Sveučilište u Zagrebu
Kineziološki fakultet

IZVEDBENI PLAN

SVEUČILIŠNOG INTEGRIRANOG PRIJEDIPLOMSKOG I DIPLOMSKOG STUDIJA *KINEZIOLOGIJA*

za akademsku godinu 2023./2024.

Zagreb, listopad 2023.

Kineziološki fakultet, Horvaćanski zavoj 15, HR – 10000 Zagreb
tel.: +385 (0) 1 3658 666, faks: +385 (0) 1 3634 146
OIB: 25329931628, e – mail: dekanat@kif.hr, url: www.kif.unizg.hr

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification
No. CRO19688Q

SADRŽAJ

RASPORED NASTAVE **10**

RASPORED ISPITNIH ROKOVA **10**

UPISI **10**

BLAGDANI **10**

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE **11**

KOORDINATORICA 1. – GODINE **11**

I. SEMESTAR **11**

ATLETIKA – hodanja i trčanja (120683) 12

FUNKCIONALNA ANATOMIJA (31065) 15

ODBOJKA (31097) 17

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE I (120684) 19

POVIJEST SPORTA (120685) 22

SISTEMATSKA KINEZIOLOGIJA (31061) 25

RASPORED SATI I. SEMESTRA akademskoj godini 2022./2023. ..... **29**

II. SEMESTAR **30**

ATLETIKA – bacanja i skokovi (120686) 31

BIOMEHANIKA (31076) 34

KVANTITATIVNE METODE (120687) 36

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE II (120688) 39

RUKOMET (31098) 42

RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 1. godinu u akademskoj godini 2023./2024. ..... **44**

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE **45**

KOORDINATOR 2. GODINE **45**

III. SEMESTAR **45**

ELEMENTI PSIHOLOGIJE (120935) 46

FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (64279) 50

JUDO (120945) 53

KOŠARKA (31099) 56
SPORTSKA GIMNASTIKA I (120949) 59
RASPORED SATI III. SEMESTRA akademske godine 2023./2024. 64
IV. SEMESTAR 65
BIOLOŠKA KINANTROPOLOGIJA (120959) 66
HRVANJE (120962) 69
MOTORIČKA KONTROLA (120963) 73
NOGOMET (121003) 75
PSIHOLOGIJA SPORTA I TJELESNOG VJEŽBANJA (120979) 77
SPORTSKA GIMNASTIKA II (120982) 81
RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 2. godinu u akademskoj godini 2023./2024. 85
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE 86
KOORDINATOR 3. GODINE 86
V. SEMESTAR 86
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA (125109) 87
METODIKA POUČAVANJA PLIVANJA (162565) 90
PLES (123599) 92
SKIJANJE (31096) 95
TEORIJA TRENINGA (123601) 98
RASPORED SATI V. SEMESTRA akademskoj godini 2023./2024. 102
IZBORNI PREDMETI V. SEMESTRA 103
AEROBIKA (123641) 104
KULTURA JAVNOG GOVORENJA (31127) 109
MOTORIČKI RAZVOJ ČOVJEKA (162568) 112
PILATES (123654) 114
VI. SEMESTAR 116
KINEZITERAPIJA (123666) 117
PEDAGOGIJA (123690) 121
RITMIČKA GIMNASTIKA (123697) 123

SPORTOVI NA VODI (123698) ... 125
SPORTOVI S REKETOM (123699) ... 128
SPORTSKO PLIVANJE (162566) ... 132
RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 3. godinu u akademskoj godini 2023./2024. ... 134
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 4. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE ... 135
KOORDINATOR 4. GODINE ... 135
VII. SEMESTAR ... 135
DIDAKTIKA (123700) ... 137
EKONOMIKA I MENADŽMENT SPORTA (123701) ... 140
KINEZIOLOŠKA METODIKA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU (31106) ... 143
OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA (123704) ... 146
TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE (123703) ... 150
RASPORED SATI VII. SEMESTRA akademske godine 2023./2024 ... 153
IZBORNI PREDMETI VII. SEMESTRA ... 154
BADMINTON (123763) ... 155
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (123765) ... 157
KOMUNIKACIJA U ODGOJU I OBRAZOVANJU (31125) ... 160
KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLAĐIH SPORTAŠA (31126) ... 162
MINI KOŠARKA (123767) ... 164
RONJENJE NA DAH (123770) ... 166
SKIJAŠKO TRČANJE (123774) ... 169
STRATEŠKO PROGRAMIRANJE U SPORTU (123779) ... 171
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VII. SEMESTRA ... 173
FITNES – Grupni fitnes programi I (123751) ... 174
JEDRENJE – Kineziološka analiza u jedrenju (123722) ... 178
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Sportsko-rekreacijska medicina (123754) ... 181
KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I (123756) ... 184
KPS – Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123746) ... 187
ATLETIKA – Kineziološka analiza u ATLETICI (123717) ... 190

NOGOMET – Kineziološka analiza u nogometu (123729) ... 192
ODBOJKA – Kineziološka analiza u odbojci ... 195
PLIVANJE – Kineziološka analiza u plivanju (123733) ... 197
SKIJANJE – Kineziološka analiza u skijanju (123739) ... 199
VIII. SEMESTAR ... 201
KINEZIOLOŠKA METODIKA U OSNOVNOM ŠKOLSTVU (123718) ... 203
SPORTSKA MEDICINA I HIGIJENA (31084) ... 207
ENGLESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162572) ... 210
NJEMAČKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162573) ... 213
IZBORNI PREDMETI U PONUDI VIII. SEMESTRA ... 217
ELEMENTARNE IGRE (124056) ... 218
KOMUNIKACIJSKO PREZENTACIJSKE VJEŠTINE U SPORTU (162567) ... 221
NORDIJSKO HODANJE (123961) ... 223
MOTORIČKA ZNANJA DJECE (162564) ... 225
PLANINARSTVO I SPORTSKO REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (123965) ... 227
SPORTSKA KARIJERA (162569) ... 229
SUVREMENI PRISTUP U LIJEČENJU BOLI (162570) ... 231
TENIS (123973) ... 234
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VIII. SEMESTRA ... 237
FITNES – Metodika treninga fitnesa I (123867) ... 238
FITNES – Zdravstveni aspekt treninga i prehrane u fitnesu (123883) ... 240
JEDRENJE – antropološka analiza u jedrenju (123735) ... 243
JEDRENJE – metodika treninga u jedrenju I (123737) ... 245
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno ... 248
vrijeme I (123886) ... 248
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Programiranje u kineziološkoj rekreaciji (123890) ... 250
KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka II (123894) ... 252
KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije (123983) ... 255
KPS – Antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123854) ... 257

KPS – Metodika kondicijske pripreme I (123860) 259

ATLETIKA – Antropološka analiza u atletici (123723) 261

ATLETIKA – Metodika treninga u atletici I (123728) 263

NOGOMET – Antropološka analiza u nogometu (123748) 266

NOGOMET – Metodika treninga u nogometu I (123750) 268

ODBOJKA – Antropološka analiza u odbojci 270

ODBOJKA – Metodika treninga u odbojci I 272

PLIVANJE – Antropološka analiza u plivanju (123757) 274

PLIVANJE – metodika treninga u plivanje I (123758) 276

SKIJANJE – antropološka analiza u skijanju (123768) 278

SKIJANJE – metodika treninga u skijanju I (123769) 281

RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 4. godinu u akademskoj godini 2023./2024. ..... **284**

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 5. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE **286**

KOORDINATOR 5. GODINE **286**

IX. SEMESTAR **286**

KINEZIOLOŠKA METODIKA U SREDNJEM ŠKOLSTVU (123953) 289

KINEZIOLOŠKA SOCIOLOGIJA (31088) 294

METODOLOGIJA KINEZIOLOGIJSKIH ISTRAŽIVANJA 297

RASPORED SATI IX. SEMESTRA akademske godine 2023./2024 ..... **301**

IZBORNI PREDMETI IX. SEMESTRA **302**

FILOZOFIJA SPORTA (31120) 303

JEDRENJE NA DASCI (258139) 305

JEDRENJE U MALIM KLASAMA (124058) 307

KARDIOPULMONALNA REANIMACIJA ZA KINEZIOLOGE (124068) 309

NOTACIJSKA ANALIZA (124075) 311

POSLOVNO KOMUNICIRANJE I MEDIJSKI NASTUPI ZA KINEZIOLOGE (124077) 313

PREHRANA SPORTAŠA (31133) 316

PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (31134) 318

SPORT OSOBA S INVALIDITETOM (31224) 321

ŽENE U SPORTU (31149) 323

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA IX. SEMESTRA 326

HRVANJE – Metodika treninga u hrvanju II (123957) 327

JEDRENJE – Metodika treninga u jedrenju II (123959) 332

JUDO – metodika treninga u judu II (123963) 335

KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja fizikalne medicine i rehabilitacije (124031) 338

KINEZITERAPIJA – Prilagođene tjelesne aktivnosti (124029) 340

KPS – Metodika kondicijske pripreme II (124016) 342

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Menadžment sporta u turizmu (124027) 345

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme II (124025) 348

SPORTSKI MENADŽMENT – Komunikacija u sportskom menadžmentu (124044) 350

NOGOMET – metodika treninga u nogometu II (123967) 353

PLES – ;etodika treninga u plesu II (162576) 355

SKIJANJE – metodika treninga u skijanju II (124006) 358

FITNES – Metodika treninga fitnesa II (124022) 365

TENIS – metodika treninga u tenisu II (124010) 367

X. SEMESTAR 370

KINEZIOLOŠKA METODIKA U VISOKOM OBRAZOVANJU (31109) 372

8. Mašina, T. (2019) Povezanost antropometrijskih osobina, motoričkih sposobnosti, zdravih životnih navika i samopoštovanja studenata medicine. Doktorski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Medicinski fakultet. 374

ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (123978) 375

DIPLOMSKI RAD 378

REDOSLIJED TIJEKA PRIJAVE, PREDAJE I OBRANE DIPLOMSKOG RADA 379

IZBORNI PREDMETI U PONUDI X. SEMESTRA 380

KINESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI(139691) 381

METEOROLOGIJA I SPORT (172736) 383

ODABRANE TEME IZ PEDIJATRIJE (172737) 385

ODBOJKA NA PIJESKU ((258945) 387

OLIMPIZAM (124078) 389

RUKOMET NA PIJESKU (124080) 391
SPORT, NAVIJAČI I KULTURE MLADIH (124086) 393
SUSTAVI KOMUNIKACIJE OSOBA S OŠTEĆENJEM SLUHA U KINEZIOLOGIJI (172738) 396
TJELESNO VJEŽBANJE NEUROLOŠKIH BOLESNIKA (172739) 398
PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA X. SEMESTRA 401
FITNES – Grupni fitnes programi II (124034) 402
FITNES – Programiranje treninga fitnesa (124033) 404
HRVANJE – Kontrola treniranosti u hrvanju (123982) 412
HRVANJE – Programiranje treninga u hrvanju (123981) 414
JEDRENJE – kontrola treniranosti u jedrenju (123995) 417
JEDRENJE – programiranje treninga u jedrenju (123994) 419
JUDO – Kontrola treniranosti u judu (123997) 422
JUDO – programiranje treninga u judu (123996) 424
KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka III (124036) 426
KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja neurologije (124040) 429
KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja interne medicine (124041) 431
KPS – Kontrola treniranosti (124032) 433
KPS – Programiranje kondicijske pripreme (124030) 435
NOGOMET – Kontrola treniranosti u nogometu (124001) 437
NOGOMET – Programiranje treninga u nogometu (124000) 439
PLES – Kontrola treniranosti u plesu (172746) 441
PLES – Programiranje treninga u plesu (172745) 443
SKIJANJE – kontrola treniranosti u skijanju (124019) 446
SKIJANJE – Programiranje treninga u skijanju (124018) 448
TENIS – Kontrola treniranosti u tenisu (124024) 463
TENIS – Programiranje treninga u tenisu (124023) 466
RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 5. godinu u akademskoj godini 2023./2024. 469
PROSTORNI KAPACITET 472
DVORANE 472

PREDAVAONICE **473**

RASPORED NASTAVE

ZIMSKI semestar održava se u vremenu **od 02. 10. 2023. do 26. 01. 2024.**
LJETNI semestar održava se u vremenu **od 26. 02. 2024. do 07. 06. 2024.**

RASPORED ISPITNIH ROKOVA

Redoviti ZIMSKI ISPITNI ROK traje **od 29. 01. do 23. 02. 2024.**
Redoviti LJETNI ISPITNI ROK traje **od 10. 06. do 12. 07. 2024.**
Redoviti JESENSKI ISPITNI ROK traje **od 26. 8. do 23. 9. 2024.**

UPISI

predmeta LJETNOG SEMESTRA ak. god. 2023./24. traje **od 29. 01. do 18. 02. 2023.**
UPIS u ak.godinu 2024./2025. (kolegija ZIMSKOG SEMESTRA) traje **od 18. 9. do 25. 9. 2023.**

BLAGDANI

Dan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu je 03. 11. 2023.
Božićni i novogodišnji blagdani su od 27. 12. 2023. do 06. 01. 2024.
Blagdani odnosno neradni dani su: 01.11. 2023. (Svi Sveti); 18. 11. 2023. (Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dana sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje); 25.12.2023. (Božić), 26.12.2023. (Sveti Stjepan), 01. 01. 2024. (Nova Godina), 06. 01. 2024. (Sveta tri kralja), 31. 03. 2024. (Uskrs), 01. 04. 2024. (Uskrsni ponedjeljak); 01. 05. 2024. (Praznik rada); 30. 05. 2024. (Dan državnosti); 30. 05. 2024. (Tijelovo); 22. 06. 2024. (Dan antifašističke borbe); 05. 08. 2024. (Dan pobjede i domovinske zahvalnosti i Dan hrvatskih branitelja); 15. 08. 2024. (Velika Gospa).

