske i relaksacijske kineziološke programe u wellness centru, - primijeniti metode za valorizaciju wellness programa aktivnosti .					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i vježbe</b> 8. Definicija i koncept wellnessa. Mjesto i uloga wellnessa u svijetu i Hrvatskoj. Čimbenici razvoja wellnessa. Temeljne sastavnice wellnessa. Funkcija wellnessa u suvremenom životu urbanog čovjeka. (2P+2V) 9. Mogućnosti primjene wellnessa u različitim društveno-ekonomskim uvjetima. Wellness kao selektivna turistička ponuda. (2P+2V) 10. Modeliranje ponude wellnessa. Uloga kinezioloških programa u ponudi wellnessa. (2P+2V) 11. Programi wellnessa kao novi pristup kvalitetnom provođenju slobodnog vremena. Razlikovanje wellnessa i zdravstvenog turizma. (2P+2V) 12. Wellness kao model prihvaćanja novog sustava vrijednosti za podizanje kvalitete života suvremenog čovjeka. Tehničko-taktički principi za provedbu programa wellnessa: objekti, interijeri, stručna razina, komunikacija, izbor sadržaja. (2P+2V) 13. Transformacijski i relaksacijski kineziološki programi kao osnova (kineziološkog) wellnessa. Struktura sudionika wellness programa. (2P+2V) 14. Metode za valorizaciju wellness programa. Metode za kontrolu kvalitete wellness programa. (3P+3V)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	usmeni ispit	50%	1	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	



obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>5. Andrijašević M., Bartoluci, M. (2004). Uloga wellnessa u suvremenom turizmu, Acta turistica, 16(2), 125-143.</li><li>6. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M.i sur. (ur.), Menedžment u sportu i turizmu, Zagreb: KF, EF, 347-357.</li></ol>
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Ivanišević G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj, Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.</li><li>7. Aerobics and Fitness Asociation of America (1997). Fitness Theory &amp; Practice. California: Sherman Oaks.</li><li>8. Corbin, B.C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.</li><li>9. Andrijašević M. (2002). Raising the quality of the sports-recreational offer in Croatian tourism, u: 16th biennial International Congress, Hotel &amp; tourism, University of Rijeka.</li><li>10. Andrijašević, M. (ur.). (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagreb: FFK, ZV.</li></ol>
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (150239) (32)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>	
kancelarija		123	
konzultacije		<b>utorkom od 10.00 sati</b>	
e-mail		<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30(15P+15S) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Studentima dati teorijska i praktična znanja koja osiguravaju sigurno boravljenje u prirodi i preživljavanje.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će nakon položenog kolegija razumjeti teorijsku pozadinu primarnih ljudskih potreba i ulogu pojedinih vještina u zadovoljenju osnovnih bioloških potreba u prirodnom okruženju. Usvojiti će praktična znanja bitna za učinkovito zadovoljenje primarnih ljudskih potreba u prirodnom okruženju. Steći će organizacijska znanja potrebna za provođenje višednevne ture i tabora. Položenim predmetom dobiti će teorijsku i praktičnu bazu za upravljanje rizikom, donošenje odluka i rješavanje problema u stvarnoj situaciji u organizaciji tabora ili vođenju ture kroz prirodu te za optimalnu reakciju u neplaniranim situacijama prilikom boravka u prirodi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- planirati i organizirati boravak veće skupine ljudi u prirodnom okruženju, podići tabor s kompletnom infrastrukturom u prirodi,</li><li>- izbjeći neželjenu interakciju s prirodom,</li><li>- orijentirati se u prirodi pomoću karte i kompasa, ručnog GPS uređaja ili prirodnih orijentira, komunicirati u prirodi međunarodnim zvučnim i vidnim znakovima,</li><li>- planirati potrebe za vodom u prirodnom okruženju u odnosu na vanjsku temperaturu, količinu i intenzitet tjelesnog rada; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za vodom; koristiti tehnike prikupljanja vode u prirodi i tretmane za pitkost vode,</li><li>- potpaliti vatru ferocerijem, kontrolirati otvoreni plamen različitih tipova vatrišta i sigurno ga koristiti u grijanju, osvjetljavanju, tretmanu pitkosti vode i pripremi hrane, koristiti plamenike na različita goriva,</li><li>- podići i srušiti različite tipove šatora, podići zaklon od šatorskog krila, podići privremeni zaklon od drveta, koristiti prirodne zaklone,</li><li>- planirati potrebe za hranom u prirodi; odabrati namirnice prikladne za prehranu u prirodi; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za hranom;</li><li>- pravilno i sigurno koristiti alat i opremu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja <ol style="list-style-type: none"><li>1. Fiziologija i psihologija preživljavanja; Razumijevanje života u prirodnom okruženju (2 TP)</li><li>2. Primitivne vještine i znanja u zadovoljenju ljudskih potreba u prirodnom okruženju (1 TP)</li><li>3. Planiranje putovanja i boravka u prirodi; Lokacija, organizacija i infrastruktura tabora (1TP)</li><li>4. Odjeća i obuća za boravak u prirodi; Naprtnjača (2TP)</li><li>5. Alati u preživljavanju; Šatorsko krilo i konop u preživljavanju (2TP)</li><li>6. Voda i hrana u preživljavanju (3TP)</li></ol>		



	<p>7. Vatra i zaklon u preživljavanju (3TP)  8. Sigurnost u prirodi; Orijetacija i navigacija; Prva pomoć u divljini (1TP)</p> <p>Seminari</p> <p>1. Pakiranje naprtnjače, stavljanje i skidanje naprtnjače; Pravilno i sigurno korištenje alata, održavanje alata; Upotreba užeta, korisni čvorovi, upotreba šatorskog platna (2S)</p> <p>2. Lociranje i prikupljanje vode iz površinskih vodotoka, tretman vode radi pitkosti; transpiracijska i kondenzacijska zamka (2S)</p> <p>3. Tipovi vatrišta, odabir drveta, uređenje vatrišta, potpala vatre šibicama, pravilno gašenje vatre; Potpala vatre ferocerijem; Potpala vatre primitivnim metodama potpale - svrdlanje lukom; plamenici na kruta, tekuća i plinska goriva (2S)</p> <p>4. Tipovi i karakteristike šatora, dizanje i rušenje šatora; Izrada zaklona od šatorskog krila; Korištenje prirodnih zaklona; Izrada zaklona od priručnog prirodnog materijala (2S)</p> <p>5. Namirnice za prehranu u prirodi; Samoniklo jestivo bilje; Jestive gljive; Lov; Ribolov (2S)</p> <p>6. Orijetacija i navigacija (2S)</p> <p>7. Putovanje različitim prijevoznim sredstvima kroz prirodu; Tehnika kretanja u prirodi (1S)</p> <p>8. Tjelesna pripremljenost u životu i preživljavanju u prirodi; Izbjegavanje neželjene interakcije s prirodom; Osnove vremenske prognoze; Svladavanje opasnog terena (1S)</p> <p>9. -Vizualna i zvučna signalizacija; Prva pomoć u prirodi (1S)</p>					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi	25%	1	pismeni ispit	25%	1
	praktični rad	12.5%	0.5	3 praktična kolokvija	25%	1
	usmeni ispit	12.5%	0.5	ukupno	<b>4.0 ECTS</b>	
obvezna literatura	<p>4. Harasin, D. (2018) Presentacije teorijskih predavanja. Marlin- sustav za e-učenje.</p> <p>5. Harasin, D. (2018) Nož za preživljavanje. Zbornik radova 27. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 256-263), Poreč, 2018.</p> <p>6. Harasin, D. (2017) Elementi tehnike metode luka i svrdla. 2017, Zbornik radova 26. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 308-313) Poreč, 2017.</p>					
dopunska literatura	<p>4. Harasin, D., Puljić, M. (2016) Utjecaj distribucije tereta u naprtnjači na potrošnju energije u hodanju po usponu. Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 349-353), Poreč, 2015.</p> <p>5. Harasin, D., Puljić, M. (2015) Utjecaj težine obuće na potrošnju energije pri hodanju po usponu, 2015, Zbornik radova 24. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 148-153), Poreč, 2015.</p> <p>6. Harasin, D., Ivić, M. (2014) Uže i uzlovi u preživljavanju u prirodi. Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, (str. 538-542), 2015, Poreč.</p>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## PREHRANA SPORTAŠA (150234)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof.dr.sc. Marjeta Mišigoj-Duraković</b>	
kancelarija			
konzultacije		putem MS Teams-a uz prethodnu najavu e-mailom	
e-mail		<a href="mailto:marjeta.misigoj-durakovic@kif.hr">marjeta.misigoj-durakovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658613	
nastavnik		doc. dr. sc. Maroje Sorić	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru e-poštom	
e-mail		<a href="mailto:maroje.soric@kif.hr">maroje.soric@kif.hr</a>	
telefon		+38513658744	
vanjski suradnik		doc. dr. sc. Zvonimir Šatalić	
e-mail		zsatalic@pbf.hr	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30(30P) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	20
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje spoznaja potrebnih za rad u području kineziologije sporta i rekreacije, a posebno u vrhunskom sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- rad u području kineziologije sporta i rekreacije - rad u području vrhunskog sporta - promocija zdravog načina života		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: <input type="checkbox"/> razumjeti osnove zdrave prehrane <input type="checkbox"/> razumjeti dnevne prehrambene potrebe vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina <input type="checkbox"/> analizirati uobičajene prehrambene navike sportaša <input type="checkbox"/> analizirati uobičajene unose pojedinih nutrijenata <input type="checkbox"/> planirati dnevni unos hrane kod vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Anatomske i fiziološke osnove prehrane 2. Biokemijske osnove prehrane. 3. Povezanost prehrane i metabolizma. 4. Energetski stanični procesi 5. Navike prehrane u sportaša. 6. Osnovni principi prehrane sportaša. 7. Dnevni energetski unos. 8. Ugljikohidrati u prehrani sportaša. 9. Bjelančevine u prehrani sportaša sportova jakosti i sportova izdržljivosti. 10. Vitamini i minerali. 11. Nadoknada tekućine tijekom treninga i natjecanja. 12. Režim prehrane prije natjecanja u sportova izdržljivosti. 13. Planiranje prehrane sportaša; Obrok prije natjecanja. 14. Dijete u redukciji tjelesne mase. 15. Ergogena sredstva: farmakološka, nutritivna, fiziološka sredstva, hormoni.		



obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, izrada i prezentacija seminarskog rada					
praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi			pismeni ispit	100%	2
	praktični rad			3 praktična kolokvija		
	usmeni ispit			ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	
obvezna literatura	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Z. Šatalić, M. Sorić, M. Mišigoj Duraković (2016) Sportska prehrana. Znanje d.o.o.</li></ul>					
dopunska literatura	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Z. Šatalić, M. Mišigoj Duraković (2019) Temeljni principi sportske prehrane. U: Sportska medicina (M. Pećina, ur.), Medicinska naklada.</li><li>▪ American College of Sports Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada - Joint Position Statement (2016) Nutrition and Athletic Performance. Med Sci Sports Exerc 48: 543-568.</li><li>▪ Šatalić Z. (2016) Sports Nutrition. In: Caballero, B., Finglas, P., and Toldrá, F. (eds.) The Encyclopedia of Food and Health vol. 5, pp. 118-123. Oxford: Academic Press.</li><li>▪ Z. Šatalić (2018) Prehrana osoba uključenih u sportske i sportsko-rekreacijske aktivnosti, U: M. Mišigoj-Duraković i suradnici, Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje d.o.o. str. 417-456.</li><li>▪ Burke L, Deakin V (2015) Clinical Sports Nutrition, 5. izd., McGraw-Hill.</li></ul>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## NOGOMET (89450)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658757	
<b>asistent</b>		<b>Ivan Mikulić, mag.cin.</b>	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ivan.mikulic@kif.hr">ivan.mikulic@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B		
način izvođenja nastave	45(9 P + 36V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti/školovati studenta za izvođenje osnovnih nogometnih sadržaja u sklopu svoje specijalnosti kroz stručni rad u klubovima i sličnim organizacijama. Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom nogometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike nogometne igre..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primjenjivati znanja u sklopu svoje specijalnosti. Studenti će biti osposobljeni za primjenu osnovnih nogometnih sadržaja kao dodatni podražaj za provođenje trenažnih operatora u sklopu svoje specijalnosti, odnosno izabranog usmjerenja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) 1. Povijesni razvoj nogometa (2 sata) 2. Kineziološka i strukturalna analiza nogometa (2 sata) 3. Elementarna tehnika nogometaša i metodika obučavanja (2 sata) 4. Taktika nogometne igre (2 sata) 5. Specifičnosti kondicijske pripreme nogometaša ( 1 sat) Praktična predavanja (vježbe) 1. Tehnika kretanja igrača bez lopte (4 sata) 2. Vođenja lopte(2 sata) 3. Udarci po lopti nogom(2 sata) 4. Udarci po lopti glavom(2 sata) 5. Primanje lopte (na principu amortizacije i nakon odbijanja lopte od podloge) (6 sata) 6. Prijenosi lopte(2 sata) 7. Oduzimanja lopte(2 sata) 8. Varke u igri (driblinzi i fintiranja) (4 sata) 9 Tehnika vratara (bez lopte i s loptom) (2 sata) 10. Igra u različitim brojčanim odnosima – mali nogomet (4:4, 5:4, 5:5, 6:5, 6:6) (6 sata) 11. Natjecanje u grupi (4 sata)		





Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	aktivnost na nastavi	15%	0.5	praktični ispit	37%	0,5
	pismeni ispit	12%	1	usmeni ispit	12%	1
	ukupno				<b>3 ECTS</b>	
Obvezna literatura	4. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Zagreb: Kineziološki fakultet. Doktorska disertacija. 5. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 6. Pravila nogometne igre (2018). Zagreb: Hrvatski nogometni savez.					
Dopunska literatura	4. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 5. Priručnik za nogometne trenere (2008). UEFA A. Zagreb: Nogometna akademija Hrvatskoga nogometnog saveza. 6. Nogometni leksikon (2004). Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## STRELJAŠTVO (89459) (32)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>				
kancelarija		155				
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati				
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>				
telefon		+38513658755				
studijski program	Stručni studij	status predmeta			izborni	
Semestar	IV.	godina studija			II.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost			3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B					
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu			31	
ciljevi predmeta	Apsolviranjem predmeta Streljaštvo osposobljava se stručni kadar s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za rad u sportu, edukaciji i rekreaciji.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Streljaštvo student je stekao osnovna znanja i sposobnosti za ovaj sport i njegovu primjenu u edukaciji i rekreaciji. Uz navedene kompetencije stekao je i osnove za služenje dugim i kratkim zračnim oružjem..					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će steći znanja o: - specifičnostima i pravilima vježbanja i poučavanja na streljani, - karakteristikama kratkog zračnog oružja, - karakteristikama dugog zračnog oružja, - specifičnostima treninga u streljaštvu, - utjecaju antropoloških sposobnosti i karakteristika za uspjeh u streljaštvu.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 3 nastavna sata) 1. Povijest, organizacija i pravila streljaštva 2. Kineziološka analiza streljaštva 3. Metodika treninga streljaštva Teoretsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 3TPP+3V) 1. Tehnika stavova kod gađanja zračnom puškom 2. Tehnika ciljanja i okidanja zračnom puškom 3. Tehnika gađanja zračnom puškom 4. Tehnika stavova kod gađanja zračnim pištoljem 5. Tehnika ciljanja i okidanja zračnim pištoljem 6. Tehnika gađanja zračnim pištoljem					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	16%	0.5	praktični ispit	50%	1,5
				usmeni ispit	34%	1
	ukupno					<b>3 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Hartnik. A.E. (1997). Pištolji i revolveri enciklopedija. Zagreb: Veble Commerce 2. Sertić, H. (2003). Kondicijska priprema strijelaca. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb: Kineziološki fakultet i Zagrebački športski savez. 542-549. 3. Vodopivec, V. i sur. (1977). Sportsko streljaštvo. Beograd: SSJ					



Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reisterer, U. (1993). Methodical teaching programme for specific discipline. U: 2nd basic course for UIT coach 's license. Weisbaden: Training academy,XI/1-7.</li><li>2. Stanojević, M. (1977). Streljaštvo. U: Enciklopedija fizičke kulture. Svezak 2. Zagreb: JLZ, 331-356.</li><li>3. Sertić, H., Šepec, T., Sertić, S. (2001). Shooting as a recreational sport in the Republic of Croatia. U: Heimer, S., Šepec, T. (ur.) Zbornik radova znanstveno-stručne konferencije 28. europskog prvenstva u streljaštvu (EPUS 2001) Zagreb: EPUS 2001 Organizing Committee.</li><li>4. Sertić, H., Vučetić, V. (2002). Diagnostics of motor abilities in national- and international-level shooters. In: Milanović, D., Prot, F. (ur.), Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives», 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 375-379.</li><li>5. Popek, S., Sertić H., Mejovšek, M., Dobrila, I., Hraski, Ž. (2002). The standing position in shooting – a case study. In: Milanović, D., Prot, F. Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives“, 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 689-692.</li></ol>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI U PONUDI IV. SEMESTRA

### IZBORNI PREDMETI – IV. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>					<b>39</b>	<b>48</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>3</b>

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89432	Biomehanička dijagnostika	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović doc. dr. sc. Lovro Štefan	15	15	0	2
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	15	15	0	0
89433	Kineziterapija	doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	0	15	2
89434	Komunikologija u sportu	doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci	15	15	0	2
123602	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15	0	2
172740	Sport i pravo	prof. dr. sc. Siniša Petrović, izv. prof. dr. sc. Mario Baić, prof. dr. sc. Igor Gliha	15	15	0	2
150236	Sport u europskim državama	doc. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15	0	2
150238	Sportsko-rekreacijski programi u prirodi	doc. dr. sc. Drena Trkulja- Petković	14	0	16	2
117524	Wellness	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	15	0	15	2
150239	Život u prirodi i vještina preživljavanja	izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	15	15	0	2



broj izbornih predmeta koje upisuju u IV semestru: KPS= 2, SPORT=2, FITNES=1

## BIOMEHANIČKA DIJAGNOSTIKA (89432)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Mario Kasović</b>	
kancelarija		184	
konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mari.kasovic@kif.hr">mari.kasovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658718	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Lovro Štefan</b>	
kancelarija		184	
konzultacije		petkom od 10.00 – 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lovro.stefan@kif.unizg.hr">lovro.stefan@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658718	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>prof. dr. sc. Mladen Mejovšek</b>	
e-mail		<a href="mailto:mladen.mejovsek@kif.hr">mladen.mejovsek@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	IV, VI	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P9 (S) i (V) predavaonica P10		
način izvođenja nastave	30 (15P+15S) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za rad u području biomehaničke analize što znači stjecanje znanja iz suvremenih tehnika i tehnologija za prikupljanje podataka gibanja, metoda procesiranja i načine interpretacije rezultata analiza, kao i njihovu primjenu i značaj u programiranju transformacijskih procesa u pripremi vrhunskih sportaša.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Razumjeti koncepciju i funkcioniranje provedbe biomehaničke analize;</li><li>- poznavati suvremenu biomehaničku opremu i tehnologiju (motion capture technology);</li><li>- koristiti znanja iz područja biomehaničke analize za programiranje treninga i transformacijskih procesa vježbanja.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti važnost i ulogu biomehaničke analize gibanja u vrhunskom sportu;</li><li>- na mrežnim sustavima nalaziti i koristiti demonstracijske programe komercijalnih sustava;</li><li>- znati osnove stereofotogrametrijskih postupaka mjerenja;</li><li>- provoditi kalibraciju sustava, digitalizaciju i akviziciju referentnih točaka gibanja;</li><li>- poznavati procesiranje i obradu podataka gibanja;</li><li>- interpretirati rezultate biomehaničke analize.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i seminari</b> <ol style="list-style-type: none"><li>11. Koncepcija neinvazivne biomehaničke analize i istraživanja kinematike i kinetike gibanja u vrhunskom sportu (2P)</li><li>12. Oprema, protokol mjerenja, postupci procesiranja podataka, odabir modela i algoritama metode inverzne dinamike (2P)</li></ol>		



	<ol style="list-style-type: none"><li>13. Regresijski i geometrijskih postupci N-segmentalnog antropomorfno modeliranja, antropometrijsko mjerenje, parametri i varijable modela, izbor diferencijalnih jednažbi računanja varijabli modela (1P+2S)</li><li>14. Stereofotogrametrijsko mjerenje, sustavi za zabilježbu i 3D rekonstrukciju gibanja (APAS, PEAK, ELITE, SIMI), prostorna i vremenske rezolucija akvizicije podataka u različitim situacijama natjecanja ili laboratorijskog mjerenja (2P+2S)</li><li>15. Inercijalni sustavi, kalibracija, doseg mjerenja, problemi invazivnosti i računalna animacija gibanja (X-SENS, ANIMAZOO) (2P)</li><li>16. Analiza amplitudnih, faznih i frekvencijskih karakteristika signala, optimalnog uzorkovanja, utvrđivanje granične frekvencije i koeficijentata nisko propusnog filtriranja (rekurzivni filtri i prirodne kubične ili kvintične spline funkcije) (2P)</li><li>17. Analiza spektra podataka gibanja, redukcija stohastičkih šumova tehnikama pogađanja i filtriranja (2P+1S)</li><li>18. Praktična primjena sustava za analizu gibanja (APAS i ELITE), konfiguracija, registracija gibanja, kalibracija, digitalizacija zapisa i referentnih anatomskih lokacija, 3D rekonstrukcija DLT metodom (2P+2S)</li><li>19. Konstrukcija kinematičkog/kinetičkog modela, računanje parametara i veličina gibanja. Prikaz rezultata analize numerički, animacijom, dijagramima i sl. te interpretacija rezultata i dijagnostika efikasnosti gibanja. (4S)</li><li>20. Odabir tehničkih i tehnoloških rješenja u zavisnosti sa raznovrsnošću sportskih aktivnosti i prikaz izvedenih analiza (4S)</li></ol>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri rješavanju individualnih zadataka.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	seminarski rad	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Mejovšek, M. (1994). Application of spectral analysis in processing of kinematic signals of movement. <i>Kineziologija</i> 26 (1-2): 71-73.</li><li>5. Mejovšek, M. (1995). Dinamička analiza gibanja u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. i sur. (ur.) <i>Športska medicina – Odabrana poglavlja</i>. Zagreb: Medicinska biblioteka, Naprijed, 70-74.</li><li>6. Kuleš, B., Mejovšek, M. (1997). Kinematic and dynamic analysis of the ushiro mawashi geri. <i>Kineziologija</i> 29 (2): 40-46.</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Allard, P. i sur. (1995). <i>Three-Dimensional Analysis of Human Movement</i>. Human Kinetics.</li><li>7. Stergiou, N. (2004). <i>Inovative Analyses of Human Movement</i>. Human Kinetics.</li><li>8. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (1999). Primjena sustava za kinematičku analizu sportskih tehnika. u: Hraski, Ž., Matković, Br. (ur.) <i>Zbornik radova, 8. zagrebački sajam sporta – „Trenner i suvremena dijagnostika“</i>, Zagreb, 17-28.</li><li>9. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. <i>IASTED International Conference on Biomechanics</i>, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13.</li><li>10. Antekolović, Lj., Dobrila, I., Mejovšek, M., Čoh, M. (2006). Longitudinal follow-up of kinematic parameters in high jump – A case study. <i>New Studies in Athletics</i>, 21 (4): 27-37.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA