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATOR 1. – GODINE

ZLATAN BILIĆ, mag.cin.	
kancelarija	41
konzultacije	prema dogovoru putem mail-a
e-mail	zlatan.bilić@kif.unizg.hr
telefon	385136583757

I. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
120683	Atletika-hodanja i trčanja	prof. dr. sc. Vesna Babić	9	18	18	3.5
31065	Funkcionalna anatomija	izv. prof. dr. sc. Davor Šentija	45	30		6.5
31097	Odbojka	prof. dr. sc. Nenad Marelić	15	30	30	6.0
120684	Osnovne kineziološke transformacije I	izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin	12	24	24	5.0
120685	Povijest sporta	izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	30	30		3.5
31061	Sistematska kineziologija	prof. dr. sc. Goran Sporiš	45	15		5.0
		UKUPNO	**156**	**147**	**72**	**29.5**

ATLETIKA – hodanja i trčanja (120683)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
vanjska suradnica		**Danijela Grgić, mag. cin.**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		danijela.grgic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mateo Čulina, mag. cin.**	
e-mail		mateo.culina@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. – zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (ponavljajuća) (TPP) atletski stadion / 2/3 velike dvorane (V) atletski stadion / 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	45 sati = 9P + 18TPP + 18V + e-učenje + terenska nastava + samostalni zadaci		
razina primjene e-učenja	2. razina 10%	očekivani broj studenata na predmetu	280 -285
ciljevi predmeta	usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja različitih atletskih disciplina te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema hodanja i trčanja predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima. Osim razumijevanja teorijskih osnova sposobni su demonstrirati elemente tehnike te metodske vježbe i postupke za poučavanje disciplina hodanja i trčanja te organizirati školska natjecanja i voditi natjecatelje na međuškolska i sveučilišna natjecanja iz atletike.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - prezentirati tehniku izvedbe osnovnih elemenata hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, štafetnog i preponskog trčanja; - primjenjivati metodiku poučavanja osnovnih elemenata hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, štafetnog i preponskog trčanja; - analizirati i prepoznati korektnu izvedbu te pogreške u izvedbi osnovnih elemenata hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, nekih štafetnih i preponskih trčanja; - primijeniti metodske postupke za otklanjanje pogrešaka u osnovnim elementima hodanja, sportskog hodanja, trčanja, sprinterskog trčanja, startova u atletici, nekih štafetnih i preponskih trčanja; - mjeriti rezultate u disciplinama hodanja i trčanja; - primijeniti znanja iz atletskih pravila; - organizirati školsko natjecanje u disciplinama hodanja i trčanja; - razumjeti organizaciju atletskog sporta u svijetu, Europi i Hrvatskoj;		

	- razumjeti način organizacije, prijave i održavanja atletskih natjecanja u disciplinama hodanja i trčanja.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 0. Uvod. Upute za korištenje sustava za e-učenje Merlin. Pojavni oblici atletike. Povijesni razvoj atletike u svijetu i u Hrvatskoj. (1P) 1. Hodanje i sportsko hodanje: uloga i značaj, kineziološka analiza, pravila (2P) 2. Trčanje na kratke, srednje i duge pruge. Kros trčanje: podjela, kineziološka analiza, pravila. (2P) 3. Štafetna trčanja: podjela, kineziološka analiza, pravila (2P) 4. Preponska trčanja: podjela, kineziološka analiza, pravila (2P) **Seminarska predavanja i vježbe:** 1. Učenje tehnika hodanja i sportskog hodanja. Vježbe za učenje hodanja i sportskog hodanja. (2P+2V) 2. Razvoj sposobnosti istrajnog trčanja. Kontinuirano trčanje. Intervalno trčanje. Cooperov test. Mjerenje rezultata u trčanjima. (2P+2V) 3. Učenje tehnike trčanja analitičkim načinom: prikaz i analiza metodike poučavanja osnovnih vježbi škole trčanja. Vježbe za učenje tehnike trčanja. (2P+2V) 4. Učenje tehnika različitih startova u hodanjima i trčanjima, njihova primjena i posebnosti. Vježbe za učenje startova i startnog ubrzanja. (2P+2V) 5. Učenje tehnike sprinterskog trčanja – tehnika trčanja u zavoju, tehnika trčanja u završnici. Startovi u zavoju. Analiza učinkovitosti tehnike sprinterskog trčanja. Vježbe za učenje niskog starta. (2P+2V) 6. Učenje tehnika primanja i predaje štafetne palice. Vrste i načini primopredaje. Elementarne štafete. (2P+2V) 7. Učenje tehnika trčanja štafeta 4x60 i 4x400 m. Natjecanja u štafetnim trčanjima. (2P+2V) 8. Metodske vježbe za učenje prelazaka preko prepona. Vježbe za učenje ritmičnog trčanja preko prepona. (2P+2V) 9. Metodske vježbe za učenje tehnike trčanja prepona (2P+2V)
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	0,5	praktični dio ispita	29%	1
	projektni zadaci	14%	0,5	pismeni ispit	14%	0,5
	usmeni ispit	29%	1	ukupno	**3.5 ECTS**	

Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	1. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor… Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
Dopunska literatura	1. Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. 2. Čoh, M. (2002). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

	3. Šnajder, V., Milanović, D. (1991). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

FUNKCIONALNA ANATOMIJA (31065)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Davor Šentija**	
kancelarija		185	
konzultacije		ponedjeljak od 11.00 do 12.00 i prema dogovoru mailom	
e-mail		davor.sentija@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658612	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac**	
kancelarija		31	
konzultacije		prema dogovoru putem elektroničke pošte	
e-mail		marija.rakovac@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658651	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) Veliki amfiteatar (S) predavaonica P7		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S + samostalni zadaci + mediji i mreža + laboratorij	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235
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 *Funkcionalna anatomija* 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 anatomsku analizu pokreta u sportovima i drugim tjelesnim aktivnostima, u zdravih ljudi kao i u oboljelih od nekih kroničnih bolesti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Usvajanje osnovnog anatomskog nazivlja i znanja o obliku i načelima građe čovječjeg tijela. - Usvajanje znanja o podjeli i značajkama pojedinih organskih sustava. - Usvajanje znanja o koštanom sustavu čovjeka. - 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. - Usvajanje znanja o mišićnom sustavu.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari iz lokomotornog sustava** (svaka nastavna tema se obrađuje 2P + 2S) 1. Uvodno predavanje i seminar: Općenito o anatomiji, podjela anatomije. Oblik i građa čovječjeg tijela. Anatomsko nazivlje. Načela građe ljudskog tijela. Osnove znanosti o stanicama i tkivima. Osteologia – uvod u znanost o kostima. 2. Kosti trupa (ossa trunci) – kralješnica 3. Kosti prsnog koša, kosti gornjih udova (ramenog obruča i nadlaktice)		

	4. Kosti gornjih udova – nastavak (kosti podlaktice, šake) i kosti donjih udova (zdjelična kost) 5. Kosti donjih udova – nastavak – kostur noge (pars libera membri inferioris) 6. Kosti lubanje (cranium). Kosti moždanog i utrobnog dijela lubanje (neurocranium, viscerocranium). 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. 8. Čeljusni zglob, spojevi i zglobovi kralješnice, zglobovi prsnoga koša, zglobovi gornjih udova (rameni obruč i rameni zglob) 9. Zglobovi gornjih udova – nastavak (zglobovi i spojevi podlaktice i šake) i zglobovi donjih udova (zglobovi i spojevi zdjeličnog obruča, zglob kuka) 10. Zglobovi donjih udova – nastavak (koljeno, zglobovi i spojevi kostiju potkoljenice, zglobovi stopala) 11. Miologija – općenito (podjela, građa, pomoćni organi, djelovanje mišića) 12. Mišićje glave i vrata 13. Mišićje trupa (mm. trunci) prsno mišićje, trbušno mišićje, leđno mišićje 14. Mišićje gornjih udova (mm. membri superioris) 15. Mišićje donjih udova (mm. membri inferioris) **Predavanja iz opće anatomije (ostalih organskih sustava)**: 1. Živčani sustav. Organizacija živčanog sustava. Središnji živčani sustav. Veliki mozak. Mali mozak. Mozgovno deblo. Kralješnička moždina (2P) 2. Autonomni živčani sustav i osjetila. Simpatički sustav. Parasimpatički sustav. Osjetilo vida. Osjetilo sluha. Osjetilo njuha. Osjetilo okusa. Propriocepcija. (2P) 3. Krvožilni sustav. Srce. Krvne žile. Krv. Veliki i mali krvotok. Limfni sustav. (2P) 4. Dišni sustav. Prsni koš kao cjelina. Vanjski nos. Nosna šupljina. Paranazalni sinusi. Ždrijelo. Grkljan. Dušnik. Dušnice. Pleura. Pluća. Mehanika disanja. (2P) 5. Probavni sustav. Usna šupljina. Jednjak. Želudac. Crijeva. Jetra. Gušterača. (2P) 6. Trbušna šupljina, mezenterij, potrbušnica (1P) 7. Sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem (2P) 8. Mokraćni sustav, spolni sustav (2P)
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0,5	kolokviji	23%	1.5
	pismeni ispit	15%	1	usmeni ispit	54%	3.5
				ukupno	**6.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Keros, P., Pećina, M., Ivančić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed. 2. Platzer, W. (2003). Priručni anatomski atlas u 3 sveska – (1) Sustav organa za pokretanje. Zagreb: Medicinska naklada. 3. Rotim, K. i suradnici (2017). Anatomija. Zagreb: Zdravstveno veleučilište.
Dopunska literatura	1. Sobotta, J. (2007). Atlas anatomije čovjeka 1-2. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Krmpotić-Nemanić, J., Marušić, A. (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada. 3. Keros, P., Pećina, M. (2020). Funkcijska anatomija lokomotornoga sustava. Zagreb: Naklada Ljevak.

Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ODBOJKA (31097)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**	
kancelarija		161	
konzultacije		utorkom u 9.00	
e-mail		nenad.marelic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658761	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658641	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**	
kancelarija		42	
konzultacije		utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a	
e-mail		tomica.resetar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658642	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235
ciljevi predmeta	Pripremiti i osposobiti studente za izvođenje nastavnih jedinica iz odbojke zastupljenih u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi (ali djelomično i u visokoškolskim institucijama, rekreaciji i sportu). Poseban naglasak je na pravilnom metodičkom putu učenja onih nastavnih tema koje su zastupljeni u nastavnom planu osnovnih i srednjih škola te pravilnom metodičkom putu k igri 6 : 6, ali i na pravilnom usvajanju pojedinih odbojkaških tehnika radi kasnije pravilne demonstracije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti i steći praktična i teorijska znanja nužna za provedbu nastavnih tema u osnovnoj i srednjoj školi u okvirima plana TZK. Po završetku, osim razumijevanja teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju pojedinih elemenata, detektiranje pogrešne izvedbe i pravilan metodički pristup učenju i usavršavanju odbojkaških znanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati osnovnim odbojkaškim elementima prema nastavnom planu i programu za osnovne škole sadržanih u fazama: - servis, - prijem servisa, - dizanje, - smeč, - blok, - obrana polja.		

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Povijesni razvoj odbojke (2P) 2. Pravila odbojke (2P) 3. Strukturalna analiza odbojke (2P) 4. Nastavne teme iz odbojke u osnovnoj i srednjoj školi i metode učenja (2P) 5. Didaktički principi i metodički postupci učenja i vježbanja prilagođeni osnovnoj i srednjoj školi (elemenata tehnike u Kompleksu 1 i Kompleksu 2) (2P) 6. Analiza i metodički postupci učenja elemenata taktike u Kompleksu 1 i Kompleksu 2 (individualna taktika, grupna taktika) (2P) 7. Odbojka 6 x 6. Sustavi igre, sustavi zaštite smeča u K1 i K2. (3P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka nastavna tema se obrađuje 2TPP + 2V) 1. Odbojkaški stavovi i kretanja. Vršna odbijanja,Igre 1 : 1. 2. Podlaktična odbijanja 3. Donji servis 4. Mini odbojka (3 : 3) 5. Servisi bez rotacije 6. Igre 4 : 4. Rotacijski servisi. 7. Smeč visoke lopte 8. Blok 9. Igra 6 : 6 – Sustav 6 : 0, 10. Sustavi zaštite smeča (1)-2-3, -2 11. Početnički (tradicionalni) sustav 4 : 2 12. Početnički sustav 4 : 2 13. Igra 6 : 6 – sustavom 4 : 2 (5 : 1, 3 : 3) 14. Igra 6 : 6 sa zadacima u K1 15. Igra 6 : 6 sa zadacima u K2
Obveze studenata	studenti su dužni prisustvovati nastavi.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	pismeni ispit	17%	1	kolokviji	17%	1
	usmeni ispit	17%	1	praktični rad	32%	2	ukupno	**6.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 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 3. Službena pravila odbojke. (2010). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez
Dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE I (120684)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin**	
kancelarija		125	
konzultacije		Srijedom od 13.00 do 14.00 sati	
e-mail		maja.horvatin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658725	
nastavnik		**prof. dr. sc. Goran Marković**	
kancelarija		130	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		goran.markovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658673	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		srijedom u 9:30 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		josipa.nakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		**dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.**	
kancelarija		40/5	
konzultacije		Srijedom u 13:00 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658605	
vanjski suradnik		**Bruno Damjan, mag. cin.**	
e-mail		bruno.damjan@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Domagoj Bagarić**	
e-mail		domagoj.bagarić@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dorian Varović, mag.cin.**	
e-mail		dorian.varovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Kristian Žganjer, mag. cin.**	
e-mail		kristian.zganjer@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Elena Milenković, mag.cin.**	
e-mail		elena.milenkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorane K (judo) / F (gimnastička) – (V) dvorana A (hrvanje)		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235

ciljevi predmeta	Predstaviti temeljne značajke formalnog modela kineziioloških transformacijskih procesa. Predstaviti klasifikaciju (strukturu) općih i biotičkih motoričkih znanja te motoričkih sposobnosti čovjeka. Usvojiti opća i biotička motoričkih znanja, usmjerena prema kineziološkim transformacijama motoričkih sposobnosti čovjeka; Predstaviti temeljne značajke transformacijskih operatora (sadržaja, metoda i opterećenja), usmjerenih prema usvajanju i usavršavanju općih i biotičkih motoričkih znanja te razvoju (održavanju) motoričkih sposobnosti kod osoba različite dobi, spola, razine treniranosti i vještine.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja problema; - znanja i vještine o mjerenju i procjenjivanju motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti kod zdravih osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine; primjena kineziioloških transformacijskih postupaka u svrhu 1) unapređenja psiho-motoričkog razvoja djece te 2) unapređenja/očuvanja zdravlja i fitnesa osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovnu klasifikaciju (strukturu) biotičkih i općih motoričkih znanja te motoričkih sposobnosti čovjeka; - pravilno demonstrirati biotička i opća motorička znanja, namijenjena kineziološkim transformacijama motoričkih sposobnosti; - razumjeti temeljne principe mjerenja motoričkih sposobnosti i uspješno ih primjenjivati u praktičnom radu u područjima primijenjene kineziologije; - razumjeti temeljne značajke formalnog modela kineziioloških transformacija i transformacijskih operatora te uspješno primijeniti ta znanja u praksi s ciljem 1) usvajanja i usavršavanja biotičkih i općih motoričkih znanja te 2) razvoja (održavanja) motoričkih sposobnosti kod osoba različite dobi, spola, razine treniranosti i vještine; - razumjeti temeljne odnose između motoričkih sposobnosti i morfoloških obilježja.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja (P)** 1. Terminologija (2P) 2. Formalni model transformacijskih procesa i značajke (2P) 3. Značajke transformacijski operatora – sadržaji (2P) 4. Značajke transformacijski operatora – metode i opterećenja (2P) 5. Struktura i transformacije motoričkih sposobnosti (4P) **Teorijsko-praktična predavanja (TPP) i vježbe (V)** 1. Terminologija (2TPP+2V) 2. Prirodni oblici kretanja – savladavanje prostora (2TPP+2V) 3. Prirodni oblici kretanja – savladavanje prepreka (2TPP+2V) 4. Prirodni oblici kretanja – savladavanje otpora (2TPP+2V) 5. Prirodni oblici kretanja – manipulacija objektima (2TPP+2V) 6. Fleksibilnost (2TPP+2V) 7. Ravnoteža i preciznost (2TPP+2V) 8. Brzina (2TPP+2V) 9. Koordinacija i agilnost (4TPP+4V) 10. Jakost i snaga (4TPP+4V)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	pismeni ispit	40%	2	kolokviji	40%	2
							ukupno	**5.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Sekulić, D., M. Metikoš (2007). *Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije – Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji.* Split: Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije. 2. Horvatin, M. (2017). *Nazivlje osnovnih položaja, pokreta i kretnji.* (Priručnik) https://www.kif.unizg.hr/_download/repository/Maja_Horvatin_-_NAZIVLJE_OSNOVNIH_POLOZAJA_POKRETA_I_KRETNJI.pdf 3. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf 4. Vuk, S. (2022). Osnove treninga s otporom. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. RADNI MATERIJALI za pripremu praktičnih kolokvija, objavljeni na stranici predmeta u Merlin-u.
Dopunska literatura	1. Metikoš, D., E. Hofman, F. Prot, Ž. Pintar, G. Oreb (1989). *Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Jukić I., G. Marković (2005). *Kondicijske vježbe s utezima.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Alter, J. M. (1988). *Science of Streching.* Human Kinetics Book. Champing. 4. Bompa, T.O. (2005). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike.* Zagreb: Gopal. 5. Brown, L. E., V. A. Ferrigno, J. C. Santana (2000). *Brzina, agilnost, eksplozivnost.* Zagreb: Gopal. 6. *Kondicijski trening.* Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Zagreb: Udruga kondicijskih trenera Hrvatske (UKTH). 7. Metikoš, D. i suradnici (1975). *Model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti.* Kineziologija 5(1-2); 8-84. 8. Zbornici radova s međunarodne znanstveno-stručne konferencije *Kondicijske pripreme sportaša.* 9. Radcliffe, J.C., R.C. Farentinos (2003). *Pliometrija.* Zagreb: Gopal.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

POVIJEST SPORTA (120685)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Dario Škegro**	
kancelarija		117	
konzultacije		da	
e-mail		dario.skegro@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja**	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13.00	
e-mail		zrinko.custonja@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658717	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1/ (S) predavaonica P4		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + radionice + terenska nastava + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	250 - 255
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje nastanka i razvoja sporta 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. Poseban je naglasak na usvajanju koncepta uzročno-posljedičnih veza i razumijevanju mehanizma njihovog djelovanja u povijesti sporta. Nadalje, cilj je upoznati studente s osnovama povijesti kao znanosti te im pružiti uvid u historiografiju sporta kako na hrvatskom tako i na stranim jezicima.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Poznavanje i razumijevanje sa stajališta historiografije i historiografskih metoda istraživanja pojave i razvoja sporta u Hrvatskoj i svijetu te mogućnost njihovog povezivanja sa suvremenim događanjima u području sporta. - 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. - Poznavanje ključnih društvenih, političkih, ekonomskih i dr. čimbenika koji su utjecali na razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Primjena znanja iz povijesti sporta na objašnjavanje i razumijevanje aktualnih pitanja i kontroverzi u sportu. - Razumijevanje koncepta uzročno-posljedičnih veza i njegova primjena u objašnjavanju prošlih i sadašnjih fenomena koji se javljaju u sportu. - Poboljšanje i razvijanje sposobnosti kritičkog i konstruktivnog razmišljanja, poticanje studenata na daljnja promišljanja fenomena sporta sa stajališta njegovog povijesnog razvoja te poticanje na iznošenje vlastitih stavova i mišljenja o različitim suvremenim temama sa stajališta povijesnoga nasljeđa.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Poznavanje osnovnih osobina, specifičnosti i razlika u razvoju tjelovježbe i sporta u različitim povijesnim razdobljima (Stari vijek, Srednji vijek, Novi vijek i Suvremeno doba).		

	- Sposobnost prepoznavanja ključnih osoba i događaja te njihovih uzroka i posljedica u kronologiji razvoja sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Poznavanje i razumijevanje utjecaja društvenih, političkih, ekonomskih kulturnih i dr. čimbenika na pojavu i razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Sposobnost povezivanja događaja iz različitih povijesnih razdoblja kao i njihovo povezivanje sa suvremenim događanjima u sportu. - Poznavanje glavnih uzroka nastanka, mehanizama razvoja i posljedica ključnih događanja u razvoju sporta i sportskog pokreta u Hrvatskoj. - Poznavanje i razumijevanje uloge, značaja i specifičnosti sporta u razvoju hrvatskoga društva. - Razvijanje sposobnosti kritičkog razmišljanja o osobama i događajima iz povijesti sporta te sposobnost komparativnog mišljenja u odnosu na suvremenike i suvremena događanja u sportu. - Poznavanje i razumijevanje osnova historije kao znanosti te poznavanje najvažnijih dijela iz historiografije sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Stjecanje i usavršavanje znanja pisanja i izlaganja seminarskog rada.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata) 1. Historiografija sporta: definicija područja; predmet proučavanja; ciljevi i zadaće; metode istraživanja 2. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – pretpovijesne civilizacije; Stari vijek – Mezopotamija, Egipat, Kreta 3. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – Stari vijek – Grčka i Rim 4. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – Stari vijek – Antičke olimpijske igre 5. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – Srednji vijek i Renesansa 6. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – Novi vijek – Prosvjetiteljstvo, Filantropizam i Gimnastički sustavi 7. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – Novi vijek – Moderni sport 8. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – Novi vijek – Pierre de Coubertine i obnova olimpijskoga pokreta 9. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu – Novi vijek – Olimpijske igre i razvoj olimpijskoga pokreta 10. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj – Hrvatska do I. svjetskoga rata 11. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj – Hrvatska između dva svjetska rata 12. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj – Hrvatski sokol 13. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj – Franjo Bučar i olimpizam u Hrvatskoj 14. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj – Hrvatska poslije II. svjetskoga rata 15. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj – Razvoj nastave tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj **Seminari** (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata) 1. Uvod – historiografski praktikum (metode istraživanja, metode pisanja, izvori u historiografiji i historiografiji sporta) 2. Uvod – historiografski praktikum (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) 3. Uvod – historiografski praktikum (sport u svjetskoj i hrvatskoj historiografiji – pregled i upoznavanje s najznačajnijim historiografskim djelima)