### KOORDINATOR 3. – GODINE

<b>doc. dr. sc. Daniel Bok</b>	
kancelarija	31
konzultacije	prema dogovoru mail-om
e-mail	<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>
telefon	+38513658640

### V. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBAVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123614	Menadžment u sportu	izv.prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	15	0	5
89422	Osnove statistike i kineziometrije	prof. dr. sc. Dražan Dizdar	30	0	30	6
172201	Sociologija sporta	doc.dr.sc. Sunčica Bartoluci	45	0	0	5
172203	Sportska medicina	prof. dr. sc. Saša Janković	45	0	15	5
172206	Kineziološke aktivnosti za osobe s invaliditetom	izv. prof. dr. sc. Lidija Pertinović doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15	0	2
172207	Završni ispit		0	0	0	10
<b>UKUPNO</b>			<b>165</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>33</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
172213	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme I.	prof. dr. sc. Igor Jukić doc. dr. sc. Cvita Gregov	15	0	15	2
<b>UKUPNO</b>			<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>2</b>
<b>Studijski smjer FITNESS</b>						
172211	Metodika treninga fitnesa III.	dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š	20	0	20	4
<b>UKUPNO</b>			<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
89457	Izborni predmet/sport III (zimski sport) - Skijanje		12	24	24	3
<b>UKUPNO</b>			<b>12</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>3</b>



## MENADŽMENT U SPORTU (123614)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Sanela Škorić</b>	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:sanela.skoric@kif.hr">sanela.skoric@kif.hr</a>	
telefon		+38513658721	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>prof. dr. sc. Mato Bartoluci</b>	
e-mail		<a href="mailto:mbartoluci@efzg.hr">mbartoluci@efzg.hr</a>	
studijski program	sručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	147
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta upoznati studente sa temeljnim spoznajama iz područja menadžmenta kao pretpostavkom za ustrojstvo menadžmenta u sportu. Studenti će steći specifična znanja iz područja zakonodavstva u sportu, organizacije sporta, menadžmenta u sportu, te planiranja i izrade poduzetničkih programa u sportskoj djelatnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja menadžmenta, poduzetništva i marketinga u sportskim organizacijama (profitnim i neprofitnim). Identificirati i analizirati mogućnosti provođenja poslovnih programa u području sporta i sportske rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti - spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskim organizacijama - izraditi i analizirati poduzetničke programe iz područja sporta - spoznati mogućnosti primjene marketinških aktivnosti u sportu i sportskim organizacijama		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i vježbe</b> 1. Pojam i područja sporta. Bilanca ulaganja i učinaka sporta. Sustav financiranja sporta. (2P) 2. Ekonomski učinci sporta kao osnova za upravljanje razvojem sporta. Valorizacija ekonomskih učinaka sporta. Ekonomski učinci sporta u razvijenim zemljama. (2P) 3. Uvod u menadžment. Povijesni razvoj menadžmenta. Klasična teorija menadžmenta. Definiranje menadžmenta. (2P) 4. Funkcije menadžmenta i menadžera. Inventivni menadžment. (2P+2S) 5. Razvoj menadžmenta u sportu. Definiranje menadžmenta u sportu. Zakonske osnove djelatnosti sporta. (2P+2S) 6. Sustav i organizacija upravljanja u sportu i sportskim organizacijama. Organizacija sporta na svjetskoj i europskoj razini. Međunarodna sportska udruženja. (2P+2S) 7. Menadžeri u sportu. Karakteristike menadžera u sportu. Razine menadžera. Znanja menadžera u sportu. (2P+2S) 8. Pojam poduzetništva. Poduzetništvo u suvremenom društvu. Poduzetništvo u sportu. (2P) 9. Odnos menadžmenta i poduzetništva. Mogućnosti poduzetništva u hrvatskom sportu. (2P)		





	<p>10. Poduzetnički programi u sportu i komplementarnim djelatnostima. Metodološke osnove poduzetničkih programa u sportu i komplementarnim djelatnostima. Menadžment i poduzetnički programi u sportu (u nogometu, košarci, odbojci, rukometu, tenisu, golfu i ostalim sportovima). Menadžment i poduzetnički programi sporta u turizmu. Menadžment i poduzetnički programi u industriji sportskih proizvoda. (2P+2S)</p> <p>11. Pojam marketinga. Razvoj marketinga. Suvremeni marketing. Definiranje marketinga. Obilježja društvenog marketinga. Pojam upravljanja marketingom. (2P)</p> <p>12. Pojam marketinga u sportu. Karakteristike sportskog tržišta ponude. Karakteristike sportskog tržišta potražnje. (2P)</p> <p>13. Elementi marketinškog miksa i njihova primjena u sportu. Planiranje sportskog marketinga. (2P+2S)</p> <p>14. Sponzorstvo u sportskom marketingu. (2P+2S)</p> <p>15. Budućnost sportskog poslovanja. Prognoziranje i predviđanje budućnosti. Nadolazeći trendovi i izazovi. (2P)</p> <p>16. Upoznavanje studenata sa pravilima za izradu seminarskih radova i dodjela tema. (1S)</p>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, izrada seminarskog rada					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokviji	80%	4
	seminarski rad	10%	0,5	pismeni ispit		
	ukupno				<b>6.5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	Bartoluci, M. i Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet					
Dopunska literatura	Beech, J., Chadwick, S. (2010). Sportski menadžment (prijevod knjige The Business of Sport Management). Zagreb: MATE					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (89422)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Dražan Dizdar</b>	
kancelarija		130	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:drazan.dizdar@kif.hr">drazan.dizdar@kif.hr</a>	
telefon		+38513658731	
<b>suradnik</b>		<b>dr. sc. Darko Katović</b>	
kancelarija		132	
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:darko.katovic@kif.hr">darko.katovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658732	
studijski program	sručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	147
ciljevi predmeta	Usvajanje potrebnih teorijskih i praktičnih znanja o odновnim statističkim metodama te o konstrukciji, primjeni i evaluaciji mjernih instrumenata u području kineziologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Znanja potrebna za: - primjenu statističkih metoda za obradu podataka koje se koriste u sportu, kondicijskoj pripremi sportaša, fitnessu i sportskoj rekreaciji. - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena;		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Znanja potrebna za: - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za opis promatranih pojava (metode deskriptivne statistike); - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za kondenzaciju i transformaciju podataka; - odabir i primjena odgovarajućih statističkih postupaka za analizu promjena; - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka nastavna tema obrađuje se 3P+3V) 1. Pojam i podjela statističkih metoda (statistika, podjela statističkih metoda, osnovni statistički pojmovi, podatak, entitet, populacija i uzorak entiteta, vrste uzoraka entiteta, varijabla, vrste varijabli, populacija i uzorak varijabli, matrica podataka) 2. Osnovni postupci za uređivanje i prikazivanje podataka (grupiranje i grafičko prikazivanje kvalitativnih podataka, grupiranje i grafičko prikazivanje kvantitativnih podataka) 3. Deskriptivni pokazatelji (mjere centralne tendencije – aritmetička sredina, mod, medijan, mjere varijabilnosti – totalni raspon, varijanca, standardna devijacija, koeficijent varijabilnosti, mjere oblika distribucije – skewness i kurtosis, normalna distribucija) 4. Transformacije podataka (rangovi, centili, z-vrijednosti, linearne transformacije podataka) 5. Korelacija		



	6. Deskriptivna analiza promjena 7. Osnovni kineziometrijski pojmovi (mjerenje, objekt mjerenja, predmet mjerenja, mjerni instrument, mjerilac, standardizirani postupak mjerenja, mjerne skale) 8. Konstrukcija mjernih instrumenata (definiranje predmeta mjerenja, odabir odgovarajućeg tipa mjernog, instrumenta, izbor podražajnih situacija, standardizacija mjernog postupka, utvrđivanje metrijskih karakteristika) 9. Metrijske karakteristike (klasični model mjerenja, pouzdanost, objektivnost) 10. Metrijske karakteristike (homogenost, osjetljivost, valjanost)					
Obveze studenata	80% prisutstva nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	1.5	Usmeni ispit	50%	3
	Pismeni ispit	25%	1,5	ukupno	<b>6 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Viskiċ-Štalec, N. (2010). Statistika i kineziometrija u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta i Kineziološki fakultet. 2. Pedišić, Ź., Dizdar, D. (2010). Priručnik za kvantitativne metode. Zagreb: Kineziološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Petz, B. (2002). Osnovne statističke metode za nematematiċare. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Dizdar, D. (2006). Kvantitativne metode. Zagreb: Kineziološki fakultet.					
Naċin praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## SOCIOLOGIJA SPORTA (172201)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci</b>	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 12:30-13:30	
e-mail		<a href="mailto:suncica.bartoluci@kif.hr">suncica.bartoluci@kif.hr</a>	
telefon		+38513658608	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Benjamin Perasović</b>	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:ben.perasovic@gmail.com">ben.perasovic@gmail.com</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (45P) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	147
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja o društvu, sportu kao društvenom fenomenu i odnosu sociologije i kineziologije. Razumijevanje društva, društvenih procesa i institucija iz različitih paradigmatičkih perspektiva uz razvijanje vlastitog kritičkog mišljenja i razlikovanja znanstvenog od drugih diskursa svakodnevnog života.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sociologija sporta omogućuje studentima usvajanje znanja o sportu kao o jednoj od temeljnih društvenih institucija kojom se razvija kritički pogled kako na sport tako i na društvo u cjelini. Isto tako, analizirajući što se nalazi "iza" i "izvan" rezultata, statistike i pojedinog sporta, stječe se uvid u dublje značenje sporta kao dijela društva i kulture u kojoj živimo. Razumijevanje društvenih odnosa i procesa koji utječu na tjelesni odgoj, sport i sportsku rekreaciju te njihov utjecaj na razvoj pojedinca i obrnuto ključan je ishod učenja navedenog programa.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja Sociologije sporta, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta, studenti će moći definirati i analizirati: sport kao društveni i znanstveni fenomen; društvenu ulogu sporta, tjelesnog vježbanja te sportske rekreacije u hrvatskom, ali i širem kontekstu; teorijske doprinose istraživanju sporta kao društvenog fenomena; socijalizacijske uloge sporta, tjelesnog vježbanja i zdravlja te ulogu primarnih (obitelj) i sekundarnih (škola, grupa vršnjaka, sportski klub, religija, mediji) društvenih institucija na sam proces socijalizacije u sport i tjelesno vježbanje; socijalnu stratifikaciju (ekonomsku, rodnu, tjelesnu) kao temeljno određenje sporta; devijaciju i probleme koji su vezani za suvremeni sport (nasilje, navijački izgredi, doping); sport kao sredstvo političkih elita; sport, životni stil i subkulturni identitet; sport u svijetu medija. U okviru ovog nastavnog predmeta će studenti, budući nastavnici i treneri steći neophodna znanja za uspješan rad u klupskom i školskom sportu kao i u sportu osoba s invaliditetom.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja (svaka tema se izvodi se 2 nastavna sata):</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sociologija kao opća znanost o društvu Sport kao društveni i znanstveni fenomen</li><li>2. Teorijske perspektive u sociologiji sporta (funkcionalističke, konfliktne, interakcionističke)</li><li>3. Sociologija sporta u Hrvatskoj i svijetu. Metode istraživanja u sociologiji sporta</li></ol>		



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta</li> <li>5. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije</li> <li>6. Sustav obrazovanja kao agens socijalizacije, obrazovanje i sport</li> <li>7. Religija (svjetske religije, novi religiozni pokreti, sekte), religija i sport</li> <li>8. Socijalna stratifikacija i sport, ekonomska stratifikacija - sport kao <i>big-business</i></li> <li>9. Rodna stratifikacija i sport. Feminizam.</li> <li>10. Devijantnost i sport -nasilje u sportu</li> <li>11. Politika i sport, nacionalni identitet i sport</li> <li>12. Sociološke teorije navijačkog ponašanja</li> <li>13. Sociologija i nogometni huliganizam</li> <li>14. Sport i mediji</li> <li><b>15. Budućnost sporta. Globalizacija i sport.</b></li> </ol>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	Usmeni ispit	30%	1,5
	Pismeni ispit	60%	3	ukupno	<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	<p>Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.</p> <p>Fanuko, N. (2008). Sociologija. Zagreb: Profil.</p>					
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coakley, J. J.(2009). Sports in society: issues and controversies.International edition: McGraw-Hill.</li> <li>2. Coakley, J. &amp; Dunning, E. (Ed.) (2004). Handbook of sports studies.London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.</li> <li>3. Giulianotti, R. (2008). Sport. Kričička sociologija. Beograd: Clio.</li> <li>4. Scambler, G. (2005). Sport i društvo. Istorija, moć i kultura. Beograd: Clio.</li> <li>5. Vrcan, S. (2003). Nogomet,politika,nasilje. Zagreb: Jesenski i Turk.</li> </ol>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## SPORTSKA MEDICINA (172203)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Saša Janković</b>	
kancelarija	186		
konzultacije	srijedom		
e-mail	<a href="mailto:sasa.jankovic@kif.hr">sasa.jankovic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658610		
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr. sc. Goran Vrgoč</b>	
e-mail	<a href="mailto:goran.vrgoc@kif.hr">goran.vrgoc@kif.hr</a>		
studijski program	Prdiplomski stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	V.	godina studija	3.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	60 (45P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	147
ciljevi predmeta	Osposobljenost za pružanje prve pomoći prema medicinskim postulatima. Stjecanje znanja u prevenciji sportskih ozljeda i kako tu prevenciju provoditi u praktičnom radu. Sudjelovanje u liječenju i provođenju procesa rehabilitacije ozljeđenih sportaša. Kontrola prehrane sportaša te sastavljanje jelovnika sportaša i rekreativaca.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sportska medicina omogućuje studentima znanja o: <ul style="list-style-type: none"><li>- značaju i svrsi zdravstvene kontrole sportaša,</li><li>- patologiji sportskih napora,</li><li>- higijeni sporta.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- definiranje položaje te razvoj sportske medicine na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini;</li><li>- značaj sportske medicine u trenažnom procesu i natjecanju;</li><li>- sposobnost zbrinjavanja lakših ozljeda na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture;</li><li>- poznavanje osnovnih postulata pružanja prve pomoći;</li><li>- poznavanje svrhe i značaja preventivnih pregleda za osobe koje se bave sportom;</li><li>- spoznaje o kontraindikacijama za sportsku aktivnost;</li><li>- spoznaje o štetnosti dopinga;</li><li>- poznavanje specifičnosti prehrane sportaša.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Povijest sportske medicine</li><li>2. Zadaće sportskog liječnika</li><li>3. Zdravstvena kontrola: svrha i značaj preventivnih pregleda</li><li>4. Izvođenje pregleda</li><li>5. Kontraindikacije za sportsku aktivnost</li><li>6. Sportsko srce</li><li>7. Određivanje sposobnosti</li><li>8. Osobitosti pregleda pojedinih grupacija sporta: ronilačke aktivnosti, zračno jedrenje, boks</li><li>9. Patologija sportskih napora: sportske ozljede i oštećenja</li><li>10. Sistematika sportskih ozljeda</li><li>11. Ozljede kože i potkožnoga tkiva</li><li>12. Ozljede mišića</li><li>13. Ozljede i tetiva</li></ol>		



	14. Ozljeđe zglobova 15. Ozljeđe kostiju i pokosnice 16. Ozljeđe glave, ozljeđe prsnoga koša, ozljeđa trbuha, ozljeđe urogenitalnih organa 17. Ortostatski kolaps. Oštećenja toplinskim i ostalim zračenjima. 18. Pretreniranost 19. Doping 20. Specifične ozljeđe i oštećenja po sportovima 21. Prevencija ozljeđivanja. Rehabilitacija. 22. Specifičnosti prehrane sportaša 23. Energetske potrebe. Osobitosti prehrane dugoprugaša.					
	Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod rednim brojem 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata)					
	1. Rane i komplikacije rana 2. Zbrinjavanje rana 3. Prijelomi kostiju 4. Prva pomoć i imobilizacija prijeloma kostiju 5. Uvod u masažu 6. Zahvati masaže 7. Reanimacija					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0.5	Kolokvij	30%	1
	Praktični rad	5%	0.5	Usmeni ispit	60%	3
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Medved, R. i sur. (1987). Sportska medicina, Zagreb: JUMENA. 2. Pećina, M., Heimer, S. (1995). Sportska medicina: odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed.					
Dopunska literatura	1. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Zagreb: Globus. 2. Kibler, B. W. (1990). The sport preparticipation fitness examination. Champaign, Illinois: Human Kinetics.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lidija.petrinovic@kif.hr">lidija.petrinovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658609	
<b>nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		četvrtkom od 11.00 do 12.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:tatjana.trost-bobic@kif.hr">tatjana.trost-bobic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658659	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	V.	godina studija	3
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V *Izvedbeni sati: 15P	očekivani broj studenata na predmetu	147
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja iz područja invaliditeta te primjena tih spoznaja u prostoru sporta osoba s invaliditetom. Značaj redovne tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta. Postupci u poučavanju i primjeni različitih vrsta tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumijevanje složenosti i specifičnosti rada s osobama s invaliditetom. Stečena specifična znanja za planiranje, organizaciju i provedbu sportskih aktivnosti za osobe s invaliditetom.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti koji polože izborni predmet kompetentni su za izvođenje kinezioloških aktivnosti osoba s invaliditetom.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija četiri osnovne kategorije invaliditeta (2P) 2. Sportska natjecanja i specifičnosti istih u odnosu na kategoriju invaliditeta (2P) 3. Rehabilitacijski sport i važnost tjelesnog vježbanja za osobe s invaliditetom (2P) 4. Karakteristike sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza (2P) 5. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Paraolimpijskim igrama (2P) 6. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Specijalnoj olimpijadi (1P) 7. Opis sportova i prilagodbe na Olimpijadi gluhih (1P) 8. Sportsko rekreacijski programi za osobe s invaliditetom (2P) 9. Mogućnosti uključivanja osoba s invaliditetom u redovite programe sportske rekreacije (1P)  Seminari 1. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u košarci u invalidskim kolicima (2S) 2. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u sjedećoj odbojci (2S) 3. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u goalballu (2S) 4. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u tenisu u invalidskim kolicima (2S) 5. Praktični prikaz radiogoniometrije za slijepo osobe (2S) 6. Praktični prikaz izbora sportova na Specijalnoj olimpijadi (2S)		





	7. Praktični prikaz izbora sportova za osobe s neuromuskularnim bolestima (1S) 8. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u boćanju za osobe sa cerebralnom paralizom (1S) 9. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u plivanju (1S)				
obveze studenata	Aktivno sudjelovanje na seminarima.				
praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	2	ukupno	<b>2 ECTS</b>
obvezna literatura	1. Ciliga D., Petrinović, L. (1996). Sportaši s invalidnošću i fitness. u: Milanović, D. (ur.), „Fitness“, Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa, Zagreb: FFK, ZV, ZŠS, IV25-IV25. 2. Ciliga, D., Petrinović, L. (1999). Sport osoba s invaliditetom. Medix (23).				
dopunska literatura	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ciliga, D. (1993). Organizacija športa i rekreacije za invalidne osobe u Hrvatskoj. u: Zbornik radova Central-East European conference, Siofok.</li><li>- Ciliga, D. (1993). Šport kao preduvjet povećane i produljene mobilnosti invalidnih osoba. u: Zbornik radova Konferencije o športu Alpe-Jadran Rovinj, Findak, V. (ur.), Zagreb: HOO, 278-280.</li><li>- Ciliga, D., Omrčen, D., Petrinović, L. (1996). Uporaba trenažera u rehabilitaciji osoba s ozljedom kralježnice. Fizikalna medicina i rehabilitacija 13 (S1).</li><li>- Ciliga, D., Volčanšek, B. (1994). Model kineziološke aktivnosti kod osoba s povredom leđne moždine. u: Zbornik radova 9. alpsko-jadranskog simpozija za međunarodnu suradnju u rehabilitaciji, Luzern.</li><li>- Ciliga, D. (1998). Preduvjeti u uključivanju osoba s invalidnošću u višu razinu sportskih natjecanja. Sport za sve 16 (14), 12-13.</li><li>- Petrinović, L. (2014). Sport osoba s invaliditetom. U: V. Findak (Ur.) Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 24-28 lipnja 2014. str. 47-56.</li><li>- Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. (str. 345-351). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>- Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Sport osoba s invaliditetom. U F. Gracin, B. Klobučar (ur.), Zbornik radova 8.konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija, 2009. (str. 230-238). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske.</li><li>- Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Međunarodnome znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2005. (str. 351-362). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>- Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb, 2007. (105-112). Zagreb: Kineziološki fakultet.</li></ul>				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



## ZAVRŠNI ISPIT (172207)



# SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME I. (172213)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>			
Kancelarija		124			
Konzultacije					
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658724			
<b>Nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>			
Kancelarija		42			
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a			
e-mail		<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658642			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	V.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar				
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu		55	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati planove i periodizaciju kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: • Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u dugoročnom razdoblju (karijera i dvoolimpiski ciklus) • Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u srednjeročnom razdoblju (olimpijski ciklus i dvogodišnji ciklus) • Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga) • Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 30 (15P+15V) 1. Osnove planiranja kondicijskog treninga sportaša (2P+2V) 2. Periodizacija kondicijske pripreme sportaša (4P+2V) 3. Osnove programiranja kondicijske pripreme sportaša (3P+2V) 4. Dugoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V) 5. Srednjeročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V) 6. Kratkoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V)				
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita				
	Seminarski rad	30%	1	pismeni ispit	70% 1



	ukupno	2.0 ECTS
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez</li><li>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li><li>3. Bompa, T. O. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics.</li></ol>	
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics.</li><li>2. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.</li><li>3. Bompa, T.O., Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.</li><li>4. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske</li><li>5. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics</li></ol>	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa	



## SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – METODIKA

### TRENINGA FITNESA III (172211)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>dr. sc. Asim Bradic, prof. v. š</b>	
kancelarija		140/2	
konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		asim.bradic@kif.hr	
telefon		+38513658703	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	40 (20P + 20V)	očekivani broj studenata na predmetu	24
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada u području srčano-dišnog treninga, treninga fleksibilnosti te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>• Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;</li><li>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;</li><li>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima, vježbama istezanja i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>- znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem razvoja/održavanja srčano-dišne i metaboličke sastavnice fitnesa te regulacije tjelesne težine i sastava tijela;</li><li>- razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>- razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Povijesni pregled, definicije i struktura srčano-dišne izdržljivosti (4P) 2. Principi i metode srčano-dišnog treninga (4P + 4V) 3. Kardio-trenažeri: pokretni sag (4P + 6V) 4. Kardio-trenažeri: veslački ergometar (4P + 4V)		



5. Kardio-trenažeri: bicikl-ergometar (4P + 6V)						
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	10%	1	praktični rad	30%	1
	kolokviji	30%	1	pismeni ispit	30%	1
	ukupno				<b>4 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. TVZ, Zagreb 2. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.					
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.					
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade nam predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa..					



## IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA –

### SKIJANJE

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658753	
<b>nastavnik</b>		<b>izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski</b>	
kancelarija		102	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:vjekoslav.cigrovski@kif.hr">vjekoslav.cigrovski@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
studijski program	PSS	status predmeta	IZBORNI
Semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (38P+22V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	5
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz predmeta Skijanje studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o skijanju kao kineziološkoj aktivnosti. Nastava se provodi u prostorima Kineziološkog fakulteta te u obliku terenske nastave u adekvatnom skijaškom centru. Dva su osnovna zadatka, cilja ovoga predmeta i oni kao takvi produkt su izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata skijaških tehnika od strane studenata na nivou motoričke manifestacije, demonstracije, upoznavanje i usvajanje svih onih znanja - metodičkih sadržaja poduke skijaških znanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. skijaškim uvjetima...		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata tehnike alpskoga skijanja, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima, na skijaškom terenu. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje elemenata skijaških tehnika kao i za organizaciju i provedbu zimovanja..		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će biti u stanju: - poučavati osnove alpskoga skijanja - prepoznati i razlikovati elemente skijaških tehnika - primijeniti metode poučavanja alpskoga skijanja - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja - izraditi osnove plana i programa zimovanja - organizirati zimovanje - animirati ljude za skijanje kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja :</b> 1. Povijesni razvoj skijanja (skijaška literatura) (2 P) 2. Skijaška oprema (2 P) 3. Skijaške tehnike (plužna, paralelna, carving, prijestupna) (2 P) 4. Bazična skijaška gibanja i analiza zavoja (2 P) 5. Metodički postupci učenja alpskoga skijanja (2 P) 6. Skijanje kao natjecateljski sport- alpsko i nordijsko skijanje (pravila i organizacija natjecanja) (2 P)		



	<p>7. Opasnosti u planini (2 P) 8. Skijanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (2 P)</p> <p><b>Teorijsko praktična predavanja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kineziološka analiza klizačkog koraka (2 TPP)</li><li>2. Kineziološka analiza spusta ravno (2 TPP)</li><li>3. Kineziološka analiza pluzenja ravno- (2 TPP)</li><li>4. Kineziološka analiza spusta koso (2 TPP)</li><li>5. Kineziološka analiza zavoja k brijegu (2 TPP)</li><li>6. Kineziološka analiza pluznog zavoja (2 TPP)</li><li>7. Kineziološka analiza pluznog luka (2 TPP)</li><li>8. Kineziološka analiza osnovnog zavoja (2 TPP)</li><li>9. Kineziološka analiza paralelnog zavoj od brijega (2TPP)</li><li>10. Kineziološka analiza osnovnog vijuganja (2TPP)</li><li>11. Kineziološka analiza brzog vijuganja (2 TPP)</li></ol> <p><b>Vježbe:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Metodički postupci učenja klizačkog koraka (2 V)</li><li>2. Metodički postupci učenja spusta ravno (2 V)</li><li>3. Metodički postupci učenja pluzenja ravno (2 V)</li><li>4. Metodički postupci učenja spusta koso (2 V)</li><li>5. Metodički postupci učenja zavoja k brijegu (2 V)</li><li>6. Metodički postupci učenja pluznog zavoja (2 V)</li><li>7. Metodički postupci učenja pluznog luka (2 V)</li><li>8. Metodički postupci učenja osnovnog zavoja (2 V)</li><li>9. Metodički postupci učenja paralelnog zavoj od brijega (2 V)</li><li>10. Metodički postupci učenja osnovnog vijuganja (2 V)</li><li>11. Metodički postupci učenja brzog vijuganja (2 V)</li></ol>					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	33,3%	1	Usmeni ispit	33,4%	1
	pismeni ispit	33,3%	1			
				ukupno	<b>3 ECTS</b>	
obvezna literatura	<p>Matković B, Ferenčak S, Žvan M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.</p> <p>Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop &amp; pop i Zagrebački skijaški savez.</p> <p>Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez.</p>					
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.</li><li>2. Matković, B., Ferenčak, S. (1996). Skijajte s nama, Zagreb: FERBOS inženjering.</li><li>3. Lanc, V., Gošnik-Oreb, J., Oreb, G., Matković, B. (1988). Naučimo skijati, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>4. Cigrovski, V., Matković, B., Prlenda, N. (2009). Povezanost ravnoteže s procesom usvajanja skijaških znanja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24(1), 25-29.</li><li>5. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L. (2009). Skijaško trčanje kao jedan od sadržaja sporta i rekreacije u zimsko vrijeme. U: Zbornik radova Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije, Zagreb 22.02.2009. str. 267-271.</li><li>6. Cigrovski, V., Matković, B., Ivanec, D. (2008). Uloga psiholoških čimbenika u procesu stjecanja skijaških znanja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 23(1), 45-50.</li><li>7. Cigrovski, V., Matković, B. (2008). Značaj primjene pluzne skijaške tehnike u procesu učenja skijaških početnika. U: Zbornik radova 17. ljetna škola kineziologa Hrvatske, Poreč, 24-28.06.2008. str. 487-491.</li><li>8. Cigrovski, V., Matković, B. (2003). Specifična kondicijska priprema skijaša. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21- 22.02.2003. str. 518-520.</li></ol>					
način praćenja	Anketni upitnik za studente o uspješnosti i kvaliteti predavanja i vježbi.					





## IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJAŠKO TRČANJE

<b>Nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski</b>	
kancelarija		102	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:vjekoslav.cigrovski@kif.hr">vjekoslav.cigrovski@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
studijski program	PSS	status predmeta	IZBORNI
Semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (29P+16V) Izvedbeni sati: 20P**	očekivani broj studenata na predmetu	5
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz Izbornog sporta Skijaško trčanje studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o skijaškom trčanju kao kineziološkoj aktivnosti. Nastava se provodi u prostorima Kineziološkog fakulteta te u obliku terenske nastave u adekvatnom zimsko turističkom centru. Dva su osnovna zadatka, cilja ovoga predmeta i oni kao takvi produkt su izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata klasične i slobodne („skating“) tehnike od strane studenata na nivou motoričke manifestacije, demonstracije, upoznavanje i usvajanje svih onih znanja - metodičkih sadržaja poučavanja skijaškog trčanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. specifičnim uvjetima tijekom kretanja na skijama na snijegu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata klasične i slobodne („skateing“) tehnike skijaškog trčanja, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima, na stazama za skijaško trčanje. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje osnovnih elemenata skijaškog trčanja kao i za njihovu organizaciju i provedbu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će biti u stanju: - poučavati osnove skijaškog trčanja - prepoznati i razlikovati elemente klasične i slobodne skijaške tehnike - primijeniti metode poučavanja skijaškog trčanja - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike skijaškog trčanja - integrirati osnove skijaškog trčanja u plan i programa zimovanja - animirati ljude za skijaško trčanje kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja:</b> 1. Uvodno predavanje o predmetu skijaško trčanje (povijesni razvoj skijaškog trčanja te skijaška literatura) (2 P) 2. Oprema za skijaško trčanje (2 P) 3. Klasična tehnika skijaškog trčanja (2 P) 4. Slobodna tehnika skijaškog trčanja (2 P) 5. Metodički postupci učenja skijaškog trčanja (2 P) 6. Skijaško trčanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (2 P) 7. Skijaško trčanje kao natjecateljski sport (pravila i organizacija natjecanja) (1 P) <b>Teorijsko praktična predavanja:</b> 1. Kineziološka analiza suručnog odguravanje (2 TPP) 2. Kineziološka analiza suručnog odguravanje s međukorakom (2 TPP) 3. Kineziološka analiza dijagonalnog koraka (2 TPP) 4. Kineziološka analiza tehnika penjanja uzbrdo (2 TPP)		



	5. Kineziološka analiza spusta pluzenjem (2 TPP) 6. Kineziološka analiza tehnika spusta ravno (2 TPP) 7. Kineziološka analiza simetričnog 2/1 korak (2 TPP) 8. Kineziološka analiza 1/1 korak (2 TPP) <b>Vježbe:</b> 1. Metodički postupci učenja suručnog odguravanje (2 V) 2. Metodički postupci učenja suručnog odguravanje s međukorakom (2 V) 3. Metodički postupci učenja dijagonalnog koraka (2 V) 4. Metodički postupci učenja tehnika penjanja uzbrdo (2 V) 5. Metodički postupci učenja spusta pluzenjem (2 V) 6. Metodički postupci učenja tehnika spusta ravno (2 V) 7. Metodički postupci učenja simetričnog 2/1 korak (2 V) 8. Metodički postupci učenja 1/1 korak (2 V)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	33,3%	1	Usmeni ispit	16,7%	1
	pismeni ispit	33,3%	1			
	ukupno				<b>3 ECTS</b>	
obvezna literatura	Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez. Guček, A., Videmšek, D. (2003). Smučanje danas. Ljubljana: ZUTS 0 Jošt, B., Pustovrh, J. (1994). Nordijsko smučanje. Ljubljana: Fakulteta za šport. 0 Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez.					
dopunska literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2011). Trening koordinacije, važne motoričke sposobnosti za skijaše trkače. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 25. i 26.02.2011. str. 404-407. 2. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L. (2009). Skijaško trčanje kao jedan od sadržaja sporta i rekreacije u zimsko vrijeme. U: Zbornik radova Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije, Zagreb 22.02.2009. str. 267-271. 3. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2009). Igra kao način poučavanja skijaškog trčanja. U: Zbornik radova 18. ljetna škola kineziologa Hrvatske, Poreč, 23-27.06.2009. str. 389-395 4. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2008). Skijaško trčanje kao rekreacijska aktivnost mladih na zimovanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 23(2), 88-92.					
način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti i kvaliteti predavanja i vježbi.					



## VI. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Programiranje treninga u izabranom sportu		60	30	0	9
	Kontrola treniranosti u izabranom sportu		30	15	0	5
	Stručno-trenerska praksa izabranog sporta III.		0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
172663	Metodika kondicijske pripreme IV.	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	30	0	30	6
172664	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II.	prof. dr. sc. Igor Jukić doc. dr. sc. Cvita Gregov	38	0	37	9
172665	Stručno-trenerska praksa u KPS-u III.	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>68</b>	<b>0</b>	<b>157</b>	<b>20</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
172575	Metodika treninga fitnesa IV.	dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š	40	0	40	9
172576	Programiranje treninga fitnesa II.	doc. dr. sc. Josipa Nakić	30	15	0	4
172577	Grupni fitnes programi IV.	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	20	0	15	3
172578	Stručno-trenerska praksa u fitnessu III.	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>15</b>	<b>145</b>	<b>21</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
172705	Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II.	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	15	30	8
172706	Programi sportske rekreacije u prevenciji stresa	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	15	0	5
172707	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji III.	doc.dr. Danijel Jurakić	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>60</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>18</b>
Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Izborni predmet IV		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport III		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>31</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
	Izborni predmet IV		15	15	0	2



	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport V		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>6</b>



## **STUDIJSKI SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof.dr.sc. Milanović Luka**

**ZAMJENIK VODITELJA: prof.dr.sc. Igor Jukić**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
172663	Metodika kondicijske pripreme IV.	izv.prof. dr. sc. Luka Milanović	30	0	30	6
172664	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II.	prof. dr. sc. Igor Jukić doc. dr. sc. Cvita Gregov	38	0	37	9
172665	Stručno-trenerska praksa u KPS-u III.	izv.prof. sc. Luka Milanović	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>68</b>	<b>0</b>	<b>157</b>	<b>20</b>



## METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME IV (172663)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Luka Milanović</b>	
Kancelarija		40/2	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658602	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>	
Kancelarija		124	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658724	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Daniel Bok</b>	
Kancelarija		31	
Konzultacije		+	
e-mail		<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658640	
<b>nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>	
Kancelarija		42	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658642	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	60(30P+30V)	očekivani broj studenata na predmetu	55
ciljevi predmeta	Ciljevi predmeta jesu omogućiti studentima: - stjecanje motoričkih znanja o sadržajima za razvoj eksplozivne snage te - znanje o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj eksplozivne snage te očuvanje i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: <input type="checkbox"/> Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa .		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Tehnika i metodika specifičnih vježbi fleksibilnosti kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P +2V) 2. Tehnika i metodika specifičnih vježbi ravnoteže, stabilnosti i jakosti bez vanjskog opterećenja kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V)		



	3. Tehnika i metodika primjene specifičnih vježbi jakosti s utezima kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V) 4. Tehnika i metodika trzaja (8P + 8V) 5. Tehnika i metodika nabačaja (6P + 6V) 6. Tehnika i metodika izbačaja (4P + 4V) 7. Tehnika i metodika unilateralnih varijacija trzaja, nabačaja i izbačaja (4P + 4V) 8. Metodika pliometrijskog treninga (2P + 2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	kolokviji	33,3%	2	Pismeni ispit	33,3%	2
				usmeni ispit	33,3%	2
	ukupno				<b>6.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački 2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb. 3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. Everett, G. (2012). Olympic Weightlifting. Catalyst Athletics. 2. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics. 3. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 4. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb. 5. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA. 6. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>	
Kancelarija		124	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658724	
<b>Nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Cvita Gregov</b>	
Kancelarija		42	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:cvita.gregov@kif.hr">cvita.gregov@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658642	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	75 (38P+37V)	očekivani broj studenata na predmetu	55
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: <input type="checkbox"/> Oblikovati programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga) - Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme na razini mikrociklusa i pojedinačnog treninga u različitim sportskim aktivnostima - Integrirati metode oporavka i dopunske faktore kondicijske pripreme u programe treninga na svim ciklusnim razinama Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 75 (38P+37V) 1. Programiranje mikrociklusa kondicijske pripreme (2P+1V) 2. Programiranje pojedinačnog kondicijskog treninga (2P+2V) 3. Posebnosti programiranja kondicijske pripreme sportaša u različitim sportskim disciplinama (2P+2V) 4. Integralno oblikovanje sportske pripreme (2P+2V) 5. Programiranje treninga za razvoj i održavanje jakosti i snage (2P+2V) 6. Programiranje treninga za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V) 7. Programiranje treninga za razvoj i održavanje brzine (2P+2V) 8. Programiranje treninga za razvoj i održavanje fleksibilnosti (2P+2V) 9. Programiranje treninga za razvoj i održavanje koordinacije (2P+2V) 10. Programiranje treninga za razvoj i održavanje aerobne izdržljivosti (2P+2V) 11. Programiranje treninga za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti (2P+2V)		





	12. Programiranje treninga za razvoj i održavanje aktivne mišićne mase (2P+2V) 13. Programiranje treninga za optimiziranje potkožnog masnog tkiva (2P+2V) 14. Tapering u sportu (2P+2V) 15. Programiranje metoda oporavka u kondicijskoj pripremi sportaša (2P+2V) 16. Implementacija dopunskih faktora kondicijske pripreme sportaša u različite ciklusne strukture (2P+2V) 17. Programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda sportaša (2P+2V) 18. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u sportskim igrama (2P+2V) 19. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u borilačkim sportovima (2P+2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
	Seminarski rad	20%	1	pismeni ispit	50%	4
	Istraživanje		1	Usmeni ispit	30%	3
	ukupno				<b>9.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez 2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb. 3. Bompa, T. O. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics.					
Dopunska literatura	1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill: Human Kinetics. 2. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb. 3. Bompa, T.O., Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics. 4. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske 5. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-U III. (172665)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Luka Milanović</b>			
Kancelarija		40/2			
Konzultacije					
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>			
Telefon		+38513658663			
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta		obavezni	
Semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5.0 ECTS	
mjesto izvođenja					
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu		55	
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe</li><li>• Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima</li><li>• Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima</li><li>• kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu</li></ul>			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		<ul style="list-style-type: none"><li>• Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)</li><li>• Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)</li><li>• Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)</li><li>• Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)</li><li>• Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)</li><li>• Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)</li><li>• Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V)</li><li>• Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)</li></ul>			
Obveze studenata		Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.			
Praćenje rada studenata		praktični rad	100%	5	
		ukupno			<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura					
Dopunska literatura					
Način praćenja kvalitete		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.			



## **STUDIJSKI SMJER – FITNES – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof.dr. sc. Gordana Furjan Mandić**

**ZAMJENIK VODITELJA : doc.dr. sc. Saša Vuk**

<b>Studijski smjer FITNES</b>						
172575	Metodika treninga fitnesa IV.	dr. sc. Asim Bradić, prof. v.š.	40	0	40	9
172576	Programiranje treninga fitnesa II.	doc.dr.sc. Josipa Nakić	30	15	0	4
172577	Grupni fitnes programi IV.	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	20	0	15	3
172578	Stručno-trenerska praksa u fitnesu III.	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić dr. sc. Asim Bradić, prof. v.š.	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>15</b>	<b>145</b>	<b>21</b>



## METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof.v.š.</b>	
Kancelarija		140/2	
Konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658703	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Saša Vuk</b>	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
<b>nastavniica</b>		<b>doc. dr. sc. Josipa Nakić</b>	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:josipa.nakic@kif.hr">josipa.nakic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	80(40P + 40V)	očekivani broj studenata na predmetu	24
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada u području srčano-dišnog treninga, treninga fleksibilnosti te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>• Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;</li><li>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;</li><li>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će: <ul style="list-style-type: none"><li>• znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima, vježbama istezanja i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>• znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem razvoja/održavanja srčano-dišne i metaboličke sastavnice fitnesa te regulacije tjelesne težine i sastava tijela;</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li> <li>razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.</li> </ul>																		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ol style="list-style-type: none"> <li>Povijesni pregled, definicije i struktura fleksibilnosti (2P)</li> <li>Principi i metode treninga fleksibilnosti (4P)</li> <li>Metode i vježbe istezanja – dinamična i balistička (2P + 6V)</li> <li>Metode i vježbe stezanja – statična (2P + 4V)</li> <li>Metode i vježbe istezanja – PNF (2P + 4V)</li> <li>Povijesni pregled, definicije i struktura ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4P)</li> <li>Principi i metode treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4P + 4V)</li> <li>Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova – smanjenje površine oslonca (4P + 4V)</li> <li>Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova – promjena fizikalnih karakteristika podloge (4P + 4V)</li> <li>Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova na nestabilnim površinama (4P + 4V)</li> <li>Vježbe funkcionalne stabilizacije zglobova: oscilacijski pokreti (4P + 4V)</li> <li>Trening s otporom u nestabilnim uvjetima (4P + 6V)</li> </ol>																		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija i ispita.																		
Praćenje rada studenata	<table border="1"> <tr> <td>pohađanje nastave</td> <td>10%</td> <td>1</td> <td>pismeni ispit</td> <td>40%</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>kolokviji</td> <td>25%</td> <td>2</td> <td>praktični rad</td> <td>25%</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: right;">ukupno</td> <td colspan="2"><b>9.0 ECTS</b></td> </tr> </table>	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	40%	4	kolokviji	25%	2	praktični rad	25%	2	ukupno				<b>9.0 ECTS</b>	
	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	40%	4													
kolokviji	25%	2	praktični rad	25%	2														
ukupno				<b>9.0 ECTS</b>															
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. TVZ, Zagreb</li> <li>Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.</li> </ol>																		
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.</li> <li>Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.</li> </ol>																		
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.																		



## PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA II (172576)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Josipa Nakić</b>	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:josipa.nakic@kif.hr">josipa.nakic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658603	
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradic, prof.v.š.</b>	
kancelarija		140/2	
konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658703	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Boris Metikoš, viši pred.</b>	
e-mail		<a href="mailto:boris.metikos@tvz.hr">boris.metikos@tvz.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Marko Stepic, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:geegha-man@hotmail.com">geegha-man@hotmail.com</a>	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45(30P+15S) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	24
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna načela i zakonitosti oblikovanja programa pojedinačnog treninga i trenažnih ciklusa, ciljno usmjerenih prema unaprjeđenju/održavanju sastavnica zdravstvenog fitnesa – mišićno-motoričke sastavnice, srčano-dišne sastavnice, morfološke sastavnice i metaboličke sastavnice. Predstaviti načine određivanja komponenata opterećenja u treningu fitnesa. Predstaviti akutne i kronične učinke primjene različitih modaliteta treninga fitnesa na radnu sposobnost čovjeka. Predstaviti osnovne informacije o specifičnostima oblikovanja programa treninga fitnesa posebni populacija.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema</li><li>- sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije</li><li>- sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>• definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa;</li><li>• definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>• definirati i znati primijeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba;</li><li>• znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprjeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba;</li><li>• definirati i razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba;</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>znati integrirati spoznaje o treningu fitnesa sa spoznajama o prehrani, a s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj.</li> </ul>					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (30P+15S) <ol style="list-style-type: none"> <li>Akutni fiziološki odgovor organizma na trening fleksibilnosti (2P)</li> <li>Kronična prilagodba organizma na trening fleksibilnosti (4P + 2S)</li> <li>Određivanje komponenti opterećenja u treningu fleksibilnosti (2P + 2S)</li> <li>Principi progresije u treningu fitnesa (4P + 2S)</li> <li>Oblikovanje pojedinačnog treninga fitnesa (4P + 2S)</li> <li>Oblikovanje programa treninga fitnesa: mikrociklus (2P + 2S)</li> <li>Oblikovanje programa treninga fitnesa: mezociklus (2P + 2S)</li> <li>Oblikovanje programa treninga fitnesa: makrociklus (2P + 2S)</li> <li>Integracija treninga fitnesa i prehrane (4P)</li> <li>Specifičnosti oblikovanja treninga fitnesa posebnih populacija (4P + 2S)</li> </ol>					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1,5	kolokvij	40%	0,5
	pismeni ispit	50%	2	ukupno	<b>4. ECTS</b>	
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.</li> <li>Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.</li> </ol>					
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.</li> <li>Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.</li> <li>ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams &amp; Wilkins, Baltimore.</li> </ol>					
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.					