	4. Sport i tjelovježba kao temelj sustava odgoja i obrazovanja djece i mladih u antičkoj Grčkoj 5. Društvena i politička dimenzija olimpizma u antici 6. Skolastika i odnos prema ljudskom tijelu 7. Tjelovježba u razdobljima Humanizma, Renesanse i Prosvjetiteljstva – pitanja odgoja i obrazovanja djece i uloge tjelovježbe 8. Društvena i politička pozadina pokretanja gimnastičkih sustava u Europi 9. Thomas Arnold i rođenje modernog sporta 10. Olimpizam – olimpijska filozofija, razvoj olimpizma i ishodi 11. Pojava i razvoja starih sportova u Hrvatskoj 12. Pojava i razvoj modernih sportova u Hrvatskoj 13. Politički čimbenici i nastava tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj 14. Kineziologija u Hrvatskoj i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 15. Sport u Hrvatskoj u razdoblju komunizma i hrvatske državne samostalnosti – uloga društvenih i političkih događanja na razvoj sporta
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	6%	0.2	pismeni ispit	23%	0.8
	seminarski rad	23%	0.8	usmeni ispit	48%	1.7
					ukupno	**5.0 ECTS**

Obvezna literatura	1. Jajčević, Z. (2010). Povijest tjelesnog vježbanja i športa. Zagreb: Kineziološki fakultet i Društveno veleučilište u Zagrebu. 2. Jajčević, Z. (2007). Olimpizam u Hrvatskoj. Zagreb: Libera Editio. 3. Jajčević, Z. (2008). Antičke olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine. Zagreb: Libera Editio.
Dopunska literatura	1. Čustonja, Z. (2004). Razvoj nastave tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatski športski muzej. 2. Jajčević, Z. (2010). 225 godina športa u Hrvatskoj. Osijek: Streljački savez Osječko-baranjske županije 3. Radan, Ž. (1980). Franjo Bučar i početak gimnastičkog i sportskog pokreta u Hrvatskoj. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu 4. Radan, Ž. (1983). Olimpizam u krajevima naroda Jugoslavije do 1919. godine. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu 5. časopis Povijest sporta (1970.-1999.) broj 1.-120.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SISTEMATSKA KINEZIOLOGIJA (31061)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Goran Sporiš**	
kancelarija		39	
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		goran.sporis@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658739	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
asistent		**dr.sc. Jere Gulin,**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 8)	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
vanjska suradnica		**Ivan Lulić, mag.cin.**	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
vanjski suradnik		**Matej Martinko, mag.cin.**	
e-mail		matej.martinko@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	I. - zimski	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1/A2 (S) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 235
ciljevi predmeta	Upoznavanje i istraživanje društveno-povijesnih uvjeta u kojima se kineziologija javlja i oblikuje kao samosvojno znanstveno-istraživačko područje. 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.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje osnovnih rezultata istraživanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na psihosomatski čovjeka kroz definiranje 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		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Razumijevanje društveno-povijesnih uvjeta u kojima se kineziologija javlja i oblikuje kao samosvojno znanstveno-istraživačko područje, položaj i uloga zagrebačkog kineziologijskog kruga u europskim i svjetskim trendovima razvoja kineziologije. - 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. - Struktura kineziologijske znanosti. Samosvojnost i odnos kineziologije i drugih znanosti. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji. Didaktička transpozicija kineziologijskih		

	spoznaja. Profesionalna izobrazba i kvalifikacija u područjima kineziologijske znanosti i područjima primijenjene kineziologije. Upoznati i opredijeliti se za obrazovne profile kao perspektive svog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu s obzirom na mogućnost znanstvenog i stručnog angažmana.. - Poznavanje relevantnih istraživanja parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija. Poznavanje elemenata određivanja ciljeva procesa vježbanja. Kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi 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. - Konceptualizacija, operacionalizacija i mjerenje u kineziologiji. Sistemski i kibernetski pristup funkcioniranju kinezioloških sustava. Pojam, elementi i vrste karakterističnih stanja subjekta u okviru transformacijskog procesa. Upravljanje kineziološkim transformacijskim procesima. - Raznovrsnost (kinezioraznolikost) i stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razine osobina i sposobnosti, stanje zdravlja i odgojni efekti. Izbor i distribucija sadržaja rada, distribucija volumena opterećenja. Metodologija određivanja transformacijske vrijednosti kinezioloških operatora i utjecaj vježbanja na razinu i kvalitetu motoričkih znanja, regulaciju, razvoj i održanje antropoloških obilježja. Komponenta volumena rada. Modaliteti rada. Kvantitativne i kvalitativne promjene pod utjecajem procesa vježbanja. - Redovita tjelesna aktivnost/vježbanje kao čimbenik biološkog opstanaka čovjeka i kulture življenja. Suvremeno civilizacijsko opredjeljenje u odnosu aktivni kineziološki angažman (tjelesnu aktivnost i sport) kroz deklarativne objave UNESCO, ICSSPE, ICHPER-SD, WHO i EU. Internacionalni i nacionalni modaliteti organiziranja povezani s promicanjem aktivnog kineziološkog angažmana (znanstveno stručna okupljanja, sportski susreti i smotre, selektivna sportska natjecanja).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 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) (3P) 2. Pojam i definicije kineziologije (2P) 3. Položaj kineziologije u hrvatskom kulturnom krugu (2P) 4. Povijest i preteče kineziologije (2P) 5. N. Dally i suvremeni razvoj kineziologije (2P) 6. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: bazične i primijenjene kineziologijske discipline i didaktičke transpozicije (2P) 7. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: antropološke i metodološke subdicipline i didaktička transpozicija (2P) 8. Predmet i metode istraživanja – ciljevi 1. dio – neposredni ciljevi (2P) 9. Predmet istraživanja: ciljevi – 2. dio posredni ciljevi (2P) 10. Predmet istraživanja: transformacijski proces – 1. dio – karakteristična stanja (2P) 11. Predmet istraživanja: transformacijski proces – 2. dio karakteristični postupci (2P) 12. Predmet istraživanja: transformacijski proces – 3. dio – opći formalni model i definicije komponenata modela kineziološkog transformacijskog procesa (2P)

	13. Predmet istraživanja: motorički sadržaji i aktivnosti – motoričko ponašanje, motorička kontrola, motorička znanja, motoričko učenje (2P) 14. Kriteriji razvrstavanja i taksonomizacija kineziioloških (sportskih) aktivnosti i sadržaja (2P) 15. Predmet istraživanja standardne populacije i osoba s invaliditetom: okolinski uvjeti, objekti, oprema i pomagala (2P) 16. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: teorijski i/ili empirijski (eksperimentalni) pristup istraživanjima, osnovna struktura i faze istraživanja (2P) 17. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: osnovne metode istraživanja, publiciranje i vidovi prisutnosti i dostupnosti rezultata znanstvenog i stručnog rada (2P) 18. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: individualne razlike i mjerljivost manifestnih obilježja motoričkog ponašanja kod standardne populacije i osoba s invaliditetom (2P) 19. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: koncept i subsegmenti psihosomatskog statusa i metodologija za njegovo određivanje (2P) 20. Sistemski pristup kineziološkim pojavama. Upravljivost kineziološkim transformacijskim procesom. (2P) 21. Činitelji i faze upravljanog procesa vježbanja. Faze predpripreme, planiranja i programiranja, provedbe, kontrole i vrednovanje efekata kineziioloških transformacija. (2P) 22. Suvremeno civilizacijsko opredjeljenje (deklaracije) u odnosu na aktivni kineziološki angažman (tjelesna aktivnost i sport). Internacionalni i nacionalni oblici i modaliteti organiziranja povezani s promicanjem aktivnog kineziološkog angažmana. Prava UN za izjednačavanja osoba s invaliditetom i standardne populacije (2P) **Seminari** 1. Formiranje grupa i organizacija rada te formiranje osnovne baze podataka o sudjelovanju na seminaru (1S) 2. Osobni razlozi i motivacija za upis na studij: esej – slobodna forma pismenog izražavanja (2S) 3. Procjena izdržljivosti (2400 m na atletskoj stazi) – organizacija i provedba terenskog mjerenja motoričkog ponašanja u situacijskim uvjetima (2S) 4. Osnovni činioci izdržljivosti, teorijski rad na temelju izvora iz literature. Upitničko prikupljanje podataka o razini postignuća u sportu, razini angažmana kineziološkim aktivnostima, preferencije sportova. (2S) 5. Individualne i grupne razlike u izabranim manifestnim antropološkim obilježjima i motoričkog ponašanja (2S) 6. Individualne i grupne razlike u razini angažmana u kineziološkim aktivnostima, razini postignuću u sportu i preferencijama sportova (2S) 7. Usporedba i kovariranje individualnih razlika (2S) 8. Povezanost morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja i uspjeha u sportu (2S)
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	pismeni ispit	30%	1.5
	seminarski rad	20%	1	usmeni ispit	20%	1
	praktični rad	20%	1	ukupno	**5.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), *Osnove kineziologije*, Zagreb: Sportska knjiga

	3. Čular, D., Šamija, K., Sporiš, G., (2017) *Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu*, Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet 4. Jukić, I., Vučetić, V., Aračić, M., Bok, D., Dizdar,D., Sporiš, G., Križanić, A., (2008) *Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika: osnove dijagnostičkih postupaka za praćenje i provjeravanje te kontrolu razine treniranosti vojnika*, 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. 2. Charles, J. (1994). Contemporary Kinesiology. Englewood, Co.: Morton Publishing Company. 3. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1993). Ciljevi procesa vježbanja: Kineziološki priručnik za učitelje. Zagreb: HPKZ. 4. Momirović, K. (1969). Utjecaj naučne zasnovanosti fizičke kulture na njenu društvenu afirmaciju. Teorija fizičke kulture. Beograd: JZFK, 116-133. 5. Šturm, J., Strojnik, V. (1994). Uvod u antropološku kineziologiju. 5. dopunjeno izdanje. (Skripta), Ljubljana: Fakulteta za sport.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RASPORED SATI I. SEMESTRA akademskoj godini 2023./2024.

RASPOREDA SATI za 1. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2023./2024.

PONEDJELJAK
UTORAK
SRIJEDA
ČETVRTAK
PETAK
grupa
8.00
9.30
9.45
11.15
11.30
13.00
13.30
15.00
15.15
16.45
17.00
18.30
ANATOMIJA (A1)
ODBOJKA (2/3)
OKT (K)
SIST. KIN. (P12)
SIST. KIN. (P12)
OKT (K)
ATLETIKA (1/3)
ODBOJKA (2/3)
ANATOMIJA (A1)
ATLETIKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
SIST. KIN. (P12)
POV. SPORTA (P4)
ODBOJKA (2/3)
ODBOJKA (2/3)
SIST. KIN. (P12)
POV. SPORTA (P4)
OKT (F)
ATLETIKA (1/3)
OKT (F)
POV. SPORTA (P4)
POV. SPORTA (P4)
ODBOJKA (2/3)
OKT (F)
SISTEMATSKA KINEZIOLOGIJA (A1)
ANATOMIJA (A1)
ANATOMIJA (P7)
POV. SPORTA (P4)
ATLETIKA (1/3)
OKT TP (F)
ODBOJKA (2/3)
POV. SPORTA (P4)
POV. SPORTA (P4)
OKT TP (A)
ATLETIKA (1/3)
POV. SPORTA (P4)
ODBOJKA (2/3)
POV. SPORTA (P4)
ODBOJKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
ODBOJKA (1/3)
ANATOMIJA (P7)
SIST. KIN. (P4)
ATLETIKA (2/3)
ANATOMIJA (P7)
OKT (A)
ODBOJKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
ODBOJKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
ODBOJKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
ODBOJKA (1/3)
ATLETIKA (1/3)
ODBOJ

IZVEDBENI PLAN NASTAVE PREDMETA 1. GODINE STUDIJA

II. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
120686	Atletika-bacanja i skokovi	prof. dr sc. Ljubomir Antekolović	15	30	30	6.0
31076	Biomehanika	prof. dr. sc. Mario Kasović	45	30		6.5
120687	Kvantitativne metode	prof. dr. sc. Dražan Dizdar	45	45		8.5
120688	Osnovne kineziološke transformacije II	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	9	18	18	3.5
31098	Rukomet	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec doc.dr.sc. Igor Gruić	15	30	30	6.0
		UKUPNO	**129**	**153**	**78**	**30.5**