## GRUPNI FITNES PROGRAMI IV (172577)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658773	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Marita Ukić, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:marita.ukic21@gmail.com">marita.ukic21@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Marina Tome, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:marina.reformer@gmail.com">marina.reformer@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Jasminka Tomčić,</b>	
e-mail		<a href="mailto:aamika@gmail.com">aamika@gmail.com</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Blanka Ciprić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:bcipric@gmail.com">bcipric@gmail.com</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Dalibor Kiseljak,</b>	
e-mail		<a href="mailto:Dalibor.Kiseljak@zvu.hr">Dalibor.Kiseljak@zvu.hr</a>	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	35(20P+15V)	očekivani broj studenata na predmetu	24
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, gibljivosti pilatesa, joge te ostalih suvremenih fitness programa i njihova praktična primjena u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti u stanju: - demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitness programa (GFP); - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - učinkovito i sigurno poučavati osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnessu; - programirati sat fitness vježbanja sa sadržajima GFP;		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja: 1. Utjecaj nordijskog hodanja na antropološki status 2P 2. Specifičnosti i razlike grupnih fitness programa 2P 3. Vrste grupnih fitness programa za „specifične“ populacije 2P  Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Joga u fitnessu 2P+2V 2. Nordijsko hodanje – osnovna tehnika 2P+2V 3. Nordijsko hodanje – napredna tehnika 2P+2V 4. Vježbe za razvoj repetitivne i eksplozivne snage uz nordijskom hodanju 2P+2V		





	5. Aerobika u vodi 4P+4V 6. Aerobika za „specifične“ populacije 2P+3V					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	10%	0,5	praktični rad	40%	2
	kolokviji	20%	0,5	usmeni ispit	30%%	1
				ukupno	<b>4 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 3. Siler, B.: Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživanje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb, Biovega, 2003 4. Jagodić-Rukavina, A-M (2006). Body tehnika. Planetopija, Zagreb.					
dopunska literatura	1. Jagodić Rukavina, A-M.: Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad), Zagreb, 2005. 2. Furjan-Mandić, G. i Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje - nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. U: Sekulić, Damir (ur.). <i>Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitness, Split, 15. april 20 05. Zbornik radova.</i> (str. 165-168). Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju.					
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U FITNESSU III. (172578)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>		
Kancelarija		173		
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom		
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>		
Telefon		+38513658773		
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof.v.š.</b>		
Kancelarija		140/2		
Konzultacije		utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati		
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.hr">asim.bradic@kif.hr</a>		
Telefon		+38513658703		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	obavezni	
Semestar	VI.	godina studija	III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS	
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	24	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)			
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.			
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%	0	
	ukupno			<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura				
Dopunska literatura				
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.			



## **STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc.dr. sc. Drena Trkulja Petković**

**ZAMJENIK VODITELJA: doc.dr. sc. Danijel Jurakić**

<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>							
172705	Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II.	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	15	30	8	
172706	Programi sportske rekreacije u prevenciji stresa	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	30	15	0	5	
172707	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji III.	doc. dr. sc. Danijel Jurakić	0	0	90	5	
<b>UKUPNO</b>			<b>60</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>18</b>	



## METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II. (172705)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mirna Andrijašević</b>	
kancelarija		120	
konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mirna.andrijasevic@kif.hr">mirna.andrijasevic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658720	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	8 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana + terenska nastava		
način izvođenja nastave	75(30P+15S+30V) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	5
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za postavljanje i oblikovanje svih vrsta sportsko-rekreacijskih planova i programa u različitim uvjetima i za različite potrebe populacije. Osposobljavanje u upravljanju i realizaciji programa. Poštujući temeljne kriterije kineziološke struke bit će sposobni projektirati i organizirati samostalno sportsko rekreacijsku djelatnost u različitim uvjetima te realizirati planove i programe transformacijskog karaktera uključujući dijagnostiku, praćenje i kontrolu učinaka tretmana. Uspostavlja suradnju sa stručnjacima drugih profila i kompetencija i provodi marketinške poslove.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja sudionika rekreacijskih programa. Oblikovanje individualnih i grupnih programa vježbanja za potrebe rekreacije. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - primijeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije; - izraditi financijski plan rentabilnosti ulaganja pojedinih sportsko-rekreacijskih programa u različitim uvjetima; - postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe; - surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad); - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa; - primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike); - koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Uloga i značaj metodike sportske rekreacije u slobodno vrijeme namijenjena građanstvu.(4P+2S) 2. Podjela sudionika sportske rekreacije prema dobi i njihove specifičnosti u odnosu na potrebe za očuvanjem zdravlja, redovitim programima rekreacije.(4P+2S+4V) 3. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za djecu i mlade u razvojnoj fazi organizma. (4P+2S+4V) 4. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za odrasle, opći pojmovi vezani za očuvanje i unapređenje zdravlja tjelesnom aktivnosti. (4P+4V)		



	<p>5. Kontrola intenziteta opterećenja u sportskoj rekreaciji (2P+2S+4V)</p> <p>6. Programi za razvoj motoričkih sposobnosti (2P+4V)</p> <p>7. Metodika primjene sportske rekreacije za specifične skupine (osobe starije životne dobi, osobe s invaliditetom).(2P+2S+4V)</p> <p>8. Metodika primjene transformacijskih programa za unapređenje srčano-žilnog i dišnog sustava (aerobnih sposobnosti), (2P+2S+4V).</p> <p>9. Metode planiranja i programiranja te izbor aktivnosti u cilju transformacijskih programa namijenjenih regulaciji potkožnog masnog tkiva. (4P+2V)</p> <p>10. Tehnologija u sportskoj rekreaciji (2P+1S)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	26%	2	usmeni ispit	12%	1
	pismeni ispit	50%	4	seminarski rad	12%	1
	ukupno					<b>8 ECTS</b>
obvezna literatura	<p>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>2. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M. i sur. (ur.) Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: KF, EF.</p> <p>3. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. ZR međunarodne znanstveno-stručne konferencije. Kineziološki fakultet, Zagreb.</p>					
dopunska literatura	<p>1. Ivanišević, G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.</p> <p>2. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos.</p> <p>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.</p> <p>4. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.</p>					
način praćenja kvalitete	Informacije o napretku i eventualnim poteškoćama u savladavanju gradiva, davat će se studentima tijekom cijelog semestra. Valorizacija će provoditi anonimnim anketiranjem studenata na kraju izvedene nastave.					



## PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCIJI STRESA (172706)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mirna Andrijašević</b>				
kancelarija		120				
konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati				
e-mail		<a href="mailto:mirna.andrijasevic@kif.hr">mirna.andrijasevic@kif.hr</a>				
telefon		+38513658720				
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta		obvezni		
semestar	VI.	godina studija		III.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS		
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V)					
način izvođenja nastave	45(30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu		5		
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje ustroja i funkcioniranja sportsko-rekreacijskih programa u svrhu prevencije stresa kod osoba različite dobi, statusa i potreba. Usvajanje teorijskih i metodičkih znanja vezanih za oblikovanje specifičnih programa sportske rekreacije u cilju prevencije stresa					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Usvojiti znanja o značajkama pojedinih vrste stresora i njihovih posljedica na ljudski organizam Objasniti specifične programe sportske rekreacije i njihovo djelovanje na prevenciju stresa Primijeniti znanja u kreiranju plana i programa sportske rekreacije u svrhu prevencije stresa					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda studenti će moći definirati: 1. Specifičnosti pojedinih vrsta stresora 2. Razlika pri oblikovanju programa sportske rekreacije prema vrsti stresa 3. Mogućnosti djelovanja sportsko-rekreacijskih programa u prevenciji stresa 4. Vrste sportsko-rekreacijskih aktivnosti i njihovo djelovanje u prevenciji stresa 5. Osnovne zakonitosti planiranja i programiranja sportsko-rekreacijskih aktivnosti i vježbi obzirom na prevenciju različitih vrsta stresa					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Temeljne spoznaje sportsko-rekreacijskih programa prema vrstama; definicija; predmet proučavanja (4Px2S) 2. Definiranje stresa i mogućnosti upravljanje stresom sportsko rekreacijskim programima (5Px3S) 3. Kategorije osoba vezane za pojavu stresa(4Px2S) 4. Prevencija oboljenja uzrokovana stresom (4Px2S) 5. Psihosomatika i mogućnost djelovanja sportske rekreacije na podizanje stupnja otpornosti na stres (4Px2S) 6. Pomoćne metode (alternativne metode) u prevenciji stresa (4Px2S) 7. Mogućnost primjene antistres programa u uslužnim djelatnostima: turizam, wellness, fitness, škole (4Px2S)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	Seminarski rad		2	usmeni ispit	100%	3
				ukupno	<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	Winnick, J.P. (2005). Adapted physical education and sport. Human Kinetics					
dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Sveučilišni udžbenik, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					



	<p>2. Andrijašević (ur.), Zbornik radova: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb, 2008 (str. 15-24). Zagreb: Kineziološki fakultet.</p> <p>3. Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. U: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. (str. 345-351).Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>4. Pepelnjak, S. i Šegvić Klarić M. (2009). Aromaterapija – hrvatski brand, u knjizi Ivanišević G.(ur).: Prirodna lječilišta – hrvatski brand. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. Str. 38-46.</p> <p>5. Servan-Schreiber,D., (2006). Ozdravljenje. Liječenje stresa, anksioznosti i depresije bez lijekova i psihoterapije, Planetotopija, Biblioteka Makronova, Zagreb.</p> <p>6. Škarica, J. (2009) Kreativna sreća,</p> <p>7. <a href="http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf">http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf</a> Godbey, G. (2009). Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship preuzeto (25.04.2016).</p>
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI III. (172707)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Danijel Jurakić</b>		
Kancelarija		117		
Konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30		
e-mail		<a href="mailto:danijel.juracic@kif.hr">danijel.juracic@kif.hr</a>		
Telefon		+38513658656		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	obavezni	
Semestar	VI.	godina studija	III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS	
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	5	
ciljevi predmeta		Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi		Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta		Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave		- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) - Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)		
Obveze studenata		Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.		
Praćenje rada studenata		praktični rad	100%	
		ukupno		<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura				
Dopunska literatura				
Način praćenja kvalitete		Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		





## **STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – VI. SEM**

**ATLETIKA, BEJZBOL, JUDO, KAJAKAŠTVO, KAJAKAŠTVO, KONJIČKI SPORT, KOŠARKA, NOGOMET, RUKOMET, STOLNI TENIS, STRELJAŠTVO, VESLANJE**

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Programiranje treninga u izabranom sportu		60	30	0	9
	Kontrola treniranosti u izabranom sportu		30	15	0	5
	Stručno-trenerska praksa izabranog sporta III.		0	0	90	5
		<b>UKUPNO</b>	<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## STUDIJSKI SMJER – ATLETIKA – VI. SEM

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr. sc. Vesna Babić**

**ZAMJENIK VODITELJA STUDIJSKE GRUPE: doc. dr. sc. Mario Baković**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172549	Programiranje treninga u atletici	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	60	30	0	9
172550	Kontrola treniranosti u atletici	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	30	15	0	5
172551	Stručno-trenerska praksa u atletici III.	<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b> prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U ATLETICI (172549)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović</b>		
kancelarija	160		
konzultacije	srijedom od 10.30 do 11.30		
e-mail	<a href="mailto:ljubomir.antekolovic@kif.hr">ljubomir.antekolovic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658760		
<b>nastavnik</b>	<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b>		
kancelarija	176		
konzultacije	utorkom od 9.30 do 11.00		
e-mail	<a href="mailto:vesna.babic@kif.hr">vesna.babic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658776		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>		
kancelarija	123		
konzultacije	utorkom od 10.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>		
telefon	+38513658702		
<b>nastavnik</b>	<b>doc.dr. sc. Marijo Baković</b>		
kancelarija	101/2		
konzultacije	praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:marijo.bakovic@kif.hr">marijo.bakovic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658702		
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S) <i>Izvedbeni sati: 36P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u atletici u skladu s posebnošću jedno i dvociklusne periodizacije i kalendarom natjecanja. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme atletičara trkača, skakača i bacača.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u pojedinoj atletskoj disciplini utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti, prognoziranom stanjima kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi atletičara trkača, skakača i bacača odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koja će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u atletici.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima planiranja treninga kao i metodičkim zakonitostima programiranja rada sa selekcioniranim skupinama atletičara trkača, skakača i bacača.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje treniranosti atletičara uključenih u trenažni proces</li></ul>		



	<p>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga atletičara trkača, skakača i bacača različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem perspektivno planiranju i programiranju) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu.</p>
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja i seminari</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u atletici. (2P)</li><li>2. Atletski trening kao transformacijski proces.</li><li>3. Osnovni biomehanički sustavi za registraciju i analizu atletskih gibanja. (2P)</li><li>4. Utvrđivanje modelnih karakteristika atletičara trkača, skakača i bacača različitih dobnih skupina. (2P)</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u inicijalnom, tranzitivnim i finalnom stanju atletskog treninga (3P + 3S).</li><li>6. Vrste atletskih natjecanja; planiranje i provedba (2P + 2S).</li><li>7. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima atletske pripreme (2P + 2S).</li><li>8. Cikličnost treninga trkača, skakača i bacača u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u atletici. (2P)</li><li>9. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (sukcesivno, simultano, mrežno, statističke metode) (2P).</li><li>10. Individualizacija trenažnog procesa atletičara trkača, skakača i bacača. (2P).</li><li>11. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa u atletici: početak sustavnog treninga, mladenačka dob, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P).</li><li>12. Specifičnosti planiranja i programiranja atletskog treninga mlađih dobnih kategorija (2P).</li><li>13. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama atletičara trkača, skakača i bacača: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P).</li><li>14. Plan i program rada u osnovnoj atletskoj sportskoj školi (2P + 2S).</li><li>15. Plan i program rada u specijalizirajućoj atletskoj školi (2P + 2S).</li><li>16. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije atletičara trkača, skakača i bacača (2P + 2S).</li><li>17. Planiranje i programiranje treninga atletičara za najviša sportska postignuća (2P + 2S).</li><li>18. Olimpijski ciklus treninga: selekcija atletičara trkača, skakača i bacača i testiranje makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)</li><li>19. Godišnji ciklus treninga: Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u atletici. (2P)</li><li>20. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja atletičara trkača, skakača i bacača. (2P).</li><li>21. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. (2P + 2S).</li><li>22. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga atletičara u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u atletici. (2P).</li><li>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u atletici. (2P).</li><li>24. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u atletici. (2P + 2S).</li><li>25. Pojedinačni trening atletičara trkača, skakača i bacača, (2P).</li><li>26. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u atletici. (2P + 2S)</li></ol>



	27. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u atletici. (2P + 2S) 28. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u atletici. (2P) 29. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u atletici. (2P) 30. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih i skupnih programa rada u atletici. Vođenje dnevnika rada atletičara trkača, skakača i bacača (8S)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Babić, V., Draganov, G., Saratlija, P. (2003). Programiranje treninga snage atletičarki – sprinterki u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu. U Milanović, D., Jukić, I. (ur.), Zbornik radova međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ (str. 314-320). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Milanović, D. (1993). Modeliranje procesa sportske pripreme u atletskom desetboju. Kineziologija 25,1-2., 75-98.					
dopunska literatura	1. Milanović, D., Gregov, C., Šalaj, S. (2010). Periodizacija brzinsko-eksplozivnih sposobnosti. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T. (ur.) Kondicijska priprema sportaša - Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa, 36-48. . 3. Milanović, D., Gregov, C., Šalaj, S. (2010). Periodizacija brzinsko-eksplozivnih sposobnosti. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T. (ur.) Kondicijska priprema sportaša - Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske 4. Prskalo, D (2009). Planiranje i programiranje jednogodišnjeg ciklusa bacača diska (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## KONTROLA TRENIRANOSTI U ATLETICI (172550)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović</b>	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:ljubomir.antekolovic@kif.hr">ljubomir.antekolovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658760	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b>	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		<a href="mailto:vesna.babic@kif.hr">vesna.babic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658776	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>	
kancelarija		123	
konzultacije		utorkom od 10.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
<b>nastavnik</b>		<b>doc.dr. sc. Marijo Baković</b>	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:marijo.bakovic@kif.hr">marijo.bakovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Ovaj se predmet oslanja na položene predmete iz prethodnih pet semestra u kojima studenti svladavaju temeljne predmete i osnovne predmete specijalnosti o treningu atletičara trkača, skakača i bacača	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) <i>Izvedbeni sati: 14P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti atletičara trkača, skakača i bacača. Studenti će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju atletske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u izabranoj sportskoj grani.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u trkačkim, skakačkim i bacačkim atletske disciplinama.</li><li>- Znanja za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti atletičara trkača, skakača i bacača.</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama atletičara trkača, skakača i bacača prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li> <li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa.</li> </ul>					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti atletičara trkača, skakača i bacača, (2P) .</li> <li>2. Kontrola treniranosti u inicijalnom, tranzitivnom i finalnom stanju treniranosti i sportske forme, (4P).</li> <li>3. Kontrola treniranosti antropometrijskih karakteristika atletičara trkača, skakača i bacača, (2P).</li> <li>4. Kontrola treniranosti funkcionalnih sposobnosti atletičara trkača, skakača i bacača, (2P) .</li> <li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli atletičara trkača, skakača i bacača, (2P).</li> <li>6. Kontrola treniranosti bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti atletičara trkača, skakača i bacača, (4P).</li> <li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti atletičara trkača, skakača i bacača, (4P).</li> <li>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničke pripremljenosti atletičara trkača, skakača i bacača, (4P )</li> <li>9. Evaluacija i primjena pokazatelja natjecateljske izvedbe atletičara trkača, skakača i bacača, (2P )</li> <li>10. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja atletičara trkača, skakača i bacača, (4P).</li> </ol> <p><b>Seminari</b> (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dijagnostički postupci u izabranom sportu: izbor latentnih dimenzija, (2S).</li> <li>2. Izbor mjernih instrumenata, (1S).</li> <li>3. Provedba mjerenja, (2S).</li> <li>4. Registracija i obrada prikupljenih podataka, (2S).</li> <li>5. Analiza i interpretacija rezultata, (2S).</li> <li>6. Prezentacija dobivenih rezultata, (2S).</li> <li>7. Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja, (2S).</li> <li>8. Nove tehnologije u kontroli stanja treniranosti atletičara trkača, skakača i bacača (2S).</li> </ol>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5			
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marković, G., Jukić, I., Milanović, D., Metikoš, D. Efekti sprinta i pliometričkog treninga na mišićnu funkciju i atletske sposobnosti. // Journal of strength and conditioning research. 21 (2007) ; 543-549</li> <li>2. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa.</li> <li>3. Prskalo, D (2009). Planiranje i programiranje jednogodišnjeg ciklusa bacača diska (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> </ol>					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA ATLETICI III. (172550)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Vesna Babić</b>	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		<a href="mailto:vesna.babic@kif.hr">vesna.babic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658776	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović</b>	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:ljubomir.antekolovic@kif.hr">ljubomir.antekolovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658760	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin</b>	
kancelarija		123	
konzultacije		utorkom od 10.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:drazen.harasin@kif.hr">drazen.harasin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)		
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.		





praćenje rada studenta	Praktični rad	100%	5		
					ukupno
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – BEJZBOL – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc. dr. sc. Vlatko Vučetić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172555	Programiranje treninga u bejzbolu	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	60	30	0	9
172556	Kontrola treniranosti u u bejzbolu	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	30	15	0	5
172557	Stručno-trenerska praksa bejzbola III.	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U BEJZBOLU (172555)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658663	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja, programiranja i kontrole procesa treninga u bejzbolu u skladu s posebnostima periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme u bejzbolu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Prediplomski stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u bejzbolu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o: aktualnom stanju treniranosti, prognoziranim stanjima u budućnosti, postupcima selekcije, karakteristikama sportaša kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi održavaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u bejzbolu koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces.</li><li>- Naučiti osnovne postupke za provjeravanje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za sportaše i sportske ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Primjena općih, bioloških i metodičkih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga. (2P)</li><li>2. Sportski trening u bejzbolu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)</li><li>3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina. (2P)</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)</li><li>5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu. (2P)</li><li>6. Vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)</li></ol>		



	<p>7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)</p> <p>8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u bejzbolu (2P + 2S)</p> <p>9. Primjena principa sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u bejzbolu (2P)</p> <p>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)</p> <p>11. Individualni i individualizirani trenažni proces u bejzbolu (2P)</p> <p>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih postignuća. (2P)</p> <p>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u bejzbolu (2P)</p> <p>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga s mlađim dobnim kategorijama. (2P)</p> <p>15. Plan i program rada u Univerzalnoj sportskoj školi (2P + 2S)</p> <p>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)</p> <p>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije (2P + 2S)</p> <p>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)</p> <p>19. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja. (2P)</p> <p>20. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)</p> <p>21. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa. (2P)</p> <p>22. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa. (2P)</p> <p>23. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu. (2P + 2S)</p> <p>24. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)</p> <p>25. Sat sportskog treninga bejzbola ( Interna struktura, organizacija, izrada, priprema i provedba ) (2P + 2S)</p> <p>26. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga (2P + 2S)</p> <p>27. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada. (2P)</p> <p>28. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama (2P)</p> <p>29. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u bejzbolu (4S)</p> <p>30. Vođenje dnevnika rada u bejzbolu (4S)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	11%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## KONTROLA TRENIRANOSTI U U BEJZBOLU (172556)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658663	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti.</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti (2P) .</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika sportaša (2P).</li><li>4. Provjeravanje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti sportaša. (2P) .</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli sportaša (2P).</li><li>6. Provjeravanje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti sportaša (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti sportaša (4P).</li><li>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa (4P )</li><li>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )</li><li>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobni skupina (4P).</li></ol> <p><b>Seminari</b> (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dijagnostički postupci u bejzbolu: izbor latentnih dimenzija (2S).</li><li>2. izbor mjernih instrumenata (1S).</li><li>3. provedba mjerenja (2S).</li><li>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).</li></ol>		



	5. analiza i interpretacija rezultata (2S). 6. prezentacija dobivenih rezultata (2S). 7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). 8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5			
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA BEJZBOLA III. (172557)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>			
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)			
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30			
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>			
telefon		+38513658663			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		obvezni	
semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – JUDO – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc.dr.sc. Ivan Segedi**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172648	Programiranje treninga u judu	<b>prof.dr.sc. Hrvoje Sertić</b> doc. dr. sc. Ivan Segedi	60	30	0	9
172649	Kontrola treniranosti u u judu	<b>prof.dr.sc. Hrvoje Sertić</b> doc. dr. sc. Ivan Segedi	30	15	0	5
172650	Stručno-trenerska praksa u judu III.	<b>prof.dr.sc. Hrvoje Sertić</b> doc. dr. sc. Ivan Segedi	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>





## PROGRAMIRANJE TRENINGA U JUDU (172648)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof.dr.sc. Hrvoje Sertić</b>	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658755	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
telefon		+38513658739	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u judu u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme judaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u judu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u judu koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces u judu</li><li>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za judaše i sportske ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu. (2P) 2. Sportski trening u judu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)		



	<p>5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P)</p> <p>6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)</p> <p>7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)</p> <p>8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u judu (2P + 2S)</p> <p>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u judu. (2P)</p> <p>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)</p> <p>11. Individualizacija trenažnog procesa u judu. (2P)</p> <p>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)</p> <p>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u judu. (2P)</p> <p>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P)</p> <p>15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)</p> <p>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)</p> <p>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u judu (2P + 2S)</p> <p>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)</p> <p>19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)</p> <p>20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u judu. (2P)</p> <p>21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u judu. (2P)</p> <p>22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)</p> <p>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u judu. (2P)</p> <p>24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u judu. (2P)</p> <p>25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u judu. (2P + 2S)</p> <p>26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)</p> <p>27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u judu. (2P + 2S)</p> <p>28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u judu. (2P + 2S)</p> <p>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u judu. (2P)</p> <p>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u judu. (2P)</p> <p>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u judu. (4S)</p> <p>32. Vođenje dnevnika rada u judu (4S)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet.					



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</li><li>3. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</li></ol>
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sertić, H., Segedi, I., Prskalo, I. (2010). Dinamika razvoja antropoloških obilježja tijekom dvogodišnjeg perioda kod nesportaša, dječaka koji se bave momčadskim športovima i judaša. Napredak, Vol.151 (3-4);466-481.</li><li>2. Sertić, H., Segedi, I., Cvetković, Č., Baić, M. (2008). Influence of a programmed judo training on changes of anthropological features in children attending sport schools. IDO-Movement for Culture, Vol. 9(1); 181-189.</li></ol>
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa



## KONTROLA TRENIRANOSTI U U JUDU (172649)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof.dr.sc. Hrvoje Sertić</b>	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658755	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
telefon		+38513658739	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u judu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u judu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u judu.</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u judu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u judu (2P).</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u judu (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika judaša (2P).</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti judaša (2P).</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli judaša (2P).</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti judaša (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti judaša (4P).</li><li>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u judu (4P )</li><li>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )</li><li>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u judu (4P).</li></ol>		



	<p><b>Seminari</b> (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dijagnostički postupci u judu: izbor latentnih dimenzija (2S).</li> <li>2. izbor mjernih instrumenata (1S).</li> <li>3. provedba mjerenja (2S).</li> <li>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).</li> <li>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).</li> <li>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).</li> <li>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</li> <li>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</li> </ol>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno					<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet.</li> <li>2. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</li> <li>3. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</li> </ol>					
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sertić, H., Segedi, I., Prskalo, I. (2010). Dinamika razvoja antropoloških obilježja tijekom dvogodišnjeg perioda kod nesportaša, dječaka koji se bave momčadskim športovima i judaša. Napredak, Vol.151 (3-4);466-481.</li> <li>2. Sertić, H., Segedi, I., Cvetković, Č., Baić, M. (2008). Influence of a programmed judo training on changes of anthropological features in children attending sport schools. IDO-Movement for Culture, Vol. 9(1); 181-189.</li> </ol>					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU III. (172650)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof.dr.sc. Hrvoje Sertić</b>	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658755	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Ivan Segedi</b>	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:ivan.segedi@kif.hr">ivan.segedi@kif.hr</a>	
telefon		+38513658739	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)		
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.		
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5
			ukupno
			<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura			
dopunska literatura			



način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.
-----------------------------	--



## **STUDIJSKI SMJER – KAJAKAŠTVO – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv.prof.dr.sc. Nikola Prlenda**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172651	Programiranje treninga u kajakaštvu	izv.prof.dr.sc. Nikola Prlenda	60	30	0	9
172652	Kontrola treniranosti u kajakaštvu	izv.prof.dr.sc. Nikola Prlenda	30	15	0	5
172653	Stručno-trenerska praksa u kajakaštvu III.	izv.prof.dr.sc. Nikola Prlenda	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>





## PROGRAMIRANJE TRENINGA U KAJAKAŠTVU (172651)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
telefon		+38513658753	
<b>vanjski suradnik</b>			
e-mail			
telefon		+38513658753	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S) <i>Izvedbeni sati: 36P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u kajakaštvu u skladu s posebnosti periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će steći potrebne informacije o izradi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Prediplomski stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u kajakaštvu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u kajakaštvu utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u kajakaštvu koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama kajakaša.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces</li><li>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za kajakaše različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u kajakaštvu. (2P) 2. Sportski trening u kajakaštvu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika kajakaša različitih dobnih skupina. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa u kajakaštvu. (2P) 5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecanja. (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u kajakaštvu (2P + 2S)		



	<p>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u kajakaštvu. (2P)</p> <p>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)</p> <p>11. Individualizacija trenažnog procesa u kajakaštvu. (2P)</p> <p>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)</p> <p>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u kajakaštvu. (2P)</p> <p>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P)</p> <p>15. Plan i program rada u osnovnoj kajakaškoj školi (2P + 2S)</p> <p>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj kajakaškoj školi (2P + 2S)</p> <p>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u kajakaštvu (2P + 2S)</p> <p>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)</p> <p>19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)</p> <p>20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u kajakaštvu. (2P)</p> <p>21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u kajakaštvu. (2P)</p> <p>22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)</p> <p>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u kajakaštvu. (2P)</p> <p>24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u kajakaštvu. (2P)</p> <p>25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u kajakaštvu. (2P + 2S)</p> <p>26. Pojedinačni trening, natjecanje, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)</p> <p>27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga kajakaša. (2P + 2S)</p> <p>28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga kajakaša. (2P + 2S)</p> <p>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u kajakaštvu. (2P)</p> <p>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama kajakaša. (2P)</p> <p>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u kajakaštvu. (4S)</p> <p>32. Vođenje dnevnika rada u kajakaštvu (4S)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Lenz, J. (2003). Metodika treninga kajakaša i kanuista. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez. 2. Szanto, C. (2003). Natjecateljska kanuistika. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez. 3. Issurin, V., Dotan, R. (1994). Znanstveni i praktični pristup treniranju juniora u kajaku i kanuu. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez.					
dopunska literatura	4. Lovrić, B., Crnković, T. (2012). 1. Međunarodni stručno-znanstveni seminar kajakaških i rafting trenera, instruktora i sudaca. Zbornik radova. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez. 5. Lovrić, B., Crnković, T. (2013). 2. Međunarodni stručno-znanstveni seminar kajakaških i rafting trenera, instruktora i sudaca. Zbornik radova. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez.					



	6. Lovrić, B., Crnković, T. (2014). 3. Međunarodni stručno-znanstveni seminar kajakaških i rafting trenera, instruktora i sudaca. Zbornik radova. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez.
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa



## KONTROLA TRENIRANOSTI U KAJAKAŠTVU (172652)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
Kancelarija		140/2	
Konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658703	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) <i>Izvedbeni sati: 14P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u kajakaštvu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u kajakaštvu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskoj grani.</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u kajakaštvu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u kajakaštvu (2P) .</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u kajakaštvu (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika kajakaša(2P).</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti kajakaša. (2P) .</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli kajakaša (2P).</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti kajakaša (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti kajakaša (4P).</li><li>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti kajakaša u modeliranju trenažnog procesa u kajakaštvu (4P )</li><li>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )</li><li>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u kajakaštvu (4P).</li></ol> <p><b>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dijagnostički postupci u kajakaštvu: izbor latentnih dimenzija (2S).</li><li>2. izbor mjernih instrumenata (1S).</li><li>3. provedba mjerenja (2S).</li><li>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).</li><li>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).</li><li>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).</li><li>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</li></ol>		



	8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Lenz, J. (2003). Metodika treninga kajakaša i kanuista. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez. 2. Szanto, C. (2003). Natjecateljska kanuistika. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez. 3. Issurin, V., Dotan, R. (1994). Znanstveni i praktični pristup treniranju juniora u kajaku i kanuu. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez.					
dopunska literatura	4. Lovrić, B., Crnković, T. (2012). 1. Međunarodni stručno-znanstveni seminar kajakaških i rafting trenera, instruktora i sudaca. Zbornik radova. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez. 5. Lovrić, B., Crnković, T. (2013). 2. Međunarodni stručno-znanstveni seminar kajakaških i rafting trenera, instruktora i sudaca. Zbornik radova. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez. 6. Lovrić, B., Crnković, T. (2014). 3. Međunarodni stručno-znanstveni seminar kajakaških i rafting trenera, instruktora i sudaca. Zbornik radova. Zagreb. Hrvatski kajakaški savez.					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U KAJAKAŠTVU III. (172653)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>			
kancelarija		140/2			
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati			
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>			
telefon		+38513658703			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		obvezni	
semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu		2	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: doc.dr.sc. Vlatko Vučetić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172666	Programiranje treninga u konjičkom sportu	doc.dr.sc. Vlatko Vučetić	60	30	0	9
172667	Kontrola treniranosti u u konjičkom sportu i	doc.dr.sc. Vlatko Vučetić	30	15	0	5
172668	Stručno-trenerska praksa u konjičkom sportu III.	doc.dr.sc. Vlatko Vučetić	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U JAHANJU I KONJIČKIM DISCIPLINAMA

(172666)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail	<a href="mailto:vlanko.vucetic@kif.hr">vlanko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658663		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Matea Kocsis, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:matea.kocsis@kif.hr">matea.kocsis@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc.dr.sc.Kristijan Barbić</b>		
e-mail	<a href="mailto:kristijan.barbic@kif.hr">kristijan.barbic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc.dr.sc. Nika Brkljača Bottegaro</b>		
e-mail	<a href="mailto:nika.brkljaca.botterago@kif.hr">nika.brkljaca.botterago@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Maša Efendić, dr. med. vet.</b>		
e-mail	<a href="mailto:masa.efendic@kif.hr">masa.efendic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Vahun Željko (HKS)</b>		
e-mail	<a href="mailto:vahun.zeljko@kif.hr">vahun.zeljko@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc. dr. sc. Jelena Ramljak</b>		
e-mail	<a href="mailto:jelena.ramljak@kif.hr">jelena.ramljak@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Gordana Pavić, dr.med. vet</b>		
e-mail	<a href="mailto:gordana.pavic@kif.hr">gordana.pavic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Kosjenka Mikulčić, mag. cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:kosjenka.mikulcic@kif.hr">kosjenka.mikulcic@kif.hr</a>		
<b>Suradnik</b>	<b>doc.dr. sc. Dario Škegro</b>		
e-mail	<a href="mailto:dario.skegro@kif.hr">dario.skegro@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Levanić Renato (Hrvatski konjički savez)</b>		
e-mail	<a href="mailto:renato.levanic@kif.hr">renato.levanic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Eduard Petrović</b>		
e-mail	<a href="mailto:eduard.petrovic@kif.hr">eduard.petrovic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Ivana Ljubić</b>		
e-mail	<a href="mailto:ivana.ljubic@kif.hr">ivana.ljubic@kif.hr</a>		
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Usvajanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u konjičkom sportu. Studenti će steći potrebne informacije o vrednovanju antropometrijskih karakteristika i funkcionalnih sposobnosti konja te o sportskoj formi jahača. Nakon odslušanog predmeta studenti će moći samostalno primjenjivati teorijska i praktična znanja o specifičnostima planiranja i programiranja trenažnog ciklusa za različite kategorije jahača u različitim konjičkim disciplinama.		





ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Preddiplomski stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u konjičkom sportu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja. Studenti će steći znanja o stanju treniranosti jahača, te o važnosti hranidbe i stanja treniranosti konja u određenoj konjičkoj disciplini. Osim poduke jahanja te sportskog dijela koji podrazumijeva trenažni proces i natjecanja, studenti će usvojiti teorijska i praktična znanja o primjeni konjičkog sporta u sportskoj rekreaciji i turizmu.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. Objasniti i praktično primijeniti principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u jahanju. 2. Navesti efekte sportskog treninga kao transformacijskog procesa. 3. Opisati specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih skupina. 4. Objasniti posebnosti planiranja i provedbe treninga s obzirom na razinu sportskih natjecanja. 5. Objasniti faze višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme. 6. Navesti osnovne zakonitosti hranidbe konja u sportu. 7. Napisati plan i program rada početne škole jahanja na osnovi utvrđenog inicijalnog stanja. 8. Napisati i javno prezentirati plan i program rada napredne škole jahanja. 9. Objasniti razlike u planiranju i provedbi trenažnog procesa s obzirom na razinu natjecanja. 10. Navesti osnovne zakonitosti planiranja i programiranja olimpijskog ciklusa za pojedinu konjičku disciplinu.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u jahanju. (2P) 2. Sportski trening kao transformacijski proces: upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa konja. (6P) 4. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (3P) 5. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija. (3P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme jahača. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe. (4P + 2S) 8. Hranidba konja u sportu. (4P + 2S) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja. (2P) 10. Individualizacija trenažnog procesa. (2P) 11. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (4P) 12. Plan i program rada početne škole jahanja. (2P + 3S) 13. Plan i program rada napredne škole jahanja. (2P + 3S) 14. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u jahanju. (2P + 2S) 15. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija. (2P + 4S) 16. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P) 17. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. (2P) 18. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u jahanju. (2P) 19. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. (2P + 2S) 20. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P+4S)



	21. Čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga (dobrobit: infrastruktura, smještaj, transport) (2P + 2S) 22. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u jahanju. (2P) 23. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama. (2P) 24. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada. (4S)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	11%	1	Pisani ispit	33%	3
	seminarski rad	23%	2	usmeni ispit	33%	3
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura						
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## KONTROLA TRENIRANOSTI U KONJIČKOM SPORTU (172667)

<b>Nositelj predmeta</b>	<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	srijedom od 9.30 do 10.30		
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658663		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc.dr.sc. Nika Brkljača Bottegaro</b>		
e-mail	<a href="mailto:nika.brkljaca.botterago@kif.hr">nika.brkljaca.botterago@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Maša Efendić, dr. med. vet.</b>		
e-mail	<a href="mailto:masa.efendic@kif.hr">masa.efendic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Gordana Pavić, dr.med. vet</b>		
e-mail	<a href="mailto:gordana.pavic@kif.hr">gordana.pavic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Levanić Renato (Hrvatski konjički savez)</b>		
e-mail	<a href="mailto:renato.levanic@kif.hr">renato.levanic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Liz Eaton</b>		
e-mail	<a href="mailto:liz.eaton@kif.hr">liz.eaton@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>Eduard Petrović (HKS)</b>		
e-mail	<a href="mailto:eduard.petrovic@kif.hr">eduard.petrovic@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	<b>doc.dr.sc.Kristijan Barbić</b>		
e-mail	<a href="mailto:kristijan.barbic@kif.hr">kristijan.barbic@kif.hr</a>		
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studente podučiti omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša i treniranosti konja u konjičkom sportu. Studenti će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. Drugi cilj je stjecanje znanja o prevenciji ozljeda u konjičkom sportu, o zdravstvenim mjerama u konjičkom sportu i organizaciji doping kontrola u konjičkom sportu..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti jahača i konja kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani i preventivnim mjerama kojima možemo utjecati na zdravlje, etiku i dobrobiti konja u konjičkom sportu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. Definirati čimbenike kontrole treniranosti u konjičkom sportu. 2. Provesti mjerenje i vrednovanje treniranosti jahača. 3. Analizirati rezultate mjerenja sportske forme jahača. 4. Opisati postupak mjerenja stanja treniranosti konja. 5. Navesti veterinarske zdravstvene mjere u konjičkom sportu. 6. Prepoznati ozljede konja u svakodnevnom radu. 7. Opisati postupke doping kontrole u konjičkom sportu. 8. Navesti osobine ličnosti jahača za uspješnost u konjičkom sportu.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	<b>Predavanja</b> 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u konjičkom sportu. (2P)		



prema satnici nastave	2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme jahača. (4P) 3. Mjerenje i vrednovanje stanja treniranosti konja (4P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika jahača. (4P) 5. Specifičnosti ozljeda sportskih konja. (4P) 6. Veterinarske zdravstvene mjere u konjičkom sportu. (4P) 7. Mjerenje i vrednovanja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti jahača. (2P) 8. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti jahača. (2P) 9. Doping kontrola u konjičkom sportu. (4P)  <b>Seminari</b> 1. Dijagnostički postupci u konjičkom sportu. (S2) 2. Organizacija i provedba mjerenja stanja treniranosti konja. (S2) 3. Mjere prevencija ozljeda sportskih konja. (S2) 4. Analiza i interpretacija rezultata mjerenja antropoloških obilježja jahača. (S2) 5. Zdravstvene mjere u konjičkom sportu. (S2) 6. Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga jahača. (S2) 7. Analiza zastupljenosti dopinga u konjičkom sportu. (2S) 8. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti jahača. (S1)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	Milanović, D. (2009.) Teorija i metodika treninga. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Hodgson DR, CM McGowan (2014): The Athletic horse: Principles and practice of equine sports medicine. Elsevier Saunders. Stashak TS (1996): Horseowner's guide to lameness. Williams & Wilkins. Williams G (2014): Horse movement: structure, function and rehabilitation. Ecir Oht. <a href="http://www.fei.org/fei/horse-health-and-welfare/doping-controlled-medication">http://www.fei.org/fei/horse-health-and-welfare/doping-controlled-medication</a>					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENNERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU III. (172668)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>			
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)			
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30			
e-mail		<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>			
telefon		+38513658663			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	obvezni		
semestar	VI.	godina studija	III.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS		
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	1		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – VI. SEM

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof.dr.sc. Damir Knjaz**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172669	Programiranje treninga u košarci	<b>prof.dr.sc. Bojan Matković</b> prof.dr.sc. Damir Knjaz	60	30	0	9
172670	Kontrola treniranosti u u košarci	<b>prof.dr.sc. Bojan Matković</b> prof.dr.sc. Damir Knjaz	30	15	0	5
172671	Stručno-trenerska praksa u košarci III.	<b>prof.dr.sc. Bojan Matković</b> prof.dr.sc. Damir Knjaz	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U KOŠARCI (172669)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658753	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>	
kancelarija		154	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>	
telefon		+38513658754	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomislav Rupčić</b>	
kancelarija		156	
konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.rupcic@kif.hr">tomislav.rupcic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658756	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u košarci u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će steći potrebne informacije o izradi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme u košarci.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u košarci. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u košarci utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti, prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u košarci koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama košarkaša</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja košarkaša uključenih u trenažni proces</li><li>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća u košarci.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za košarkaše i njihove momčadi različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u košarci. (2P)		



prema satnici  
nastave

2. Sportski trening u košarci kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)
3. Utvrđivanje modelnih karakteristika košarkaša različitih dobnih skupina. (2P)
4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa u košarci (2P)
5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu u košarci. (2P)
6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme kod košarkaša. (2P + 2S)
7. Vrste košarkaških natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)
8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u košarci (2P + 2S)
9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u košarci. (2P)
10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga u košarci: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)
11. Individualizacija trenažnog procesa u košarci. (2P)
12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme u košarci: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)
13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u košarci. (2P)
14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama u košarci: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P)
15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi košarke (2P + 2S)
16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi košarke (2P + 2S)
17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u košarci (2P + 2S)
18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija u košarci (2P + 2S)
19. Olimpijski ciklus treninga u košarci: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)
20. Godišnji ciklus treninga u košarci: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u košarci. (2P)
21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u košarci. (2P)
22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu u košarci. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)
23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u košarci. (2P)
24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u košarci. (2P)
25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u košarci. (2P + 2S)
26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti u košarci (2P)
27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u košarci. (2P + 2S)
28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u košarci. (2P + 2S)
29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u košarci. (2P)
30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u košarci. (2P)





	31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u košarci. (4S) 32. Vođenje dnevnika rada u košarci (4S)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	Tocigl, I. (1984). Košarka. Split: Sveučilište u Splitu. Knjaz, D.; Matković, Bo., Matković, Br., Swalgin, K. (2009.). Evaluation of learning methods in basketball game. 14th Annual Congress of the European College of Sport Science, Oslo/Norway, June 24-27, 2009. Loland, S., Bø ; , K., Fasting, K., Hallén, J., Ommundsen, Y., Roberts, G., Tsolakidis, E.(ur.). Oslo: The Norwegian School of Sport Sciences, 2009. 302.					
dopunska literatura	1. Pavlović, D., Knjaz, D., Krtalić, S. (2008). Prilog programiranju treninga eksplozivne snage beka šutera kroz natjecateljski period u košarci. 6. godišnja međunarodna konferencija "Kondicijska priprema sportaša 2008 – Trening snage. Zbornik radova. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, str: 290-293. 2. Rupčić, T., Knjaz, D., Matković, B. (2010). Utjecaj specifičnog košarkaškog programa na razvoj bazične brzine pokreta ekstremiteta. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T. (ur). Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije «Kondicijska priprema sportaša 2010 – Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti» Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Str. 416-419. 3. Rupčić, T., Knjaz, D., Matković, Bo. (2011). Analiza efekata treninga za razvoj agilnosti i eksplozivne snage kod košarkaša. U: Jukić, Milanović, Gregov, Šalaj (ur.) Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, 2011. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 4. Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Vikta-Marko d.o.o. Zagreb					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## KONTROLA TRENIRANOSTI U U KOŠARCI (172670)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658753	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>	
kancelarija		154	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>	
telefon		+38513658754	
<b>nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Tomislav Rupčić</b>	
kancelarija		156	
konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:tomislav.rupcic@kif.hr">tomislav.rupcic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658756	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u košarci. Studenti će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme košarkaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u košarci		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u košarci koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti košarkaša</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama košarkaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u košarci.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u košarci (2P) .</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u košarci (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika košarkaša (2P).</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti košarkaša (2P) .</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli košarkaša (2P).</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti košarkaša (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti košarkaša (4P).</li></ol>		