ATLETIKA – bacanja i skokovi (120686)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Baković**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
vanjski suradnik		**Mateo Čulina, mag.cin.**	
e-mail		mateo.culina@kif.hr	
vanjski suradnik		**Luka Horvat, mag.cin.**	
e-mail		luka.horvat@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Josip Jularić, mag. cin.**	
e-mail		josip.jularic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Ivan Brkljačić**, mag.cin.	
e-mail		ivan.brkljacic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Katarina Ivšac, mag.cin.**	
e-mail		katarina.ivsac@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6,5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) bacalište iza fakulteta / 2/3 velike dvorane (V) bacalište iza fakulteta / 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + mješovito e-učenje	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 240
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja atletskih disciplina bacanja i skokova te njihovoj primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema bacanja i skokova predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima te organizirati atletiku u okviru školskih sportskih klubova i školu atletike u predškolskom odgoju. Stečena teorijska i praktična znanja će moći primijeniti u sustavu rada atletskih škola u atletskim klubovima. Nakon položenog predmeta studenti su sposobni demonstrirati elemente tehnike i metodske vježbe za učenje određenih bacačkih i skakačkih disciplina, organizirati školska natjecanja i voditi ekipe na natjecanja iz atletike.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati: - sustavom elementarnih vježbi bacanja i skokova; - bacanjem kugle linearnom i rotacijskom tehnikom; - bacanjem diska; - bacanjem koplja, loptice i vortex lopte;		

	- metodskim vježbama za učenje bacačkih tehnika; - mjerenjem rezultata u bacanju kugle, diska i koplja sukladno atletskim pravilima; - skokom udalj koračnim tehnikama (1 ½, 2 ½) i tehnikom uvinuće; - skokom uvis prekoračnom i leđnom tehnikom; - metodskim vježbama za učenje skakačkih tehnika; - mjerenjem rezultata u skoku udalj i skoku uvis sukladno atletskim pravilima te ostvariti rezultate na natjecanju unutar grupe (dalj i vis).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Uvod u atletske skokove: definicija, klasifikacija (1,5P) 2. Skok udalj: povijest, kineziološka analiza, video analiza, pravila (2P) 3. Skok uvis: povijest, kineziološka analiza, video analiza, pravila (2P) 4. Troskok i skok s motkom: povijest, kineziološka analiza, video analiza, pravila (2P) 5. Uvod u bacanja: definicija, principi, klasifikacija, parametri leta projektila, povijest (1,5P) 6. Bacanje kugle: kineziološka analiza, pravila (2P) 7. Bacanje diska: kineziološka analiza, pravila (2P) 8. Bacanje koplja i bacanje kladiva: kineziološka analiza, pravila (2P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Zalet i odraz kod skoka u dalj, poučavanje horizontalnih skokova, zaleta i odraza (2TPP+2V) 2. Koračna tehnika skoka u dalj: 1 ½ korak, poučavanje koračne tehnike skoka udalj 1 ½ korak (2TPP+2V) 3. Koračna tehnika skoka u dalj: 2 ½ koraka, poučavanje koračne tehnike skoka udalj 2 ½ koraka (2TPP+2V) 4. Tehnika uvinuća i doskok kod skoka u dalj, poučavanje tehnike uvinuća i doskoka kod skoka udalj, natjecanje i mjerenje rezultata (2TPP+2V) 5. Vertikalni skokovi, prekoračna tehnika, poučavanje vertikalnih skokova i prekoračne tehnika (2TPP+2V) 6. Zalet i odraz kod leđne tehnike skoka u vis, poučavanje zaleta i odraza kod leđne tehnike skoka u vis (2TPP+2V) 7. Prelazak preko letvice leđnom tehnikom, poučavanje prelaska preko letvice leđnom tehnikom (2TPP+2V) 8. Povezivanje leđne tehnike skoka u vis u cjelinu, metodički postupak povezivanja leđne tehnike skoka u vis u cjelinu, natjecanje i mjerenje rezultata (1TPP+1V) 9. Bacanja s dvije ruke, poučavanje bacanja medicinke i kugle s dvije ruke (2TPP+2V) 10. Izbačaj kod bacanja kugle, poučavanje izbačaja u bacanju kugle (2TPP+2V) 11. Klizni korak, linearna tehnika bacanja kugle, poučavanje linearne tehnike bacanja kugle, klizni korak, povezivanje kliznog koraka i izbačaja (2TPP+2V) 12. Okret kod bacanja kugle, rotacijska tehnika bacanja kugle, poučavanje rotacijske tehnike bacanja kugle, okret, povezivanje okreta i izbačaja, natjecanje i mjerenje rezultata (2TPP+2V) 13. Izbačaj kod bacanja diska, poučavanje tehnike izbačaja kod bacanja diska (2TPP+2V) 14. Okret kod bacanja diska, tehnika bacanja diska, poučavanje tehnike bacanja diska, okret, povezivanje okreta i izbačaja, natjecanje i mjerenje rezultata (2TPP+2V) 15. Bacanje loptice, bacanje vorteksa, poučavanje tehnike bacanja loptice i vorteksa (2TPP+2V) 16. Bacanje koplja, poučavanje tehnike bacanja koplja (1TPP+1V)

Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, polaganje kolokvija, ispunjavanje zadataka sustavom za e-učenje.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0,5	kolokviji	33%	2
	pismeni ispit	34%	2	Demonstracija ispitnih elemenata	17%	1
	usmeni ispit	8%	0.5	ukupno	**6.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Harasin, D. (2014). Atletska bacanja. E - nastavni materijal za studente sveučilišnog studija kineziologije. Kineziološki fakultet, Zagreb. 2. Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš					
Dopunska literatura	1. Milanović,D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2. Milanović, D., Harasin, D. (2003.) Kondicijski trening atletičara bacača. u: Milanović, V., 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. Čoh, M. (1992). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport. 4. 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. 5. Bodnarčuk, A. P. i sur. (1984). Atletska bacanja. Zagreb: Zagrebački sportski savez, Zagrebački atletski savez.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

BIOMEHANIKA (31076)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Mario Kasović**	
kancelarija		187	
konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		mario.kasovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658 718	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 / A2 (S) predavaonica P10		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 240
ciljevi predmeta	Upoznati studenta s metodologijom pristupa biomehanici ljudskog pokreta i prenijeti mu znanja koje će moći primjenjivati u daljnjem svladavanju programa studija, u budućem znanstvenoistraživačkom, kao i stručnom radu. Studentu se nastoji rastumačiti temelje postupaka biomehaničkog modeliranja i mjerenja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	– Razumijevanje problematike biomehanike u kineziologiji; – razvijanje znanja i kompetencija u primjeni biomehaničkog pristupa na analizu sportskih i patoloških lokomocija; – kritičko usvajanje mogućnosti primjene biomehanike na raznovrsne probleme pojedinih kineziological disciplina i dodirnih područja (ergonomije, medicine, bioinženjerstva).		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti temeljnu metodologiju biomehaničke analize ljudskog kretanja; - u okvirima raspoložive tehničke instrumentacije interpretirati mjerne nalaze; - kritički se odnositi prema aktualnim metodama modeliranja i mjerenja ljudskog kretanja; - samostalno provoditi temeljne bio mehaničke analize pojedinih kretnih struktura; - biomehaničko će znanje stvoriti potrebnu vezu između anatomskih i fizioloških spoznaja o lokomotornom sustavu i kineziological svojstava raznovrsnih kretnih struktura.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari:** 1. Definicija biomehanike, interdisciplinarnost, koncepcije istraživanja i razvoj mjernih tehnika. Najvažniji povjesni momenti i ličnosti. (2P) 2. Pojam laboratorija za biomehaniku (2P) 3. Geometrijske značajke ljudskog tijela. Osnove kinematike i dinamike krutog tijela i sustava krutih tijela. Osnove mehanike fluida. (2P) 4. Biomehanička svojstva kostiju, zglobova i skeletnih mišića kao komponenata muskuloskeletnog sustava (2P) 5. Kinematički lanci. Mehanizmi gibanja. (2P) 6. Biomehaničko modeliranje ljudskog tijela. Antropomorfni modeli. (2P) 7. Antropometrija i procjena segmentalnih parametara (2P+2S) 8. Mjerenje kinematičkih veličina. Vrste mjernih sustava. (2P+2S) 9. Prikupljanje i zapremanje kinematičkih podataka, digitalizacija signala, deriviranje linearnih i kutnih pomaka (2P+2S) 10. Mjerenje sila i momenata sila. Mjerni pretvornici. Platforme za mjerenje sile reakcije podloge. Mjerenje raspodjele pritiska. (2P+2S)		