	<p>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti u modeliranju trenažnog procesa u košarci (4P )</p> <p>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa u košarci (2P )</p> <p>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika igrača različitih dobnih skupina u košarci (4P).</p> <p><b>Seminari</b> (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</p> <p>1. Dijagnostički postupci u košarci: izbor latentnih dimenzija (2S).</p> <p>2. izbor mjernih instrumenata (1S).</p> <p>3. provedba mjerenja (2S).</p> <p>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).</p> <p>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).</p> <p>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).</p> <p>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga u košarci. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</p> <p>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno					<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura	Matković B.R., Matković, B., Ružić, L., Knjaz, D., Mišigoj Duraković, M., Mudri, V. (2010). Dijagnostika – kontrola treniranosti košarkaša. Antropološka analiza košarkaške igre. ur: Matković, B., Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu					
dopunska literatura	<p>1. Knjaz, D., G. Kolovrat (2003). Prilog analizi motoričkih sposobnosti graditelja igre u košarci. Zbornik radova 12 ljetne škole kineziologa RH. Ur.: V. Findak. Hrvatski kineziološki savez. Rovinj, 17. do 21. lipnja. Str.: 234-237.</p> <p>2. Krtalić, S., Knjaz, D., Krošnjari, N. (2004). Karakteristike fizičke pripreme košarkaša uključenih u program mini košarke (6-10 godina). 13. Ljetna škola kineziologa RH: Zbornik radova. Rovinj, str. 447-450.</p> <p>3. Peršić, D., Knjaz, D., Matković, B.(2005). Dijagnostika u procesu selekcije kod najmlađih košarkaša. ERS – Informativno stručno glasilo Udruge kineziologa Grada Rijeke. Br.:30, str.: 20-23.</p>					
način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI III. (172671)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658753	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>	
kancelarija		154	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>	
telefon		+38513658754	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)		
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.		
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5
		ukupno	<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura			
dopunska literatura			



način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.
-----------------------------	--



## **STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: Ivan Miklulić, mag.cin**

**ZAMJENIK VODITELJA : doc. dr. sc Valentin Barišić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172678	Programiranje treninga u nogometu	<b>doc. dr. sc Valentin Barišić</b>	60	30	0	9
172679	Kontrola treniranosti u u nogometu	<b>doc. dr. sc Valentin Barišić</b>	30	15	0	5
172680	Stručno-trenerska praksa u nogometu III.	<b>doc. dr. sc Valentin Barišić</b>	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U NOGOMETU (172678)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658757	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u nogometu u skladu s posebnosti periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju nogometne pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u nogometu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u nogometu utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u nogometu koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama nogometaša.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja nogometaša uključenih u trenažni proces</li><li>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za nogometaša i nogometne ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu nogometne pripreme.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i seminari</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u nogometu. (2P)</li><li>2. Sportski trening u nogometu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)</li><li>3. Utvrđivanje modelnih karakteristika nogometaša različitih dobnih skupina. (2P)</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)</li><li>5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P)</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)</li><li>7. Vrste nogometnih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)</li><li>8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u nogometu (2P + 2S)</li></ol>		



	<p>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u nogometu. (2P)</p> <p>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)</p> <p>11. Individualizacija trenažnog procesa u nogometu. (2P)</p> <p>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)</p> <p>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u nogometu. (2P)</p> <p>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P)</p> <p>15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi nogometa (2P + 2S)</p> <p>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi nogometa (2P + 2S)</p> <p>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u nogometu (2P + 2S)</p> <p>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)</p> <p>19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)</p> <p>20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u nogometu. (2P)</p> <p>21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u nogometu. (2P)</p> <p>22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)</p> <p>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u nogometu. (2P)</p> <p>24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u nogometu. (2P)</p> <p>25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u nogometu. (2P + 2S)</p> <p>26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)</p> <p>27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u nogometu. (2P + 2S)</p> <p>28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u nogometu. (2P + 2S)</p> <p>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u nogometu. (2P)</p> <p>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u nogometu. (2P)</p> <p>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u nogometu. (4S)</p> <p>32. Vođenje dnevnika rada u nogometu (4S)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	Bompa, T. O. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet.					





	Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Weineck, E. J. Optimales Fussballtraining (prijevod na Hrvatski jezik). Zagreb: Kineziološki fakultet.
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. 2. Vrgoč, I. (2008). Kondicijski trening u nogometu. <a href="http://www.nogometnitrening.com">www.nogometnitrening.com</a> 3. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. ZNS, Zagreb. 4. Gabrijević, M., Jerković, S., Barišić, V. (1991). Modeliranje i programiranje treninga specijalne izdržljivosti vrhunskih nogometaša. Kinesiology, 23 (1-2), 45-58.
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa



## KONTROLA TRENIRANOSTI U U NOGOMETU (172679)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658757	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenski rad		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u nogometu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u nogometu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u nogometu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u nogometu.</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u nogometu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u nogometu (2P) .</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u nogometu (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika nogometaša (2P).</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti nogometaša. (2P) .</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli nogometaša (2P).</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti nogometaša (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti nogometaša (4P).</li><li>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti nogometaša u modeliranju trenažnog procesa u nogometu (4P)</li><li>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )</li><li>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika nogometaša različitih dobnih skupina u nogometu (4P).</li></ol> <p><b>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dijagnostički postupci u nogometu: izbor latentnih dimenzija (2S).</li><li>2. izbor mjernih instrumenata (1S).</li><li>3. provedba mjerenja (2S).</li><li>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).</li></ol>		



	5. analiza i interpretacija rezultata (2S). 6. prezentacija dobivenih rezultata (2S). 7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). 8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Sudarov, N., Fratrić, F. (2007). Dijagnostika treniranosti sportaša. www. sportska –knjiga. hr 2. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. 3. Weineck, E. J. Optimales Fussballtraining (prijevod na Hrvatski jezik). Zagreb: Kineziološki fakultet.					
dopunska literatura	1. Jerković, S., Barišić, V. (1993). Kanonička povezanost nekih situacijsko-motoričkih varijabli i uspjeha u nogometnoj igri. Kineziologija, 25 (1-2), 63-69. 2. Jerković, S., Barišić, V. (1997). Dijagnostika stanja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti nogometaša. In Dragan Milanović i Stjepan Heimer (ur.), Zbornik radova Međunarodnog savjetovanja „Dijagnostika treniranosti sportaša“, 6. zagrebački sajam športa, Zagreb, 1. ožujka ( str. 130-134). Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU III. (172680)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Valentin Barišić</b>			
kancelarija		157			
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30			
e-mail		<a href="mailto:valentin.barisic@kif.hr">valentin.barisic@kif.hr</a>			
telefon		+38513658757			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		obvezni	
semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu		12	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – RUKOMET – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr. sc. Dinko Vuleta**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172696	Programiranje treninga u rukometu	<b>prof. dr. sc. Dinko Vuleta</b>	60	30	0	9
172697	Kontrola treniranosti u u rukometu	<b>prof. dr. sc. Dinko Vuleta</b>	30	15	0	5
172698	Stručno-trenerska praksa u rukometu III.	<b>prof. dr. sc. Dinko Vuleta</b>	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U RUKOMETU (172696)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Dinko Vuleta</b>	
kancelarija		152	
konzultacije		srijedom od 12.30 do 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:dinko.vuleta@kif.hr">dinko.vuleta@kif.hr</a>	
telefon		+38513658752	
<b>Suradnik</b>		<b>doc.dr. Katarina Ohnjec</b>	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:katarina.ohnjec@kif.hr">katarina.ohnjec@kif.hr</a>	
telefon		+38513658641	
<b>Vanjski suradnik</b>		<b>prof. dr. sc. Dragan Milanović</b>	
kancelarija		126	
konzultacije		ponedjeljkom, utorkom i četvrtkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:dragan.milanovic@kif.hr">dragan.milanovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658602	
<b>Vanjski suradnik</b>		<b>viši pred. Nenad Zvonarek</b>	
e-mail			
<b>Vanjski suradnik</b>		<b>Dr.sc. Lidija Bojić-Čačić</b>	
e-mail		<a href="mailto:lidija@hrs.hr">lidija@hrs.hr</a>	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u rukometu u skladu s posebnosti periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u rukometu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućito će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u rukometu koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama rukometaša.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja rukometaša uključenih u trenažni proces</li><li>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za rukometaše i rukometne ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme.</li></ul>		



sadržaj predmeta  
detaljno razrađen  
prema satnici  
nastave

### **Predavanja i seminari**

1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u rukometu. (2P)
2. Sportski trening u rukometu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)
3. Utvrđivanje modelnih karakteristika rukometaša različitih dobnih skupina. (2P)
4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)
5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P)
6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)
7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)
8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u rukometu (2P + 2S)
9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u rukometu. (2P)
10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)
11. Individualizacija trenažnog procesa u rukometu. (2P)
12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)
13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u rukometu. (2P)
14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P)
15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)
16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)
17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u rukometu (2P + 2S)
18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)
19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)
20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u rukometu. (2P)
21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u rukometu. (2P)
22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)
23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u rukometu. (2P)
24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u rukometu. (2P)
25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u rukometu. (2P + 2S)
26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)
27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u rukometu. (2P + 2S)



	28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u rukometu. (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u rukometu. (2P) 30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u rukometu. (2P) 31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u rukometu. (4S) 32. Vođenje dnevnika rada u rukometu (4S)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. 2. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Milanović, D., Vuleta, D., Šimek, S. (2010). Planiranje i programiranje procesa poučavanja i vrednovanja tehničko taktičkih znanja u rukometu.					
dopunska literatura	1. Milanović, D., Vuleta, D., Matijević, M., Zovko, Z. Gruić, I. (2009). Operativni program rada u natjecateljskom periodu, Zbornik radova Seminara za rukometne trenere XXXIII (audio/video zapis). 2. Vuleta, D., Gruić, I., Milanović, D. (2008). Programi treninga baziranih na individualnim obilježjima igrača (individualno modeliranje rukometnog treninga), XXXII. seminar za rukometne trenere, Pula, 03. - 06. 01. 2008. (elektronsko izdanje). 3. Smajlagić, I., Vuleta, D., Gruić, I. (2007). Modeli kondicijske i tehničko-taktičke pripreme muške kadetske rukometne reprezentacije za Europsko prvenstvo 2006. u Estoniji. Zbornik radova XXXI. seminara rukometnih trenera. Zagreb: Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza, 42-65. 4. Milanović, D., Vuleta, D., Jukić, I., Gruić, I., Šimek, S. (2006). Planiranje i programiranje treninga rukometaša od početnika do svjetskih prvaka. u: Zbornik radova XXX. seminara za rukometne trenere. 5. Smajlagić, I., Vuleta, D., Gruić, I. (2007). Modeliranje pojedinačnog treninga bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti kadetske rukometne reprezentacije. U Zbornik 5. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša". (str .87-90).					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					





## KONTROLA TRENIRANOSTI U RUKOMETU (172697)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Dinko Vuleta</b>	
kancelarija		152	
konzultacije		srijedom od 12.30 do 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:dinko.vuleta@kif.hr">dinko.vuleta@kif.hr</a>	
telefon		<b>+38513658752</b>	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u rukometu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u rukometu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskoj grani.</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u rukometu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u rukometu (2P) .</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u rukometu (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika rukometaša (2P).</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti rukometaša. (2P) .</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli rukometaša (2P).</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti rukometaša (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti rukometaša (4P).</li><li>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti rukometaša u modeliranju trenažnog procesa u rukometu (4P )</li><li>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )</li><li>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika rukometaša različitih dobni skupina u rukometu (4P).</li></ol> <p><b>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dijagnostički postupci u rukometu: izbor latentnih dimenzija (2S).</li><li>2. izbor mjernih instrumenata (1S).</li><li>3. provedba mjerenja (2S).</li><li>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).</li></ol>		



	5. analiza i interpretacija rezultata (2S). 6. prezentacija dobivenih rezultata (2S). 7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). 8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. 2. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Milanović, D., Vuleta., Šimek, S. (2010). Planiranje i programiranje procesa poučavanja i vrednovanja tehničko taktičkih znanja u rukometu. Zbornik radova XXXIV. seminar rukometnih trenera, Pula, 07. - 10. 01. 2010. (elektronsko izdanje).					
dopunska literatura	1. Vuleta, D., Gruić, I., Milanović, D. (2008). Programi treninga baziranih na individualnim obilježjima igrača (individualno modeliranje rukometnog treninga), XXXII. seminar za rukometne trenere, Pula, 03. - 06. 01. 2008. (elektronsko izdanje). 2. Smajlagić, I., Vuleta, D., Gruić, I. (2007). Modeli kondicijske i tehničko-taktičke pripreme muške kadetske rukometne reprezentacije za Europsko prvenstvo 2006. u Estoniji. Zbornik radova XXXI. seminar rukometnih trenera. Zagreb: Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza, 42-65. 3. Vučetić, V. (2010). Dijagnostički postupci za procjenu razine treniranosti brzine, agilnosti i eksplozivnosti. U Jukić, Igor ; Gregov, Cvita ; Šalaj, Sanja ; Milanović, Luka ; Trošt-Bobić, Tatjana (ur.) Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije «Kondicijska priprema sportaša 2010 – Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti. Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. str. 27-36 4. Vuleta, D. Milanović, D. Gruić, I. Jukić, I. (2006). Mjerenje, vrednovanje i prezentacija kondicijske pripremljenosti u rukometu. U <i>Zbornik radova XXX. Seminara rukometnih trenera</i> . Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza. 5. Peharec, S. (2010). Funkcionalno testiranja i biomehanička mjerenja rukometašica RK „Podravka“. Zbornik radova XXXIV. seminar rukometnih trenera, Pula, 07. - 10. 01. 2010. (elektronsko izdanje).					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU III. (172698)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Dinko Vuleta</b>			
kancelarija		152			
konzultacije		srijedom od 12.30 do 13.30 sati			
e-mail		<a href="mailto:dinko.vuleta@kif.hr">dinko.vuleta@kif.hr</a>			
telefon		+38513658752			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		obvezni	
semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu		2	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – STOLNI TENIS – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172708	Programiranje treninga u stolnom tenisu	izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin	60	30	0	9
172709	Kontrola treniranosti u stolnom tenisu	izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin	30	15	0	5
172710	Stručno-trenerska praksa u stolnom tenisu III.	izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U STOLNOM TENISU (172708)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin</b>	
kancelarija		40/4	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila i osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:maja.horvatin@kif.hr">maja.horvatin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658606	
<b>suradnik</b>		<b>Marko Juričević, prof</b>	
e-mail		<a href="mailto:marko.jericevic@kif.hr">marko.jericevic@kif.hr</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Mateja Magličić, mag.cin</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Karlo Kamenić</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Tihomir Mostovac mag.mngmt.</b>	
e-mail		<a href="mailto:stk.tis@zg-t-com.hr">stk.tis@zg-t-com.hr</a>	
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S) <i>Izvedbeni sati: 36P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o specifičnostima planiranja i programiranja treninga u stolnom tenisu u skladu s posebnostima periodizacije i kalendarom natjecanja. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj predmet stručne studijske izobrazbe omogućit će studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja stolnotenisača utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u stolnom tenisu.</li><li>- Među povezana znanja planiranja i programiranja s osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa stolnotenisačima.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces</li><li>- Znati osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u stolnom tenisu (2P) 2. Sportski trening u stolnom tenisu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina (2P) 4. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P) 5. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)		



	<p>6. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa (2P)</p> <p>7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)</p> <p>8. Opterećenja i njihova distribucija kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u stolnom tenisu (2P + 2S)</p> <p>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u stolnom tenisu. (2P)</p> <p>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga (2P)</p> <p>11. Individualizacija trenažnog procesa u stolnom tenisu (2P)</p> <p>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća (2P)</p> <p>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u stolnom tenisu (2P)</p> <p>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina (2P)</p> <p>15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)</p> <p>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)</p> <p>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u stolnom tenisu (2P + 2S)</p> <p>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)</p> <p>19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini (2P)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	11%	1	Pisani ispit	22%	2
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	44%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Kondrič, M. (2007): Stolni tenis - priručnik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	Kondrič, M. i Furjan - Mandić G. (2002): Fizička priprema stolnotenisača. Zagreb: Zagrebački športski savez, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Seemiller, D. i Holowchak M. (2000): Stolni tenis - vještine, strategije i treninzi. Zagreb: Gopal. Hudetz, R. (1984): Stolni tenis - tehnika. Zagreb: Sportska tribina. Hudetz, R. (2000): Stolni tenis, tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno sport.					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## KONTROLA TRENIRANOSTI U STOLNOM TENISU (172709)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin</b>	
kancelarija		40/4	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila i osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:maja.horvatin@kif.hr">maja.horvatin@kif.hr</a>	
telefon		+38513658606	
<b>suradnik</b>		<b>Marko Juričević, prof</b>	
e-mail		<a href="mailto:marko.jericevic@kif.hr">marko.jericevic@kif.hr</a>	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Mateja Magličić, mag.cin</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Karlo Kamenić</b>	
e-mail			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) <i>Izvedbeni sati: 14P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o kontroli treniranosti stolnotenisača te ih naučiti kako pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima potrebnu razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u stolnom tenisu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Objasniti temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u stolnom tenisu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti</li><li>- Razlikovati znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u stolnom tenisu</li><li>- Primjeniti rezultate dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama stolnotenisača i stolnotenisačica prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete</li><li>- Primjeniti osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u stolnom tenisu</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti (2P)</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme (4P)</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika stolnotenisača i stolnotenisačica (2P)</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti stolnotenisača i stolnotenisačica (2P)</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli stolnotenisača i stolnotenisačica (2P)</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti (4P)</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti (4P)</li></ol>		



	8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa (4P) 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju stolnoteniskog treninga (2P) 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u stolnom tenisu (4P)  <b>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine tenisača)</b> 1. Dijagnostički postupci u stolnom tenisu: izbor karakteristika (2S). 2. izbor mjernih instrumenata (1S). 3. provedba mjerenja (2S). 4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S). 5. analiza i interpretacija rezultata (2S). 6. prezentacija dobivenih rezultata (2S). 7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). 8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	20%	1	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	20%	1	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Kondrič, M. (2007): Stolni tenis - priručnik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	Kondrič, M. i Furjan - Mandić G. (2002): Fizička priprema stolnotenisača. Zagreb: Zagrebački športski savez, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Seemiller, D. i Holowchak M. (2000): Stolni tenis - vještine, strategije i treninzi. Zagreb: Gopal. Hudetz, R. (1984): Stolni tenis - tehnika. Zagreb: Sportska tribina. Hudetz, R. (2000): Stolni tenis, tehnika s Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno sport.					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					





## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U STOLNOM TENISU III. (172710)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin</b>			
kancelarija		40/4			
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila i osobno na fakultetu			
e-mail		<a href="mailto:maja.horvatin@kif.hr">maja.horvatin@kif.hr</a>			
telefon		+38513658606			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		obvezni	
semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu		2	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## **STUDIJSKI SMJER – STRELJAŠTVO – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: prof. dr. sc. Hrvoje Sertić**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172714	Programiranje treninga u streljaštvu	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	60	30	0	9
172715	Kontrola treniranosti u u streljaštvu	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	30	15	0	5
172716	Stručno-trenerska praksa u streljaštvu III.	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U STRELJAŠTVU (172714)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658755	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Krešimir Vrančić, viši sportski trener specijalista</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Krešimir Loborec, viši sportski trener</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Tomislav Lazić, prof.</b>	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S) <i>Izvedbeni sati: 36P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u streljaštvu u skladu s posebnostima periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u streljaštvu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u streljaštvu koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces</li><li>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za sportaše i sportske ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u streljaštvu. (2P) 2. Sportski trening u streljaštvu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina. (2P)		



4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)
5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P)
6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)
7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)
8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u streljaštvu (2P + 2S)
9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u streljaštvu. (2P)
10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)
11. Individualizacija trenažnog procesa u streljaštvu. (2P)
12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)
13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u streljaštvu. (2P)
14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P)
15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)
16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)
17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u streljaštvu (2P + 2S)
18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)
19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)
20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u streljaštvu. (2P)
21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u streljaštvu. (2P)
22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)
23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u streljaštvu. (2P)
24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u streljaštvu. (2P)
25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u streljaštvu. (2P + 2S)
26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)
27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u streljaštvu. (2P + 2S)
28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u streljaštvu. (2P + 2S)
29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u streljaštvu. (2P)
30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u streljaštvu. (2P)
31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u streljaštvu. (4S)
32. Vođenje dnevnika rada u streljaštvu (4S)



obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	Hartnik. A.E. (1997). Pištolji i revolveri enciklopedija. Zagreb: Veble Commerce Vodopivec, V. i sur. (1977). Sportsko streljaštvo. Beograd: SSJ					
dopunska literatura	1. Sertić, H. (2003). Kondicijska priprema strijelaca. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb: Kineziološki fakultet i Zagrebački športski savez. 542-549. 2. Sertić, H., Vučetić, V. (2002). Diagnostics of motor abilities in national- and international-level shooters. In: Milanović, D., Prot, F. (ur.), Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives», 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 375-379.					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## KONTROLA TRENIRANOSTI U STRELJAŠTVU (172715)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658755	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Krešimir Vrančić, viši sportski trener specijalista</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Krešimir Loborec, viši sportski trener</b>	
e-mail			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Tomislav Lazić, prof.</b>	
e-mail			
<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Boris Neljak</b>	
kancelarija		125	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:boris.neljak@kif.hr">boris.neljak@kif.hr</a>	
telefon		+38513658725	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) <i>Izvedbeni sati: 14P*</i>	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u streljaštvu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u streljaštvu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u streljaštvu.</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u streljaštvu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u streljaštvu (2P) .</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u streljaštvu (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika sportaša (2P).</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti sportaša. (2P) .</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli sportaša (2P).</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti sportaša (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti sportaša (4P).</li></ol>		



	8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u streljaštvu (4P ) 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P ) 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u streljaštvu (4P). <b>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)</b> 1. Dijagnostički postupci u streljaštvu: izbor latentnih dimenzija (2S). 2. izbor mjernih instrumenata (1S). 3. provedba mjerenja (2S). 4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	Hartnik. A.E. (1997). Pištolji i revolveri enciklopedija. Zagreb: Veble Commerce Sertić, H. (2003). Kondicijska priprema strijelaca. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb: Kineziološki fakultet i Zagrebački športski savez.542-549. Vodopivec, V. i sur. (1977). Sportsko streljaštvo. Beograd: SSJ					
dopunska literatura	1. Sertić, H. (2003). Kondicijska priprema strijelaca. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb: Kineziološki fakultet i Zagrebački športski savez. 542-549. 2. Sertić, H., Vučetić, V. (2002). Diagnostics of motor abilities in national- and international-level shooters. In: Milanović, D., Prot, F. (ur.), Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives», 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 375-379.					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U STRELJAŠTVU III. (172716)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Hvoje Sertić</b>			
kancelarija		155			
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati			
e-mail		<a href="mailto:hrvoje.sertic@kif.hr">hrvoje.sertic@kif.hr</a>			
telefon		+38513658755			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		obvezni	
semestar	VI.	godina studija		III.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu		1	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				





## **STUDIJSKI SMJER – VESLANJE – VI. SEM**

**VODITELJ STUDIJSKE GRUPE: izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
172729	Programiranje treninga u veslanju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	60	30	0	9
172730	Kontrola treniranosti u u veslanju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	30	15	0	5
172731	Stručno-trenerska praksa u veslanju III.	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	0	0	90	5
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>	<b>45</b>	<b>90</b>	<b>19</b>



## PROGRAMIRANJE TRENINGA U VESLANJU (172729)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
telefon		+38513658703	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mario Janković, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:mario.jankovic65@gmail.com">mario.jankovic65@gmail.com</a>	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u veslanju u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Prediplomski stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u veslanju. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u veslanju utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u veslanju koji je bio predmet njihova interesa.</li><li>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama veslača.</li><li>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces</li><li>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.</li><li>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za veslače različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u veslanju. (2P) 2. Sportski trening u veslanju kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika veslača različitih dobnih skupina. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa u veslanju. (2P) 5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu regate. (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u veslanju (2P + 2S) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u veslanju. (2P)		



	<p>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)</p> <p>11. Individualizacija trenažnog procesa u veslanju. (2P)</p> <p>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)</p> <p>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u veslanju. (2P)</p> <p>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina.(2P)</p> <p>15. Plan i program rada u osnovnoj veslačkoj školi (2P + 2S)</p> <p>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj veslačkoj školi (2P + 2S)</p> <p>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u veslanju (2P + 2S)</p> <p>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija(2P + 2S)</p> <p>19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)</p> <p>20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u veslanju. (2P)</p> <p>21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u veslanju. (2P)</p> <p>22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)</p> <p>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u veslanju. (2P)</p> <p>24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u veslanju. (2P)</p> <p>25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u veslanju. (2P + 2S)</p> <p>26. Pojedinačni trening, regata, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)</p> <p>27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga veslača. (2P + 2S)</p> <p>28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga veslača. (2P + 2S)</p> <p>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u veslanju. (2P)</p> <p>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama veslača. (2P)</p> <p>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u veslanju. (4S)</p> <p>32. Vođenje dnevnika rada u veslanju (4S)</p>					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	5%	0,5	Pisani ispit	28%	2,5
	seminarski rad	22%	2	usmeni ispit	45%	4
	ukupno				<b>9 ECTS</b>	
obvezna literatura	<p>1. Korner T, Schwanitz P (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag</p> <p>2. Rigging manual and guidelines (1997). Rowing Australia Inc.</p> <p>3. Dreissigacker oar assembly and use manual (2002).</p>					
dopunska literatura	<p>1. Medved, R., Oreb. G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24 (3) 234-2</p> <p>2. Oreb, G. i Janković, M. (1999). Analiza veslačke utrke primjenom elektroničkog kardiotahometra. U Ž. Hraski i Br. Matković (ur.), Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanje „Trenner i suvremena dijagnostika“ u sklopu 8. -zagrebačkog sajma sporta,</p>					



	<p>Zagreb, 26. veljače 1999. (str. 43-50). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>3. Mikulić, P. &amp; Oreb, G. (2005). Comparison of recreational rowers and runners according to some morphological and functional-motor traits. In D. Milanović &amp; F. Prot (eds.), Proceedings of the 4th International Scientific Conference on Kinesiology «Science and Profession – Challenge for the Future», Opatija September 2005. (pp. 328-331). Zagreb: Faculty of Kinesiology.</p> <p>4. Mikulić, P., Vučetić, V., Matković, Br. i Oreb, G. (2005). Morfološke i somatotipske karakteristike vrhunskih hrvatskih veslača. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 20 (1-2), 8-13.</p> <p>5. Mikulić, P. i Oreb, G. (2006). Konstrukcija i validacija jednog mjernog instrumenta za procjenu relativne repetitivne snage. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 2006, (str. 180-185).</p> <p>6. Mikulić, P., Ružić, L. Oreb, G. (2007). What distinguishes the Olympic level heavyweight rowers from other internationally successful rowers? Collegium Antropologicum. 31(3), 811-816.</p> <p>7. Mikulić, P. , Oreb, G. (2007). Dijagnostika kondicijskih sposobnosti veslača mlađih dobnih kategorija U: I. Jukić, D. Milanović, S. Šimek (ur.) Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ Zagreb, 2007 (str. 312-314). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske</p> <p>8. Oreb, G. , Zović, M. and Marelić, N. (2008). Evaluation of the results assesing motor abilities of boy and girls aged 11-14 during selection in rowing. Acta Kinesiologica, 2 (1), 47-51.</p>
način praćenja kvalitete	<p>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva</p> <p>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada</p> <p>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</p>



## KONTROLA TRENIRANOSTI U VESLANJU (172730)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>	
telefon		+38513658703	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mario Janković, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:mario.jankovic65@gmail.com">mario.jankovic65@gmail.com</a>	
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u veslanju. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u veslanju koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.</li><li>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u veslanju.</li><li>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.</li><li>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u veslanju.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u veslanju (2P) .</li><li>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u veslanju (4P).</li><li>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika veslača (2P).</li><li>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti veslača. (2P) .</li><li>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli veslača (2P).</li><li>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti veslača (4P).</li><li>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti veslača (4P).</li><li>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti veslača u modeliranju trenažnog procesa u veslanju (4P )</li><li>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )</li><li>10. Utvrđivanje modalnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u veslanju (4P).</li></ol> <p>Seminari (<i>Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dijagnostički postupci u veslanju: izbor latentnih dimenzija (2S).</li><li>2. izbor mjernih instrumenata (1S).</li><li>3. provedba mjerenja (2S).</li><li>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).</li><li>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).</li><li>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).</li></ol>		



	7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). 8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit	%	
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
	ukupno				<b>5 ECTS</b>	
obvezna literatura	1. Korner T, Schwanitz P (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag 2. Rigging manual and guidelines (1997). Rowing Australia Inc. 3. Dreissigacker oar assembly and use manual (2002).					
dopunska literatura	1. Medved, R., Oreb, G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24 (3) 234-2 2. Oreb, G. i Janković, M. (1999). Analiza veslačke utrke primjenom elektroničkog kardiotahometra. U Ž. Hraski i Br. Matković (ur.), Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanje „Trenner i suvremena dijagnostika“ u sklopu 8. -zagrebačkog sajma sporta, Zagreb, 26. veljače 1999. (str. 43-50). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3. Mikulić, P. & Oreb, G. (2005). Comparison of recreational rowers and runners according to somemorphological and functional-motor traits. In D. Milanović & F. Prot (eds.), Proceedings of the 4th International Scientific Conference on Kinesiology «Science and Profession – Challenge for the Future», Opatija September 2005. (pp. 328-331). Zagreb: Faculty of Kinesiology. 4. Mikulić, P., Vučetić, V., Matković, Br. i Oreb, G. (2005). Morfološke i somatotipske karakteristike vrhunskih hrvatskih veslača. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 20 (1-2), 8-13. 5. Mikulić, P. i Oreb, G. (2006). Konstrukcija i validacija jednog mjernog instrumenta za procjenu relativne repetitivne snage. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 2006, (str. 180-185). 6. Mikulić, P., Ružić, L. Oreb, G. (2007). What distinguishes the Olympic level heavyweight rowers from other internationally successful rowers? Collegium Antropologicum. 31(3), 811-816. 7. Mikulić, P. , Oreb, G. (2007). Dijagnostika kondicijskih sposobnosti veslača mlađih dobnih kategorija U: I. Jukić, D. Milanović, S. Šimek (ur.) Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ Zagreb, 2007 (str. 312-314). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske 8. Oreb, G. , Zović, M. and Marelić, N. (2008). Evaluation of the results assessing motor abilities of boy and girls aged 11-14 during selection in rowing. Acta Kinesiologica, 2 (1), 47-51).					
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					



## STRUČNO-TREnersKA PRAKSA U VESLANJU III. (172731)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda</b>			
Kancelarija		140/2			
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati			
e-mail		<a href="mailto:nikola.prlenda@kif.hr">nikola.prlenda@kif.hr</a>			
telefon		+38513658703			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	obvezni		
semestar	VI.	godina studija	III.		
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS		
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	1		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnessu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnessu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	<b>5 ECTS</b>
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				



## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI U PONUDI II. SEMESTRA

### IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – VI. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer SPORT</b>						
	Izborni predmet IV		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport III		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>31</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
	Izborni predmet IV		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport V		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>6</b>

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89432	Biomehanička dijagnostika	izv. prof. dr. sc. Mario Kasović doc. dr. sc. Lovro Štefan	15	15	0	2
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, doc. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	0	2
89433	Kineziterapija	doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić, izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	0	15	2
89434	Komunikologija u sportu	doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci	15	15		2
123602	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15	0	2
150233	Notacijska analiza	prof. dr. sc. Goran Sporiš	15	15		
89438	Prevenција ozljeda sportaša	prof. dr. sc. Saša Janković	15	15		2
150234	Prehrana sportaša	prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj Duraković	15	0	0	2
172740	Sport i pravo	prof. dr. sc. Siniša Petrović, izv. prof. dr. sc. Mario Baić, prof. dr. sc. Igor Gliha	30	0	0	2
150236	Sport u europskim državama	doc. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15	0	2
150237	Sportaš s alergijom i astmom	prof. dr. sc. Asja Stipić Marković	15	15	0	2





150238	Sportsko-rekreacijski programi u prirodi	doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	14	0	16	2
117524	Wellness	prof. dr. sc. Mirna Andrijašević	15	0	15	2
150239	Život u prirodi i vještina preživljavanja	izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin	15	15	0	2

broj izbornih predmeta koje upisuju u VI semestru: KPS= 1, SPORT=1



## NOTACIJSKA ANALIZA (150233)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Goran Sporiš</b>		
kancelarija	122		
konzultacije	utorkom od 14.00 do 15.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:goran.sporis@kif.hr">goran.sporis@kif.hr</a>		
telefon	+38513658722		
<b>nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Dario Škegro</b>		
kancelarija	117		
konzultacije	petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:dario.skegro@kif.hr">dario.skegro@kif.hr</a>		
telefon	+38513658656		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Mario Jovanović, prof.</b>		
telefon			
<b>vanjski suradnik</b>	<b>dr.sc. Krešimir Šamija</b>		
telefon			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni predmet
Semestar	VI	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 (30P) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Dati studentima znanja iz svrhe korištenja ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize. Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize. Primjena različitih softverskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi praćenja).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Izrada i razvoj vlastitog notacijskog sustava. Sustavi za prikupljanje podataka: dijagrami raspršenosti, tabele frekvencija i serijski sustavi podataka. Generički notacijski sustavi igre na utakmicama (ekipni sportovi). Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i druga znanstvena istraživanja vezana uz primjenu notacijskih analiza.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava.(4 sata)</li><li><input type="checkbox"/> Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. (4 sata)</li><li><input type="checkbox"/> Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava. (4 sata)</li><li><input type="checkbox"/> Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. (4 sata)</li><li><input type="checkbox"/> Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize(4 sata)</li></ul> Seminari		



	<input type="checkbox"/> Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize. (3 sata) <input type="checkbox"/> Primjena različitih softverskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi praćenja). (3 sata) <input type="checkbox"/> Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i druga znanstvena istraživanja vezana uz primjenu notacijskih analiza. (4 sata)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	praktični rad	25%	0.5
	ukupno				<b>2.0 ECTS</b>	
Obvezna literatura	1. Talović, Munir; Fiorentini, Fredi; Sporiš, Goran; Jelešković, Eldin; Ujević, Branimir; Jovanović, Mario. Notacijska analiza u nogometu .Sarajevo : Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilišta u Sarajevu, 2011 2. Research Methods and Performance Analysis / Hughes, Mike; Dancs, Henriette; Nagyvárad, Katalin; Polgár, Tibor; James, Nic; Sporis, Goran; Vuckovic, Goran (ur.).Szombathely, Hungary : University of West Hungary, 2010					
Dopunska literatura	1. Jelešković, Eldin; Jozak, Hrvoje; Talović, Munir; Sporiš, Goran; Ramadanović, Murat. Correlation between Fitness profile and situation efficiency in soccer. // Homo Sporticus. 12 (2010) , 2; 11-16 2. Sporis, Goran; Naglič, Vedran; Milanović Luka; Talović, Munir; Jelešković, Eldin. Fitness Profile Of Young Elite Basketball Players (Cadets). // Acta Kinesiologica. 4 (2010) , 2; 62-68 3. Šamija, Krešimir; Sporiš, Goran; Jozak, Hrvoje; Talović, Munir; Jelešković, Eldin. Correlation Between The Indicators Of Situational Efficiency, Morphological Characteristics And Functional Abilities Of Football Players. // Sport Science. 3 (2010) , 2; 39-44 4. Jovanović, Mario; Sporiš, Goran; Omrcen, Darija; Fiorentini, Fredi. Effects Of Saq Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players. // The Journal of Strength and Conditioning Research. 25 (2011) , 5; 1285-1292 5. Sporis, Goran; Milanovic, Luka; Jukic, Igor; Omrcen, Darija; Javier Sampedro Molinuevo. The Effect Of Agility Training On Athletic Power Performance. // Kinesiology : international journal of fundamental and applied kinesiology. 41 (2010) , 1; 65-72					
Način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i seminara.					



## PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Saša Janković</b>	
kancelarija		186	
konzultacije		srijedom	
e-mail		<a href="mailto:sasa.jankovic@kif.hr">sasa.jankovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658610	
<b>nastavnica</b>		<b>doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		četvrtkom od 11.00 do 12.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:tatjana.trost-bobic@kif.hr">tatjana.trost-bobic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658659	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnih teorijskih spoznaja na temelju kojih će studenti moći planirati preventivni program vježbanja za sportaše različite dobi, spola i sportske usmjerenosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osposobljavanje za odabir metodičkih i programskih postupaka preventivnog treninga. Oni će se primjenjivati, najčešće, kao individualni programi i programi homogenih skupina koje će završeni student moći planirati, provoditi i nadzirati.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Osposobljavanje studenata za prepoznavanje rizičnih faktora i mehanizama nastanka ozljeda u sportu.</li><li>- Osposobljavanje studenata za odabir metodičkih i programskih postupaka preventivnog treninga.</li><li>- Osposobljavanje studenata za provođenje i nadziranje preventivnih treninga koji se provode individualno ili u homogenim skupinama. To se posebno odnosi na znanja i sposobnosti koje će u urgentnim situacijama pomoći da sportaš izbjegne ozljedu (predviđanje i rješavanje opasnih situacija, brzina reakcije i tehnike namjernih i nenamjernih prizemljenja).</li><li>- Osposobljavanje studenata za daljnja istraživanja područja prevencije ozljeda sportaša te za sustavnu primjenu novih spoznaja u sportsku praksu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> (svaka tema se obrađuje dva nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 1 nastavni sat) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Globalni sustav prevencije ozljeda u sportu (4 koraka)</li><li>2. Sportske ozljede i sindromi prenaprezanja</li><li>3. Epidemiologija sportskih ozljeda (učestalost, vrsta i značaj, identifikacija problema po sportovima)</li><li>4. Rizični faktori i mehanizmi nastanka ozljeda sportaša</li><li>5. Oporavak sportaša</li><li>6. Dijagnostika u funkciji prevencije ozljeda u sportu</li><li>7. Metodika i programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda u sportu</li><li>8. Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li></ol>		



	<p><b>Seminari</b> (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trening snage u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>2. Trening skočnosti i brzine u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>3. Razvoj propriocepcije i ravnoteže (posturalne kontrole) u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>4. Primjena vježbi istezanja u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>5. Kompleksni neurom Skularni trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>6. Trening djece i mladih u funkciji prevencije ozljeda u sportu</li><li>7. Provjera efekata preventivnog programa vježbanja – znanstvene osnove</li></ol> <p>Sustav prevencije ozljeda u vrhunskom sportu sastoji se od preventivne dijagnostike stanja sportaša, razvoja i održavanja kondicijskih svojstava, učenja i usavršavanja motoričkih znanja, dugoročne sportske pripreme (koja podrazumijeva uvažavanje principa sportskog treninga i postizanje integralne pripremljenosti) te ergogenih sredstava. Okvirni sadržaj izbornog predmeta „Prevencija ozljeda sportaša“ čine postupci preventivne dijagnostike stanja sportaša u koju se ubrajaju dijagnostički postupci kao što su klinički pregledi sportaša, biokemijska dijagnostika, posturografija, pedobarografija, izokinetička dijagnostika i neuromuskularna procjena. Preventivna dijagnostika predstavlja temelj za planiranje programa prevencije ozljeda sportaša. Sastavni dijelovi preventivnog treninga jesu: unapređenje mišićnog tkiva, unapređenje vezivnog tkiva, razvoj fleksibilnosti i proprioceptivni trening. Unapređenjem mišićnog tkiva moguće je smanjiti mogućnost ozljeđivanja mišića, ali i unaprijediti motoričke sposobnosti sportaša. Namjera je da se mišićne regije, od kojih u najvećoj mjeri ovisi uspjeh u određenom sportu, optimalno razviju.</p> <p>Unapređenje vezivnog tkiva moguće je primjenom velikih i dinamičkih opterećenja te trenažnim podražajima niskog intenziteta i dužeg trajanja čija je svrha kapilarizacija vezivnog tkiva i poticanje kolagenog metabolizma te unapređenje hrskavica zglobova što je temeljni preduvjet za prevenciju sportskih ozljeda. Koristi od unapređenja fleksibilnosti, osim povećanja opsega pokreta, ogledaju se u prevenciji upala mišića nakon treninga i smanjenju broja i težine ozljeda što povećava zaštitu sportaša od potencijalnih opasnosti od ozljeda. Proprioceptivni trening: stavljanjem tijela sportaša u veliki broj trenažnih situacija, koje će isprovocirati aktivaciju proprioceptora, stvorit će se pretpostavke da će sportaš u urgentnim situacijama, koje bi mogle uzrokovati ozljedu, optimalno reagirati.</p>				
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima				
praćenje rada studenata	seminarski rad	100%	2	ukupno	<b>2 ECTS</b>
obvezna literatura	1. Janković, S., Trošt, T. (2005). Novi trendovi u rehabilitaciji mišićnih ozljeda. u: Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.) Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova međunarodne godišnje konferencije, Zagreb, 25. i 26. veljače 2005. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2. Janković, S., Trošt, T. (2004). Rehabilitacija ozljeda skočnog zgloba. Kondicijski trening, 1(2), 53-61. 3. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Zagreb: Globus.				
dopunska literatura	1. Harries, M., Williams, C., Stanish, D., Micheli, L. (2000). Oxford: Oxford Textbook of Sports Medicine. 2. Jukić, I., Šimek, S. (2003). Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog				



	<p>znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21. - 22. 02. 2003., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.</p> <p>3. Renstrom, P. A. F. H. (ur.) (1994). Clinical Practice of Sports Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications.</p> <p>4. Šimek, S., Jukić, I., Trošt, T. (2006). Preventivni trenažni programi. u: Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.). Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova 4. godišnje međunarodne konferencije „Prevenција ozljeda u sportu“, Zagreb, 24. i 25. veljače 2006., Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 117-129.</p>
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof.dr.sc. Asja Stipić Marković, prim.dr.med.</b>	
e-mail			
<b>suradnik</b>		<b>dr.sc. Branko Pevec, dr.med.</b>	
e-mail			
<b>suradnik</b>		<b>mr.sc. Mira Radulović Pevec, dr.med.</b>	
e-mail			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	<p>Alergijske bolesti i astma predstavljaju velik javnozdravstveni problem suvremenog svijeta. Broj oboljelih pokazuje trend porasta u gotovo svim populacijama, dostižući epidemijske razmjere u pojedinim industrijaliziranim područjima. Nezaobilazno, ove bolesti pogađaju i osobe koje se rekreativno ili profesionalno bave različitim sportovima. Cilj je ovog predmeta upoznati studente s osnovama epidemiologije i čimbenicima nastanka alergijskih bolesti te prikazati osnovne kliničke oblike bolesti poput alergijskog rinitisa, alergijske astme, ekcema i preosjetljivosti na hranu te posebne oblike bolesti vezane uz pojačanu fizičku aktivnost. Sljedeći je cilj, kroz praktičan rad prikazati dijagnostičke postupke poput kožnih, provokativnih te in vitro alergoloških testova, kao i testova plućne funkcije u mirovanju i pri fizičkom naporu. Nadalje, cilj je upoznati studente s osnovnim principima liječenja alergijskih bolesti i astme, uz poseban osvrt na terapijske modalitete koji se u natjecateljskim sportovima smatraju dopingom. Konačno, cilj je kroz praktične primjere usvojiti znanja i izgraditi vlastite stavove potrebne u radu s osobama koje boluju od ovih bolesti, bilo da se radi o djeci u školama, rekreativnim ili profesionalnim sportašima.</p>		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<p>Organizacija stručnog rada s osobama koje boluju od alergijskih bolesti i astme, u školama, sportsko-rekreacijskim klubovima, sportskim klubovima i sl.</p> <p>Stručni rad s profesionalnim sportašima oboljelim od ovih bolesti.</p> <p>Sudjelovanje u posebnim programima, primjerice rehabilitaciji bolesnika s težim oblicima bolesti, kao dio stručnog tima (uz liječnika, medicinsku sestru, fizioterapeuta).</p>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Dobiti uvid u važnost problema alergijskih bolesti i astme na temelju epidemioloških pokazatelja.</p> <p>Razumjeti čimbenike nastanka različitih oblika ovih bolesti.</p> <p>Upoznati dijagnostičke metode i osnovne principe liječenja ovih bolesti.</p> <p>Primijeniti jednostavnije dijagnostičke postupke poput mjerenja plućne funkcije spirometrom i malim mjeračem vršnog protoka zraka.</p> <p>Moći procijeniti količinu fizičke aktivnosti kojoj se oboljela osoba smije izložiti u pojedinim situacijama.</p> <p>Razlikovati terapijske modalitete od zlorabe antialergijskih i antiastmatskih lijekova.</p>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>nPredavanja i vježbe</p> <p>1. Uvod; Epidemiologija alergijskih bolesti i astme u nas i u svijetu; Higijenska teorija i čimbenici pojavnosti alergija (2P).</p> <p>2. Anatomija i fiziologija dišnog sustava (1P).</p>		



	<p>3. Klinički oblici alergijskih bolesti i astme; Patofiziološki mehanizmi u njihovom nastanku (3P).</p> <p>4. Dijagnostika alergijskih bolesti (alergeni; kožni testovi; provokativni nazalni, konjunktivalni i oralni testovi; in vitro testovi) (1P+2V).</p> <p>5. Dijagnostika astme (testovi plućne funkcije - spirometar, mali mjerač vršnog protoka zraka; provokativni bronhalni testovi) (1P+2V).</p> <p>6. Alergija i astma kao ograničavajući čimbenik u sportskim aktivnostima; Astma potaknuta naporom; Anafilaksija na hranu potaknuta naporom; Spiroergometrija (1P+2V).</p> <p>7. Principi liječenja alergijskih bolesti i astme (ARIA smjernice, GINA smjernice, hitna stanja, specifična imunoterapija) (3P).</p> <p>8. Primjena antialergijskih i antiastmatskih lijekova u profesionalnih sportaša (WADA smjernice) (6P).</p> <p>9. Zloupotreba antialergijskih i antiastmatskih lijekova; Doping-kontrola natjecatelja (3P).</p> <p>10. Završna rasprava i zaključci. Provjera znanja (3P).</p>					
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	12,5%	0,25	kolokvij	50%	1
	Projekt	12,5%	0,25	Usmeni ispit	12,5%	0,25
	seminarski rad	12,5%	0,25	ukupno	<b>2 ECTS</b>	
obvezna literatura	Sportaš s alergijom i astmom - skripta za izborni predmet (u pripremi)					
dopunska literatura	<p>1. Stipić-Marković A, Čvorišćec B. Alergijske bolesti i pseudoalergijske reakcije. U: Vrhovac B, Jakšić B, Reiner Ž, Vucelić B, ur. Interna medicina. Medicinska biblioteka: Naklada Ljevak, 2008, 1355-9.</p> <p>2. Tudorić N, Pavičić F. Astma. U: Vrhovac B, Jakšić B, Reiner Ž, Vucelić B, ur. Interna medicina. Medicinska biblioteka: Naklada Ljevak, 2008, 655-61.</p> <p>3. <a href="http://allergycases.org/">http://allergycases.org/</a></p> <p>4. <a href="http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/">http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/</a></p> <p>5. <a href="http://www.ginasthma.org/pdf/GINA_Pocket_2010a.pdf">http://www.ginasthma.org/pdf/GINA_Pocket_2010a.pdf</a></p> <p>6. <a href="http://www.whiar.org/docs/ARIA_PG_08_View_WM.pdf">http://www.whiar.org/docs/ARIA_PG_08_View_WM.pdf</a></p> <p>7. <a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a></p>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					





## RASPORED SATI V. SEMESTRA ak. god. 2020./2021.

RASPORED SATI za 5. SEMESTAR (RPSSIT) akademska godina 2020./21. (vrijedi od 6.10. 2020.)