	11. Inverzni dinamički postupak. Procjena komponenata sila, momenta, impulsa i momenta impulsa segmenata i sustava. (2P+2S) 12. Granice točnosti inverznog dinamičkog postupka (2P+2S) 13. Površinska elektromiografija (EMG). Geneza, detekcija i pojačanje signala. Telemetrija. (2P+2S) 14. Obrade EMG signala u vremenskoj domeni (2P+2S) 15. Biomehanika skeletnog mišića. Modeliranje i simulacija. Ovisnosti napetost-dužina i sila-brzina. Nervno upravljanje mišićem. (2P+2S) 16. Neuromuskularni sustavi. Neuro- i mio-kibernetika. (2P+2S) 17.Proteze i antropomorfna robotika. Funkcionalna električka stimulacija (FES). Sportska lokomocija s protezom/protezama. (2P + 2S) 18. Dijagnostika stupnja uvježbanosti pokreta. Primjeri iz sportskih aktivnosti. (2P+2S) 19. Analiza hoda. Biomehanika i ergonomija kretanja u kolicima (2P + 2S) 20. Standardizacija analize hoda i primjene u kineziologiji i medicini. (2P + 2S) 21.Spektralna analiza biomehaničkih signala i kineziološke primjene. Procjena lokalnog mišićnog umora iz EMG signala. (2P+2S) 22. Osvrt na budućnost kineziološke biomehanike. (P3)
Obaveze studenata	redovito pohađanje nastave, rad indvidualno ili u grupi na seminarima, samostalan rad pri rješavanju kolokvija.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	kolokviji	10%	0.5
	pismeni ispit	30%	2	usmeni ispit	45%	3.0
				ukupno	**6.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Medved, V. (1995). Analiza elektromiograma u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. (ur.) Športska medicina. Odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed, 64-70. 2. Mejovšek, M. (1995). Dinamička analiza gibanja u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. (ur.) Športska medicina. Odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed. 3. Nikolić, V. i sur. Principi biomehanike, poglavlja: Kinematika i kineziologija lokomocije i Kineziološka elektromiografija (autor V. Medved), Zagreb: Naklada Ljevak. (u tisku)
Dopunska literatura	1. Enoka, R. (2006). Neuromechanics of human movement - Third Edition, Human Kinetics. 2. Medved, V., Kasović, M. (2007). Biomehanička analiza ljudskog kretanja u funkciji sportske traumatologije. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 22 (1): 40-47 3. Medved, V. (2001). Measurement of human locomotion. Boca Raton, Fl.: CRC Press. 4. Mejovšek, M. (1990). Prijedlog modela za kinetičku analizu gibanja sportaša. Kineziologija, 22: 5-11. 5. Mejovšek, M. (1997). Biomehanika sporta. u: Milanović , D. (ur.) Priručnik za sportske trenere, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 359-394.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KVANTITATIVNE METODE (120687)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Dražan Dizdar**	
kancelarija		130	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.30 sati	
e-mail		drazan.dizdar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658731	
suradnik		**dr. sc. Darko Katović**	
kancelarija		132	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		darko.katovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658732	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	8.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P11		
način izvođenja nastave	90 sati = 45P + 45V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 250
ciljevi predmeta	Usvajanje potrebnih teorijskih i praktičnih znanja o metodama za analizu podataka (osnovne statističke metode i multivarijatne metode) te o konstrukciji, primjeni i evaluaciji mjernih instrumenata (kineziometrija) u području kineziologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Znanja potrebna za: - primjenu statističkih metoda za obradu podataka koje se koriste u svim granama primijenjene kineziologije; - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena; - nastavak znanstvenog usavršavanja.		
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 testiranje postavljenih hipoteza (metode inferencijalne statistike); - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za kondenzaciju i transformaciju podataka; - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** (svaka tema se izvodi 2 školska sata, osim teme pod red.br. 23 koja se izvodi 1 nastavni sat): 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, interkvartil, varijanca, standardna devijacija, koeficijent varijabilnosti, mjere oblika distribucije – skewness i kurtosis) 4. Elementarni pojmovi teorije vjerojatnosti (pravilo množenja, pravilo permutacija, pravilo varijacija, pravilo kombinacija, vjerojatnost) 5. Teoretske distribucije (uniformna distribucija, binomna distribucija, Poissonova distribucija, normalna distribucija, Studentova t-distribucija, Snedecorova F-distribucija, Hi^2-distribucija, K-S test normaliteta distribucije) 6. Transformacije podataka (rangovi, centili, z-vrijednosti, linearne transformacije podataka) 7. Procjena aritmetičke sredine populacije (sampling distribucija, standardna pogreška aritmetičke sredine, pogreške statističkog zaključivanja) 8. T-test (t-test za nezavisne uzorke, t-test za zavisne uzorke) 9. Univarijatna analiza varijance 10. Korelacija 11. Deskriptivna analiza promjena 12. Elementi matrične algebre (pojam vektora i matrica, vrste matrica, računske operacije s matricama, zbrajanje i oduzimanje matrica, množenje matrica, množenje matrice skalarom, hadamarovo množenje matrica, trag matrice, norma vektora, udaljenost između dva vektora, kut između dva vektra, linearna kombinacija vektora, determinanta matrice, inverz matrice, pseudoinverz matrice, ortonormirane i ortogonalne matrice, rang i linearna zavisnost matrice, rješavanje sustava linearnih jednadžbi u matričnom obliku) 13. Regresijska analiza (jednostavna linearna regresijska analiza, višestruka regresijska analiza, testiranje značajnosti regresijskog modela) 14. Komponentni model fakorske analize (ekstrakcija glavnih komponenata, kriteriji za odabir značajnog broja faktora, rotacije) 15. Kanonička korelacijska analiza 16. Multivarijatna analiza varijance i diskriminacijska analiza 17. Osnovni kineziometrijski pojmovi (mjerenje, objekt mjerenja, predmet mjerenja, mjerni instrument, mjerilac, standardizirani postupak mjerenja, mjerne skale) 18. Konstrukcija mjernih instrumenata (definiranje predmeta mjerenja, odabir odgovarajućeg tipa mjernog, instrumenta, izbor podražajnih situacija, standardizacija mjernog postupka, utvrđivanje metrijskih karakteristika) 19. Metrijske karakteristike (klasični model mjerenja, pouzdanost, objektivnost) 20. Metrijske karakteristike (homogenost, osjetljivost, faktorska valjanost, pragmatička valjanost) 21. Neparametrijske metode (relativni rizik, apsolutni rizik, smanjenje/povećanje apsolutnog rizika, smanjenje/povećanje relativnog rizika, omjer izgleda, hi – kvadrat test za jedan uzorak, hi – kvadrat test za dva ili više nazavisnih uzoraka, McNemarov hi – kvadrat test za dva zavisna uzorka) 22. Neparametrijske metode (Mann-Whitneyev U test, Sign test i Wilcoxonov test ekvivalentnih parova, Kruskal – Wallisov test) 23. Neparametrijske metode (Cramerov fi koeficijent, Spearmanov koeficijent rang korelacije, Point-biserijalni koeficijent korelacije)					
Obveze studenata	80% prisutstva nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	30%	2.5
	usmeni ispit	60%	5	ukupno	**8.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Dizdar, D. (2006). Kvantitativne metode. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Pedišić, Ž., Dizdar, D. (2010). Priručnik za kvantitativne metode. Zagreb: Kineziološki fakultet.
Dopunska literatura	1. Petz, B. (2002). Osnovne statističke metode za nematematičare. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Mejovšek, M. (2003). Uvod u metode znanstvenog istraţivanja u društvenim i humanističkim znanostima. Jastrebarsko: Naklada Slap. 3. Šošić, I. (2004). Primijenjena statistika. Zagreb: Školska knjiga.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE II (120688)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Luka Milanović**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		**prof. dr. sc. Igor Jukić**	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov**	
kancelarija		20/21	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		cvita.gregov@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658621	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Daniel Bok**	
kancelarija		31	
konzultacije		srijedom u 13.00	
e-mail		daniel.bok@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658640	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
vanjski suradnik		**Marin Mandarić**, mag.cin.	
e-mail		marin.mandić@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) teretana / atletski stadion (V) teretana / atletski stadion		
način izvođenja nastave	45 sati = 9P + 18S + 18V	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 250
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje teoretskih i praktičnih znanja o osnovnim transformacijskim postupcima morfoloških karakteristika i funkcionalnih sposobnosti čovjeka koje mogu primijeniti u svim primijenjenim područjima kineziologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - kreirati i provoditi transformacijske postupke za unapređenje promjenjivih morfoloških karakteristika čovjeka u primijenjenim područjima kineziologije; - kreirati i provoditi transformacijske postupke za unapređenje funkcionalnih sposobnosti karakteristika čovjeka u primijenjenim područjima kineziologije.		

Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti biološke zakonitosti razvoja morfoloških i funkcionalnih svojstava čovjeka; - koristiti osnovne metodičke postupke za unapređenje morfoloških karakteristika čovjeka; - koristiti osnovne metodičke postupke za unapređenje funkcionalnih sposobnosti čovjeka - izraditi i provoditi program transformacijskih postupaka za unapređenje morfoloških karakteristika i funkcionalnih sposobnosti čovjeka.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe:** <u>Morfološke karakteristike</u> 1. Razvoj aktivne mišićne mase (2P) 2. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase donjih ekstremiteta (2TPP+2V) 3. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase gornjih ekstremiteta (2TPP+2V) 4. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase trupa (1TPP+1V) 5. Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj aktivne mišićne mase (1TPP+1V) 6. Redukcija potkožnog masnog tkiva (2P) 7. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva (1TPP+1V) 8. Modeliranje metodičkih postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva (1TPP+1V) 9. Planiranje i programiranje postupaka za redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP+2V) <u>Funkcionalne sposobnosti</u> 1. Osnove razvoja aerobnih funkcionalnih sposobnosti (3P) 2. Osnove razvoja anaerobnih funkcionalnih sposobnosti (2P) 3. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V). 4. Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj anaerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V). 5. Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V). 6. Planiranje i programiranje postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti (2TPP+2V).
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.

Praćenje rada studenata	pismeni ispit	45%	1.5	kolokviji	55%	2
					ukupno	**3.5 ECTS**

Obvezna literatura	1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik). 2. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima (priručnik za nastavu iz predmeta Osnovne kineziološke transformacije). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.

Dopunska literatura	1. Beachle, T. R., Earle, R. W. (2000). Essentials of Strength Training and Conditioning (Second Edition). Champaign, IL, USA: Human Kinetics. 2. Bompa, T. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, IL, USA: Human Kinetics. 3. Siff, M. (2000). Supertraining. Denver, USA. 4. Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista. Beograd: Sportska akademija. 5. Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RUKOMET (31098)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658637	
nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Igor Gruić**	
kancelarija		69	
konzultacije		utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69	
e-mail		igor.gruic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658669	
vanjska suradnica		**Maja Hećimović, mag.cin. - predavač**	
e-mail		maja.hecimovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr.sc.Goran Bobić, predavač**	
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	II. – ljetni	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V+ mješovito e-učenje	očekivani broj studenata na predmetu	230 - 250
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti/školovati studenta za izvođenje nastavnih jedinca iz rukometa u nastavi TZK u osnovnoj i srednjoj školi i dijelom na visoko-školskim institucijama. 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	Primjenjivati znanja u osnovnoškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom sustavu obrazovanja u okviru nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, prepoznati i kritički promišljati o prednostima i nedostacima primjene rukometnih sadržaja u odnosu na ostale kineziološke aktivnosti.		
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 (2P) 2. Kineziološka i strukturalna analiza rukometa (2P) 3. Pravila rukometne igre (2P) 4. Tehnika rukometne igre (2P) 5. Metodika obučavanja elemenata tehnike rukometne igre (2P) 6. Osnove taktike rukometne igre (2P) 7. Mini rukomet i rukomet na pijesku (3P) **Teorijsko praktična predavanja i vježbe** 1. Tehnika igrača u napadu bez lopte (stavovi, uspostavljanje kretanja, start i startno ubrzanje, zaustavljanja, promjene pravca kretanja, odrazi, prizemljenja) (2TPP+2V)		

	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) (2TPP+2V) 4. Bacanja lopte (dodavanja – osnovno i specifična) (2TPP+2V) 5. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju (2TPP+2V) 6. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u specifičnim uvjetima rukometne igre (2TPP+2V) 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) (2TPP+2V) 10. Šutiranje s krilnih pozicija (desno krilo – polueret) (2TPP+2V) 11. Šutiranje s pozicije kružnog napadača s prizemljenjima (2TPP+2V) 12. Fintiranja (2TPP+2V) 13. Plitke zonske obrambene formacije te napad na iste (primjer 6 : 0) – „osmice“ (2TPP+2V) 14. Duboke zonske formacije te napad na iste (primjer – 3 : 2 : 1) – „odvlačenje halfa“, „odvlačenje prednjeg“ – (2TPP+2V) 15. Rukometa igra(2TPP+2V)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	9%	0.5	pismeni ispit	9%	0.5	kolokviji	16%	1
	usmeni ispit	33%	2	praktični ispit	33%	2	ukupno	**6.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Rules of the Game (Indoor Handball) (2010). službene stranice International Handball Federation IHF (http://ihf.info/files/Uploads/NewsAttachments/0_RuleGame_GB.pdf) na hrvatskom dostupno: Međunarodna pravila rukometne igre (2010). http://www.uhrs.hr/pravila.pdf 2. Šimenc, Z., Pavlin, K., Vuleta, D. (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 3. Radni materijal svih nastavnih jedinica objavljen u sustavu Merlin (on-line)
Dopunska literatura	1. Foretić, N., & Rogulj, N. (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Split: Udruga za Šport i rekreaciju grada Splita 2. Gruić, I. (2009). Primjena rukometnih sadržaja u nastavi TZK. u: (voditelj programa: Štefanec, Ž. AZOO MZOŠ) katalogu stručnih skupova Agencije za odgoj i obrazovanje MZOŠ-a, OŠ „Oranice“, Španско, 07. – 08. siječanj 2009. Dostupno na: http://www.azoo.hr. 3. Marczinka, Z. (2016). Playing Handball- A Comprehensive Study of the Game. Kek Europa Studio Publishing House. 4. Ohnjec, K. (2022). RUKOMET – aktivnosti (programski sadržaji) praktične nastave (ishodi nastave TZK-a: recenzirani nastavni materijal. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagerbu 5. Rogulj, N. (2021). Teorija i metodika rukometa. Kineziološki fakultet u Splitu.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 1. godinu u akademskoj godini 2023./2024.

OBVEZNI PREDMETI	šifra	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
ATLETIKA - hodanja i trčanja	120683			5.	17.00			5. 19.	9.00	26.	17.00	9.	17.00			12. 26.	9.00			27.8. / 10.9.	9.00
FUNKCIONALNA ANATOMIJA	31065	21.	17.00					6. 20.	10.00	6.	17.00			7.	17.00	11. 25.	10.00			3. 17.	10.00
ODBOJKA	31097			7.	17.00			8. 22.	8.00			6.	17.00	10.	17.00	11. 25.	8.00			28.8. / 11.9.	8.00
OKT 1	120684			13.	17.00			7. 21.	9.00	13.	17.00	10.	17.00	8.	17.00	12. 26.	9.00			4. 18.	9.00
POVIJEST SPORTA	120685					16.	17.00	1. 15.	10.00 12.00	5.	17.00	4.	17.00			13. 27.	12.00			5. 19.	10.00
SISTEMATSKA KINEZIOLOGIJA	31061			6.	17.00	31.	9.00	14.	9.00			17.	17.00	15.	17.00	12. 26.	9.00			4. 18.	13.00
ATLETIKA - bacanja i skokovi	120686	13.	17.00	4.	17.00	30.	17.00	13.	8.00					8.	17.00	18.	8.00	9.	8.00	4. 11.	8.00
BIOMEHANIKA	31076	20.	17.00	11.	17.00	29.	10.00	12.	10.00	4.	17.00	8.	17.00			17.	10.00	8.	10.00	4.	10.00
KVANTITATIVNE METODE	120687	20.	17.00	18.	17.00	29.	9.00	12.	9.00	11.	17.00	15.	17.00	13.	17.00	10.	9.00	1.	9.00	26.8. 9.9.	9.00
OKT 2	120688	8.	17.00	6.	17.00	31.	16.30	14.	16.30	6.	17.00	3.	17.00			19.	16.30	10.	16.30	26.8. 9.9.	16.30
RUKOMET	31098	7.	17.00	5.	17.00	30.	9.00	13.	9.00			18.	17.00			11. 24.	9.00			3. 17.	9.00

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATORICA 2. GODINE

dr. sc. LUCIJA MILČIĆ	
kancelarija	70
konzultacije	prema dogovoru putem mail-a
e-mail	lucija.milcic@kif.unizg.hr
telefon	+385 1 3658 3670

III. SEMESTAR

Šifra predmeta	**OBVEZNI PREDMETI**	**NOSITELJ**	**Opterećenje**			**ECTS bodovi**
			P	**S**	**V**	
120935	Elementi psihologije	prof. dr. sc. Renata Barić	30		30	4.5
64279	Fiziologija sporta i vježbanja	prof. dr. sc. Lana Ružić	75	25	20	9.0
120945	Judo	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	15	30	30	6.0
31099	Košarka	prof. dr. sc. Damir Knjaz	15	30	30	6.0
120949	Sportska gimnastika I	prof. dr. sc. Kamenka Živčić	15	30	30	5.0
		UKUPNO	**150**	**115**	**140**	**30.5**

ELEMENTI PSIHOLOGIJE (120935)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Renata Barić**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom/ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistentica		**dr. sc. Rebeka Prosoli**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom/ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		rebeka.prosoli@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
asistent		**Vedran Jakobek, mag. psih.**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
vanjska suradnica		**Katarina Kamber, mag. psih.**	
e-mail		katarina.kamber@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Barbara Bunoza, mag. psih.**	
e-mail		barbara.bunoza@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
Semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predavaonica P2/P4		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + samostalni zadaci + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 205
ciljevi predmeta	Cilj kolegija Elementi psihologije je upoznati studente s osnovnim pojmovima opće, razvojne i pedagoške psihologije te poticati uporabu tih znanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, rekreaciji, kineziterapiji i sportu. Na predmetu Elementi psihologije studenti će se upoznati s temeljnim znanjima o kognitivnim i konativnim procesima sa stajališta opće, razvojne i pedagoške psihologije te s osnovnim pojmovima diferencijalne psihologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom kolegija studenti će steći osnovna znanja o psihološkim pojavama i ponašanju. Produbit će razumijevanje čovječjeg ponašanja i doživljavanja, što je posebno važno jer će u budućoj profesiji nužno raditi sa ljudima. Bolje će razumjeti ponašanja osoba u različitim situacijama i moći će uspješnije planirati i provoditi programe vježbanja u edukaciji, rekreaciji, sportu i kineziterapiji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti će naučiti što je psihologija; što su bazične discipline, a što je primijenjena psihologija te koje su osnovne metode psihologije. - Studenti će naučiti što su psihički procesi i gdje nastaju. - Studenti će naučiti što su osjeti, kako nastaju i u kakvom su odnosu prema podražaju te što je percepcija.		

	- Studenti će naučiti što je pažnja, mišljenje, pamćenje i učenje. Studenti će naučiti na koje je načine moguće stjecati različita nova znanja te koji su osnovni čimbenici relevantni za efikasno učenje. - Studenti će naučiti što su emocije, kako i gdje nastaju, kako se očituju u doživljaju i ponašanju. Na primjeru koncepta emocionalne inteligencije studenti će se upoznati s individualnim razlikama u emocionalnom reagiranju. Studenti će naučiti što su motivi, kako nastaju i kako se zadovoljavaju; na primjerima će upoznati značaj motiva pri učenju i vježbanju. - Studenti će upoznati pojam ličnosti i naučiti što su crte ličnosti. Naučiti će osnovne pojmove iz Eysenckove teorije ličnosti i kibernetičkog modela ličnosti Momirovića i suradnika. Upoznat će se s načinima mjerenja crta ličnosti i mogućnostima predviđanja ponašanja putem rezultata u upitnicima ličnosti. - Studenti će se upoznati s pojmom inteligencije, naučit će osnovne pojmove faktorskih i kibernetičkih modela inteligencije. Upoznat će se s razvojem inteligencije, mjerenjem inteligencije i mogućnostima predviđanja ponašanja temeljem rezultata u testovima inteligencije. - Studenti će naučiti što je razvoj individue i koje su osnovne značajke pojedinog razvojnog perioda.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2P+2V) **1. Što je psihologija i metode psihologije** Definicija psihologije. Definicija psihičkih procesa i ponašanja. Fizikalni, biološki i socijalni uvjeti i učinci psihičkih procesa i ponašanja. Discipline bazične psihologije. Definicija primijenjene psihologije. Eksperiment, primjer eksperimentalnog nacrta. Korelacijska istraživanja. Ppažanje i samoopažanje (introspekcija), analiza slučaja. **2. Mozak** Pregled građe i funkcije mozga. Metode istraživanja funkcije mozga. Živčane i glia stanice, sinapse i neurotransmiteri. **Osjeti i psihofizika** Definicija osjeta, definicija podražaja i transdukcije, pregled osjetnih modaliteta s kratkim opisom perifernog dijela, puta i primarnog kortikalnog područja. Definicija, metode: apsolutni prag, diferencijalni prag, Weberov zakon i konstanta, Fechnerov zakon. **3. Percepcija** Definicija: faktori percepcije, iskustvo i percepcija, konstantnost pri percipiranju, doživljaj veličine i udaljenosti; selektivnost pri percipiranju. Percepcija figure i pozadine, percepcija dubine, binokularni znaci, monokularni znaci dubine. Percepcija kretanja, perceptivne varke. **4. Mišljenje i pažnja** Definicija mišljenja, asociranje, sjećanje, maštanje, stjecanje pojmova, logičko rezoniranje, rješavanje problema, planiranje, donošenje odluka, stvaralačko mišljenje. Pogreške u mišljenju. Definicija pažnje, spontana, hotimična, habitualna pažnja. Fokus pažnje, distribucija pažnje, unutarnje i vanjske determinante pažnje, smetnje pažnje, ADD i ADHD. **5. Pamćenje** Definicija, značaj pamćenja, metode istraživanja pamćenja. Ebbinghouseova istraživanja pamćenja i suvremene spoznaje. Biološka osnovica upamćivanja. Zaboravljanje, hipoteze o prirodi gubitka informacija, Alzheimerova bolest. **6. Pamćenje**

	Model tri skladišta pamćenja Atkinsona i Shiffrina. Senzorna memorija, funkcija, kapacitet, trajanje skladištenja informacije. Kratkoročno pamćenje, definicija tri funkcije, ograničenja koja proizlaze iz kapaciteta. Dugoročno pamćenje, proceduralno i deklarartivno. Epizodička i semantička memorija. Struktura semantičkog pamćenja. Pamćenje kao dinamički proces, istraživanje Loftus i Palmera, „blic“ pamćenje. **7. Učenje, kognitivno učenje i učenje klasičnim uvjetovanjem** Definicija učenja, vrste učenja s obzirom na materijal koji se uči, krivulja učenja. Kognitivno učenje, definicija. Namjerno i nenamjerno učenje. Dubina obrade informacija pri učenju, prikriveno učenje, učenje uvidom. Definicija Pavlovljevog uvjetovanja. Faktori uvjetovanja, karakteristike podražaja, vrijeme, broj i redovitost uparivanja. Pojam generalizacije, pojam diskriminacije podražaja. Gašenje. Uvjetovanje straha. Terapija enureze alarm aparatom. **8. Učenje operantnim (instrumentalnim) uvjetovanjem i socijalna učenja** Thorndikeov zakon efekta. Skinnerova definicija operantnog uvjetovanja, potkrepljenje, primarni potkrepljivači, sekundarni potkrepljivači. Raspored potkrepljivanja i efikasnost učenja. Kazna, zašto treba izbjegavati kažnjavanje. Definicija socijalnih učenja, učenje imitacijom, učenje motoričkih vještina i imitacija u socijalnoj interakciji. Neurobiološka osnovica učenja imitacijom. Bandurino učenje po modelu, Bobo-doll eksperiment; karakteristike modela. Učenje uloga po modelu. Zlostavljanje i učenje po modelu. **9. Emocije** Definicija emocija, funkcija emocija. Teorije nastanka emocija, karakteristike subjektivnog doživljaja pri emocionalnom reagiranju, fiziološke reakcije pri emocionalnom reagiranju, ekspresija emocija. Ekmanov model šest primarnih emocija. Emocije i umjetna inteligencija. Individualne razlike u prepoznavanju, iskazivanju i regulaciji emocija – pojam emocionalne inteligencije. Trofaktorski model Mayera i Saloveya. **10. Motivacija** Definicija motivacije: instinkti, nagoni, homeostaza, optimalna razina pobuđenja, potrebe i poticaji. Biotički i socijalni motivi, socijalizacija motiva, sadržajne teorije motivacije, procesne teorije motivacije. Kauzalno atribuiranje. Osnovni psihosocijalni motivi prema teoriji samodeterminacije Decija i Ryana. Ekstrinzična i intrinzična motivacija u teoriji samoodređenja. **11. Ličnost** Definicije. Hipokratova teorija ličnosti. leksički pristup, istraživanje B. Mlačića. Pretpostavke faktorskih teorija ličnosti. Eysenckova teorija ličnosti. Ponašajni korelati Eysenckovih dimenzija ličnosti. Petfaktorski modeli ličnosti, Goldberg i McCrae i Costa. Obilježja kibernetičkih modela ličnosti. Model Momirovića i suradnika. **12. Inteligencija** Definicije inteligencije. Pristupi modeliranju inteligencije. Faktorski modeli inteligencije (Thurstone, Guilford). Modeli potekli iz neuroznanosti (Luria), kibernetičko modeliranje (Momirović i suradnici), umjetna inteligencija. Kritika postojećih modela (Sternbergov model inteligencije). **13. Mjerenje i razvoj inteligencije** Binetova razvojna skala inteligencije, kvocijent inteligencije. Mjerenje inteligencije odraslih osoba. Piagetov model četiri razvojna razdoblja; kritički komentar Piagetovog modela. Razvoj inteligencije u odrasloj dobi, istraživanja fluidne i kristalizirane inteligencije. **14. Razvoj**

	Pregled osnovnih karakteristika razvoja u pojedinim razdobljima (prenatalni razvoj, dojenče i malo dijete, rano djetinjstvo, srednje djetinjstvo, adolescencija, rana odrasla dob, srednja odrasla dob, kasna odrasla dob).					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	0.5	pismeni ispit	12%	0.5
	kolokvij	44%	2	usmeni ispit	33%	1.5
				ukupno	**4.5 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B. L, Loftus, G. R., Bem, J. D., Maren, S. (2007). Atkinson/Hilgard Uvod u psihologiju. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Rathus, S. A. (2000). Temelji psihologije. Jastrebarsko: Naklada Slap. 3. Goldstein, E. B. (2011). Osjeti i percepcija. Jastrebarsko: Naklada Slap. – poglavlja 6, 8, 9 i 10. 4. Zarevski, P. (1994). Psihologija pamćenja i učenja. Jastrebarsko: Naklada Slap.					
Dopunska literatura	1. Petz, B. (2005) Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Liukkonen, J. (2007). Psychology for physical educators. New York: Human Kinetics. 3. Judaš, M., Kostović, I. (2011). Temelji neuroznanosti, udžbenik je slobodno dostupan na stranici http://www.hiim.hr/dokumenti/Judas&Kostovic-Temelji_Neuroznanosti.pdf					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (64279)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Lana Ružić**	
kancelarija		182	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lana.ruzic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658692	
nastavnica		**doc. dr. sc. Maja Berković Cigrovski**	
kancelarija		Laboratorij za fiziologiju	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		maja.cigrovski.berkovic@kif.unizg.hr	
telefon			
suradnik		**doc. dr. sc. Neven Tučkar**	
e-mail		neven.tuckar@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Funkcionalne anatomije	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P2 (V) predavaonica P8		
način izvođenja nastave	120 sati = 75P + 25S + 20V + terenska nastava + multimedija i mreža + laboratorij	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 195
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz obveznog predmeta Fiziologija sporta i vježbanja studenti će upoznati osnovne mehanizme funkcioniranja organa i organskih sustava. Nadalje, razumjet će odgovore i prilagodbe 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 nastavi tjelesne i zdravstvene kulture te u programiranju sportskog treninga ili rekreacijske tjelesne aktivnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - 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 rezultata.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Uvod u područje fiziologije čovjeka, fiziologije sporta i vježbanja (2P) 2. Izvori, povijesni razvoj fiziologije sporta i vježbanja. (1P) Homeostaza. (1P) 3. Stanična i molekularna fiziologija (2P) 4. Stanična membrana (2P) 5. Transporti na membrani-aktivni i pasivni (2P) 6. Potencijali na membrani (membranski i akcijski potencijal) (2P) 7. Mišićni sustav – građa mišića i vrste kontrakcije (2P)		

	8. Vrste mišićnih stanica (2P) 9. Mišićna kontrakcija: od podražaja do kontrakcije (2P) 10. Izvori energije (2P) 11. Metabolizam, načini dobivanja energije – aerobni sustav (2P) 12. Primitak kisika, dug kisika (2P) 13. Metabolizam, načini dobivanja energije –anaerobni sustavi(2P) 14. Metabolizam, načini dobivanja energije –sustav energetski bogatih fosfata (2P) 15. Adaptacije mišića na trening jakosti, brzine i izdržljivosti (2P) 16. Živčani sustav – organizacija i osnove funkcioniranja (2P) 17. Osjetni receptori, spinalna razina, subkortikalna razina, kortikalna razina (2P) 18. Metabolizam, načini dobivanja energije – aerobni (2P) 19. Voljna motorika, intelektualne funkcije (2P) 20. Živčani sustav – autonomni živčani sustav(2P) 21. Posebna osjetila (2P) 22. Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem – negativna povratna sprega (2P) 23. Hipofiza, štitnjača, gušterača (2P) 24. Nadbubrežna žlijezda, spolne žlijezde, hormonalni odgovor na tjelesnu aktivnost (2P) 25. Srčano-žilni sustav: krv (plazma, krvne stanice, krvne grupe, imunost i zgrušavanje krvi) (2P) 26. Srce (srčani mišić, srčani ciklus) (2P) 27. Provodni sustav srca, regulacija srčanog rada) (2P) 28. Cirkulacija – hemodinamika, regulacija protoka i tlaka, minutni volumen srca, kapilarna dinamika, limfni sustav) (2P) 29. Odgovor i prilagodbe na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje). (2P) 30. Dišni sustav: ventilacija pluća (2P) 31. Dišni sustav – alveolarna difuzija (2P) 32. Dišni sustav – prijenos plinova, regulacija disanja (2P) 33. Dišni sustav prilagodbe na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje) (2P) 34. Bubrezi i tjelesne tekućine: odjeljci tjelesnih tekućina; stvaranje mokraće, regulacija tekućina, acido-bazna ravnoteža i regulacija acido-bazne ravnoteže za vrijeme opterećenja (2P) 35. Probavni sustav: mehanika, sekrecija, probava i apsorpcija (2P) 36. Autonomni živčani sustav i obrana od hipo i hipertermije (2P) 37. Umor (3 P) **Seminari** 1. Uvod – karakteristike i uvjeti laboratorijskog testiranja (1S) 2. Fizikalne veličine (2S) 3. Stanica i uloga organela u stanici (2S) 4. Transport kroz membranu, membranski potencijal, akcijski potencijal (2S) 5. Vrste mišićnih stanica, motorička jedinica, jakost, fleksibilnost (2S) 6. Leđna moždina, refleksi, refleksni luk (2S) 7. Plućni volumeni i kapaciteti (2S) 8. Termoregulacija (2S) 9. Endokrinologija – rješavanje zadanih problema (2S) 10. Dug kisika (2S) 11. Energetska potrošnja, mehanička efikasnost (2S)

	12. Spiroergometrija (2S) 13. Kardiorespiracijski sustav – rješavanje zadanih problema (2S) **Vježbe** (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata) 1. Uređaji za dozirano opterećivanje 2. Frekvencija srca i arterijski krvni tlak u mirovanju 3. Frekvencija srca i arterijski krvni tlak u radu – upotreba pulsmetra 4. Dinamometrija – mjerenje jakosti; mjerenje fleksibilnosti 5. Brzina senzomotoričke reakcije; celerimetrija 6. Spirometrija 7. Minutni volumen disanja u mirovanju i za vrijeme rada 8. Primitak kisika u mirovanju i opterećenju 9. Astrandov test 10. Određivanje anaerobnog praga laktatnom krivuljom					
Obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave, izrada seminarskog rada.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	10%	1
	kolokvij	45%	4	usmeni ispit	35%	3
				ukupno	**9.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Matković, B., Ružić, L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Zagreb: KIF, DVOIT. 2. Guyton, A. C., Hall, J. E. (2006). Medicinska fiziologija. 11. izd. (odabrana poglavlja). Zagreb: Medicinska naklada.					
Dopunska literatura	1. McArdle, D. W., Katch, F. I., Katch, V. L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance, Seventh Edition. Baltimore, MD: LWW. 2. Plowman, S. A., Smith, D. L. (2011). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance, Third Edition. Baltimore, MD: LWW.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

JUDO (120945)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Hvoje Sertić**	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		hrvoje.sertic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658755	
nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Ivan Segedi**	
kancelarija		140/1	
konzultacije		utorak 13.00-13.30 (uz najavu putem maila), termin praktičnih konzultacija se dogovara putem maila	
e-mail		ivan.segedi@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658739	
vanjski suradnik		**Davor Rožac, prof.**	
e-mail		davor.rozac@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dominik Družeta, mag.cin.**	
e-mail		dominik.druzeta@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dominik Žanetić, mag.cin**	
e-mail		dominik.zanetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Franjić, prof.**	
e-mail		dario.franjic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 195
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Judo ima cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za natjecateljski judo sport, za rad u edukaciji poznavajući sve značajke poučavanja elemenata juda prisutnim u Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardima (HNOS), implementaciju tehnika juda bez kimona u specifičnim borbenim situacijama i rekreaciji.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Judo 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	- Studenti stječu znanja o osnovnim značajkama i osobitostima polistrukturne acikličke aktivnosti Judo. - Studenti će moći razumjeti utjecaj bavljenja judom na antropološki status pojedinca. - Studenti će ovladati specifičnim metodskim postupcima koji se primjenjuju u polistrukturnim acikličkim aktivnostima. - Sudenti će se upoznati s edukacijom i treningom u specifičnom okruženju – judo strunjača (tatami). - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti i korisnost tehnika padova.		

	- Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja tehnika bacanja, tehnike zahvata držanja, tehnika poluga i tehnika gušenja u natjecateljskom judo sportu. - Studenti će steći znanja o transferu specifičnih judo sadržaja u obuku vojske, policije i zaštitarskih službi. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja tehnika bacanja, tehnike zahvata držanja, tehnika poluga i tehnika gušenja u ostalim srodnim borilačkim sportovima. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja tehnika bacanja, tehnike zahvata držanja, tehnika poluga i tehnika gušenja u ostalim sportovima (npr. sportske igre s kontaktom i bez kontakta).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Strukturna analiza juda. Analiza strukturnih elemenata i struktura situacija juda i judo borbe. Definicija i svrstavanje judo sporta u grupu polistrukturnih acikličkih aktivnosti. (2P) 2. Službena pravila judo sporta. Promjena pravila judo sporta radi unapređenja sportske aktivnosti. Pravila borbe, prostora za natjecanje i natjecatelja u judu. (2P) 3. Osnove metodike borilačkih sportova. Specifičnosti metodskih postupaka u edukaciji i sportskom treningu. (2P) 4. Specifična metodika za poučavanje i vježbanje judo tehnike u mjestu i kretanju. Pravila i principi poučavanja judo tehnika s obzirom na dob, spol i motoričke sposobnosti i znanja vježbača. (2P) 5. Antropološka analiza juda. Utjecaj bavljenja Judom na razvoj antropoloških sposobnosti vježbača. Hipotetska faktorska struktura važnosti pojedinih sposobnosti i karakteristika za uspjeh u judo borbi. (2P) 6. Povijest i organizacija judo sporta. Nastanak i razvoj juda u svijetu. Nastanak i razvoj juda u Hrvatskoj. Judo kao olimpijski sport. Struktura Svjetske judo federacije, Europske judo unije i Hrvatskog judo saveza. (2P) 7. Korisnost juda i program juda po Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardima (HNOS) (2P) 8. Principi i načela judo sporta. Uvrštavanje judo tehnika u trening ostalih sportova te transfer znanja na specifične borbene situacije (bez kimona) i rekreaciju. (1P) **Teoretsko praktična predavanja i vježbe** (svaka nastavna tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Ukemi waza - Kotrljajući padovi. Metodske vježbe za poučavanje i vježbanje specifičnih kotrljajućih padova u judu. 2. Ukemi waza - Akrobatski padovi. Metodske vježbe za poučavanje i vježbanje specifičnih akrobatskih padova u judu. 3. Tehnike stavova, kretanja i hvatova za kimono u judu. Izvođenje, principi i korisnost pomoćnih strukturnih elemenata u judo sportu. 4. Osaekomi waza – tehnike zahvata držanja u parteru – principi i oslobađanje iz tehnika zahvata držanja 5. Kansetsu waza – tehnike poluga – pravila, principi, metodika obuke tehnika poluga u judu 6. Shime waza – tehnike karotidnih, respiratornih i kombiniranih gušenja u judu – pravila, principi i način obuke 7. Struktura taktičkih sadržaja u parternoj poziciji u judu

	8. Te waza – tehnike ručnih bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 9. Koshi waza – bočne tehnike bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 10. Ashi waza – nožne tehnike bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 11. Sutemi waza – požrtvovne tehnike bacanja – način izvođenje, principi izvođenja, metodika obuke općim i specifičnim metodskim postupcima 12. Tranzicija iz stojećeg u parterni položaj u judo borbi 13. Goshin jutsu elementi za 1. i 2. kyu pojasa 14. (Goshin jutsu elementi za 3. kyu pojas 15. Elementi juda po HNOS-u
Obveze studenata	Studenti su obavezni pohađati praktičnu nastavu u sportskoj opremi za judo – judo kimonu. Studenti su obavezni voditi bilješke s teoretsko praktičnih predavanja, teoretskih predavanja i vježbi.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	pismeni ispit	17%	1
	kolokvij	8%	0.5	praktični dio ispita	33%	2
	usmeni ispit	25%	1.5	ukupno	**6.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Sertić, H., Segedi, I. (2013). Judo osnove, Zagreb, Gopal. 2. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. 3. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
Dopunska literatura	1. Kudo, K. (1976). Judo tehnika bacanja. Zagreb: Mladost. 2. Kudo, K. (1976). Judo, Parterna tehnika, Zagreb: Mladost. 3. Sertić, H. (2000). Relacije nekih motoričkih, antropometrijskih i konativnih varijabli s uspjehom u borbi, brzinom učenja i kvalitetom izvođenja tehnike bacanja u judu. (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilišta u Zagrebu. 4. Segedi, I. (2011). Klasifikacija i analiza natjecateljskih judo tehnika bacanja kod muškaraca prema njihovoj važnosti u borbi. (Doktorska disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. Bilješke s teoretskih i teoretsko praktičnih predavanja.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KOŠARKA (31099)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Damir Knjaz**	
kancelarija		154	
konzultacije		**utorkom 13.00 do 13.30 sati i prema dogovoru mailom**	
e-mail		damir.knjaz@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658754	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		**utorkom 13.00 do 13.30 sati i prema dogovoru mailom**	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
nastavnik		**Izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić**	
kancelarija		156	
konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		tomislav.rupcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658756	
vanjski suradnik		**Željko Lukenda, viši predavač**	
e-mail		zeljko.lukenda@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Iva Borović Gregov, mag. cin.**	
e-mail		iva.borovic.gregov@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Slaven Krtalić**	
e-mail		slaven.krtalic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dražen Orešković, mag. cin.**	
e-