Dan	PONEDJELJAK			UTORAK			SRJEDA			ČETVRTAK			PETAK			
	Fitnes	Sp. rekre.	KPS	Fitnes	Sp. rekre.	KPS	Fitnes	Sp. rekre.	KPS	Fitnes	Sp. rekre.	KPS	Fitnes	Sp. rekre.	KPS	
Specijalistički	1		2		1		2		1		2		1		2	
Grupa vježbe	A		B		A		B		A		B		A		B	
Grupa seminari																
8:00	MENADŽMENT U SPORTU (sem GR A) (30+15+0) 8 tj. P1				FITNESS Met. Tr FIT III (20+0+20) 10 tj. Teretana		KPS Plan i prog KP I (TP) (15+0+15) 8 tj. P3									
9:30																
9:45			MENADŽMENT U SPORTU (sem GR B) (30+15+0) 8 tj. P1		VJ GRUPA 1 SPORTSKA MEDICINA (VJ) (45+15+0) 8 tj. P8 (146 ftdio)				VJ GRUPA 3 SPORTSKA MEDICINA (VJ) (45+15+0) 8 tj. P8 (146 ftdio)							
11:15																
11:30	KIN AKT ZA OSOBE SA INVA (SEM GR A) (15+15+0) 8 tj. P2				VJ GRUPA 2 SPORTSKA MEDICINA (VJ) (45+15+0) 8 tj. P8 (146 ftdio)				VJ GRUPA 1 OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETR UE (30+0+30) 15 tj. P11							
13:00																
13:30			KIN AKT ZA OSOBE SA INVA (SEM GR B) (15+15+0) 8 tj. P2						VJ GRUPA 2 OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETR UE (30+0+30) 15 tj. P11							
15:00																
15:15																
16:45									VJ GRUPA 3 OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETR UE (30+0+30) 15 tj. P11							
17:00	Napomene:															
18:30																





## Fitness:

Fitness	studeni		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan	
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat
<b>1. semestar, 1. godina</b>																				
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																				
Metodika treninga fitnessa I. (146387)																				
Vuk, S.																				
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																				
Metodika treninga s opterećenjem I. (117396)																				
Bradić, A.																				
Metodika aerobike I. (117395)																				
Furjan-Mandić, G.																				
<b>2. semestar, 1. godina</b>																				
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																				
Grupni fitness programi I. (146390)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Metodika treninga fitnessa II. (146388)																				
Vuk, S.																				
Mjerenje i procjenjivanje fitnessa (146389)																				
Vuk, S.																				
Stručno-trenerska praksa fitnessa I. (146391)																				
Furjan-Mandić, G.; Bradić, A.																				
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																				
Kineziološka analiza (117506)																				
Vuk, S.																				
Antropološka analiza (117507)																				
Vuk, S.																				
Metodika treninga s opterećenjem I. (117508)																				
Bradić, A.																				
Metodika aerobike I. (117509)																				
Furjan-Mandić, G.																				
<b>3. semestar, 2. godina</b>																				
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																				
Grupni fitness programi II. (162351)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																				
Metodika aerobike III. (123642)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Metodika treninga s opterećenjem III. (123643)																				
Bradić, A.																				
<b>4. semestar, 2. godina</b>																				
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																				
Grupni fitness programi III. (162355)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Programiranje treninga fitnessa I. (162354)																				
Nakić, J.																				
Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnessu (162353)																				
Rakovac, M.																				
Stručno-trenerska praksa u fitnessu II. (162356)																				
Furjan-Mandić, G.; Bradić, A.																				
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																				
Metodika aerobike IV. (123668)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Metodika kardiofitnessa I. (123662)																				
Vuk, S.																				
Metodika treninga s opterećenjem IV. (123667)																				
Bradić, A.																				
Prehrana u fitnessu (89465)																				
Nakić, J.																				
Programiranje i kontrola u fitnessu I. (123664)																				
Nakić, J.																				
Stručno-trenerska praksa u fitnessu I. (123902)																				
Furjan-Mandić, G.																				
<b>5. semestar, 3. godina</b>																				
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																				
Metodika treninga fitnessa III (172211)																				
Vuk, S.																				
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																				
Metodika aerobike V. (123646)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Metodika treninga s opterećenjem V. (123647)																				
Bradić, A.																				
<b>6. semestar, 3. godina</b>																				
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																				
Grupni fitness programi IV (172577)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Metodika treninga fitnessa IV (172575)																				
Vuk, S.																				
Programiranje treninga fitnessa II (172576)																				
Nakić, J.																				
Stručno-trenerska praksa u fitnessu III (172578)																				
Furjan-Mandić, G.; Bradić, A.																				
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																				
Fitness za osobe s kroničnim oboljenjima (89471)																				
Ružić, L.																				
Metodika aerobike VI. (123687)																				
Furjan-Mandić, G.																				
Metodika kardiofitnessa II. (123684)																				
Vuk, S.																				
Metodika treninga s opterećenjem VI. (123686)																				
Bradić, A.																				
Programiranje i kontrola u fitnessu II. (123685)																				
Nakić, J.																				
Stručno-trenerska praksa u fitnessu II. (123903)																				
Furjan-Mandić, G.																				



## Kondicijska priprema sportaša

Kondicijska priprema sportaša 1. semestar, 1. godina	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan	
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Analiza kondicijske pripreme sportaša I. (146393)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	14	13:00	5	13:00	9	13:00			1	13:00
Bok, D.							17	13:00							23	13:00			15	13:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Analiza kondicijske pripreme sportaša (117897)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	14	13:00	5	13:00	9	13:00			1	13:00
Bok, D.							17	13:00							23	13:00			15	13:00
<b>2. semestar, 1. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Analiza kondicijske pripreme sportaša II. (146394)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	14	13:00	5	13:00	9	13:00			1	13:00
Bok, D.							17	13:00							23	13:00			15	13:00
Kondicijska priprema djece i mladih (146398)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Milanović, L.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Metodika kondicijske pripreme I. (146397)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Milanović, L.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Stručno-trenerska praksa kondicijske pripreme sportaša I. (146399)	ne polaže se																			
Milanović, L., Bradić, A.																				
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Analiza kondicijske pripremljenosti sportaša I. (117873)			9	16:30			3	13:00	17	16:30	14	16:30	19	16:30	9	13:00			1	13:00
Jukić, I.							7	13:00							23	13:00			15	13:00
Kondicijska priprema djece i mladih sportaša (117503)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Metodika kondicijske pripreme sportaša I. (117874)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Stručno-trenerska praksa kondicijske pripreme sportaša I. (123891)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
<b>3. semestar, 2. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Metodika kondicijske pripreme II. (162352)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Milanović, L.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Metodika kondicijske pripreme sportaša II. (123640)	ne polaže se																			
Vučetić, V.																				
<b>4. semestar, 2. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Dijagnostika kondicijske pripremljenosti (162357)			9	16:30			3	13:00	17	16:30	14	16:30	19	16:30	9	13:00			1	13:00
Vučetić, V.							7	13:00							23	13:00			15	13:00
Metodika kondicijske pripreme III. (162358)			9	16:30			3	13:00	17	16:30	14	16:30	19	16:30	9	13:00			1	13:00
Vučetić, V.							7	13:00							23	13:00			15	13:00
Stručno-trenerska praksa u Kondicijskoj pripremi sportaša II. (162359)			9	16:30			3	13:00	17	16:30	14	16:30	19	16:30	9	13:00			1	13:00
Vučetić, V.							7	13:00							23	13:00			15	13:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Analiza kondicijske pripremljenosti sportaša II. (123656)			9	16:30			3	13:00	17	16:30	14	16:30	19	16:30	9	13:00			1	13:00
Vučetić, V.							7	13:00							23	13:00			15	13:00
Metodika kondicijske pripreme djece i mladih sportaša II. (123659)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Metodika kondicijske pripreme sportaša III. (123658)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Stručno-trenerska praksa u Kondicijskoj pripremi sportaša II. (123892)			9	16:30			3	13:00	17	16:30	14	16:30	19	16:30	9	13:00			1	13:00
Vučetić, V.							7	13:00							23	13:00			15	13:00
<b>5. semestar, 3. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Planiranje i programiranje kondicijske pripreme I (172213)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Programiranje i kontrola kondicijske pripreme I. (123645)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
<b>6. semestar, 3. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Metodika kondicijske pripreme IV (172663)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.; Milanović, L.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II (172664)					13	16:30	17	16:30							9	16:30			1	16:30
Cvita, G.															23	16:30			15	16:30
Stručno-trenerska praksa u kondicijskoj pripremi sportaša III (172665)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Milanović, L.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Metodika kondicijske pripreme sportaša IV. (123660)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00
Programiranje i kontrola kondicijske pripreme II. (123661)					15	16:30	19	16:30							10	16:30			2	16:30
Cvita, G.															24	16:30			16	16:30
Stručno-trenerska praksa u Kondicijskoj pripremi sportaša III. (123893)	4	13:00	2	13:00	13	13:00	3	13:00	3	13:00	7	13:00	5	13:00	2	13:00			1	13:00
Jukić, I.							17	13:00							16	13:00			15	13:00



## Sportska rekreacija

Sportska rekreacija 1. semestar, 1. godina	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan		
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. I kasnije</b>																					
Sportska rekreacija I. (146400) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																					
Sportska rekreacija (117397) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
<b>2. semestar, 1. godina</b>																					
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. I kasnije</b>																					
Metodika sportske rekreacije u turizmu I. (146401) Trkulja-Petković, D.	18	17.30	16	17.30			1	10.30					26	17.30	15	10.30			1	10.30	
Sportska rekreacija II. (146403) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
Sportsko rekreacijska medicina (146404) Rakovac, M.			2	12.30			4	13.00	11	12.30			6	12.30	9	10.00			2	10.00	
Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I. (146405) Andrijašević, M.	ne polaže se																				
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																					
Metodika sportske rekreacije u turizmu I. (117869) Trkulja-Petković, D.	18	17.30	16	17.30			1	10.30					26	17.30	15	10.30			1	10.30	
Sportsko rekreacijska medicina (117505) Rakovac, M.			2	12.30			4	13.00	11	12.30			6	12.30	9	10.00			2	10.00	
Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I. (123897) Andrijašević, M.								18	13.00										16	13.00	
<b>3. semestar, 2. godina</b>																					
<b>Redovni predmeti</b>																					
<b>nema redovnih (specijalističkih) predmeta</b>																					
<b>4. semestar, 2. godina</b>																					
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. I kasnije</b>																					
Ekonomika sportske rekreacije (162362) Skorić, S.			3	12.00			5	12.00	12	12.00	9	12.00	7	12.00	11	12.00	2	12.00	27.8.	12.00	
Kinezioterapija (162363) Petrić, L.; Trošt Bobić T.	19.	16.00	10.	16.00			4.	18.	10.00			15.	16.00		10., 17., 24.	10.00	1.	10.00	2.	9.	10.00
Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme I. (162360) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
Metodika sportske rekreacije u turizmu II. (162361) Trkulja-Petković, D.	18	17.30	16	17.30			1	10.30					26	17.30	15	10.30			1	10.30	
Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji II. (162364) Trkulja Petković, D.	18	17.30	16	17.30			1	10.30					26	17.30	15	10.30			1	10.30	
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																					
Kinezioterapija (123653) Petrić, L.; Trošt Bobić T.	19.	16.00	10.	16.00			4.	18.	10.00			15.	16.00		10., 17., 24.	10.00	1.	10.00	2.	9.	10.00
Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme I. (123648) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
Metodika sportske rekreacije u turizmu II. (123650) Trkulja-Petković, D.	18	17.30	16	17.30			1	10.30					26	17.30	15	10.30			1	10.30	
Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji II. (123899) Trkulja-Petković, D.	18	17.30	16	17.30			1	10.30					26	17.30	15	10.30			1	10.30	
<b>5. semestar, 3. godina</b>																					
<b>Redovni predmeti</b>																					
<b>nema redovnih (specijalističkih) predmeta</b>																					
<b>6. semestar, 3. godina</b>																					
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. I kasnije</b>																					
Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II (172705) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
Programi sportske rekreacije u prevenciji stresa (172706) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji III. (172707) Jurakić, D.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																					
Ekonomika sportske rekreacije (123615) Bartoluci, M.			5	12.00			7	12.00	13	12.00	10	12.00	8	12.00	12	12.00	3	12.00	28.8.	12.00	
Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II. (123655) Andrijašević, M.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00
Prilagođene tjelesne aktivnosti (123616) Petrić, L.; Trošt Bobić T.	19	16.30	10	16.30			1	10.00			7	16.30		14	10.00	1	10.00	2	10.00		
Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji III. (123901) Jurakić, D.			3	16.30			3.	17.	10.00	24.	16.30	14.	16.30		8.	10.00	1.	10.00	2.	15.	10.00



## Sportovi

Atletika	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan	
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat
<b>2. semestar, 1. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. I kasnije</b>																				
Antropološka analiza u atletici (146433)	3	9:00	1	9:00	12	9:00	2	9:00	2	9:00	6	9:00	4	9:00	1	9:00	6	9:00	7	9:00
Harasin, D.																				
Kineziološka analiza atletike (146432)			8		12		2				6				8				2	
Babić, V.																				
Metodika u atletici I. (146434)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Povijest, pravila i organizacija atletike (146431)			8		12		2				6			8					2	
Babić, V.																				
Stručno-trenerska praksa u atletici I. (146435)	ne polaže se																			
Babić, V.; Antekolović, L.; Harasin, D.																				
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Povijest, pravila i organizacija atletike (89478)			8		12		2				6				8				2	
Babić, V.																				
Kineziološka analiza atletike I. (117880)			8		12		2				6				8				2	
Babić, V.																				
Antropološka analiza u atletici (89505)	3	9:00	1	9:00	12	9:00	2	9:00	2	9:00	6	9:00	4	9:00	1	9:00	6	9:00	7	9:00
Harasin, D.																				
Metodika kondicijske pripreme u atletici I. (117889)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Metodika tehničke i taktičke pripreme u atletici I. (117420)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Stručno-trenerska praksa u atletici I. (123905)																				
<b>4. semestar, 2. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. I kasnije</b>																				
Metodika u atletici II. (162365)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Metodika u atletici III. (162366)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Stručno-trenerska praksa u atletici II. (162367)			8		12		2				6			8					2	
Babić, V.; Antekolović, L.; Harasin, D.																				
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Kineziološka analiza atletike II. (123781)			8		12		2				6				8				2	
Babić, V.																				
Metodika kondicijske pripreme u atletici II. (123782)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Metodika tehničke i taktičke pripreme u atletici II. (123783)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Programiranje treninga u atletici I. (123785)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Stručno-trenerska praksa u Atletici II. (123906)			8		12		2				6			8					2	
Babić, V.																				
<b>6. semestar, 3. godina</b>																				
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. I kasnije</b>																				
Kontrola treniranosti u atletici (172550)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Programiranje treninga u atletici (172549)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Stručno-trenerska praksa u atletici III (172551)			8		12		2				6			8					2	
Babić, V.; Antekolović, L.; Harasin, D.																				
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Kontrola treniranosti u atletici (123839)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Metodika tehničke i taktičke pripreme u atletici III. (123837)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Programiranje treninga u atletici II. (123838)	16	16:00					1	16:00			5	16:00	10	16:00	14	16:00			13	16:00
Antekolović, L.							15	16:00												
Stručno-trenerska praksa u Atletici III. (123908)			8		12		2				6			8					2	
<b>NAPOMENE:</b>																				
Stručno-trenerska praksa	POLAŽE SE U ROKOVIMA KOJI SU NAVEDENI PORED VODITELJA STUDIJSKOG SMJERA ZA UPISANU GENERACIJU																			





Izborni SPORTOVI	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan		
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	
<b>Aerobika (89443)</b> Furjan-Mandić, G.	17	16:15			19	11:00	9	11:00			13	16:15			7	11:00			31.8.	11:00	
<b>Akrobatika (117522)</b> Hraski, Z.			7	16:30	18	16:30	8. 19.	9:00			22	16:30			17	9:00	8	9:00	7. 16.	9:00	
<b>Atletika (89445)</b> Babić, V., Antekolović, Lj.; Harasin, D.			8		12		2				6			8					2		
<b>Badminton (89446)</b> Petrić, L.			8	16:30			2	10:00	9	16:30				8	10:00	6	10:00	31.8.	10:00		
<b>Borilački sportovi (89447)</b> Sertić, H.	25	16:30	9	16:30	13	16:30	17	13:00	3	13:00	7	13:00	12	13:00	2	13:00			9	13:00	
<b>Elementarne igre (89448)</b> Horvatin, M.			9	16:30	27	16:30	10	14:00	10	16:30	21	16:30			23	10:00	7.	10:00	1	10:00	
<b>Hrvanje klasičnim načinom (150240)</b> Baić, M.			1	17:30	19	17:30	2	10:30	2	17:30				15	10:30	6	17:30	31.8.	10:30		
<b>Igre u vodi (117517)</b> Karaula, D.			3	13:00			1	11:00	4	13:00	15	13:00	18	13:00	17	11:00	1	12:00	27.8.	11:00	
<b>Jedrenje u malim klasama (150242)</b> Prleđa, N.	18	18:30			13	18:30	10	15:00	3	18:30	7	18:30	5	18:30	23	15:00			8	15:00	
<b>Košarka (89449)</b> Knjaz, D.			2	16:30			3	10:00			7	16:30	5	16:30	9	10:00			1	10:00	
<b>Nogomet (89450)</b> Barišić, V.	19	16:30	10	16:30	14	16:30	4	9:00			8	16:30	6	16:30	10	9:00			1	9:00	
<b>Odbojka (89451)</b> Marelić, N.	17	16:30	1	16:30			4	08:00			7	16:30	4	16:00	8	08:00			1	08:00	
<b>Ples (89453)</b> Vašić, J.					13	16:30	3	12:00			21	16:30			9	10:00	7	10:00	1	10:00	
<b>Plivanje (89454)</b> Karaula, D.			4	13:00			1	11:00	4	13:00	15	13:00	18	13:00	19	11:00	1	12:00	27.8.	11:00	
<b>Rukomet (89455)</b> Vuleta, D.	24	12:00	8	12:00	25	12:00	16	12:00	29	12:00	20	12:00	18	12:00	7	12:00			2	12:00	
<b>Samoobrana (89456)</b> Sertić, H.	25	16:30	9	16:30	13	16:30	17	13:00	3	13:00	7	13:00	12	13:00	2	13:00			9	13:00	
<b>Skijanje (89457)</b> Matković, B.	24	16:30	8	16:30							6	16:30	11	16:30	8	10:00	7	16:30	7	10:00	
<b>Skijaško trčanje (150243)</b> Matković, B.	17	16:30	8	16:30							6	16:30	4	16:30	8	10:00	6	16:30	31.8.	10:00	
<b>Streljaštvo (89459)</b> Sertić, H.	25	16:30	9	16:30	13	16:30	17	13:00	3	13:00	7	13:00	12	13:00	2	13:00			9	13:00	
<b>Tenis (89460)</b> Barbaros Tudor, P.; Neljak, B.	19	18:00	15	18:00	19	17:00	2	11:00	9	18:00	6	18:00			9	11:00			31.8.	13:00	
<b>Triatlon (150244)</b> Kasović, M.	2	16:00	1.	16:00			8.	12.	12:00	1.	16:00	12.	16:00	3.	16:00	7.	16:00	5.	12:00	6.	12:00
<b>Vaterpolo (89461)</b> Leko, G.	5	12:45	10	12:45	21	12:45	18	12:45	18	12:45	9	12:45	13	12:45	9	12:45			2	12:45	

Klasa: 602-04/20-13/002

Urbroj: 251-75-01-20-14



Dekan

izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević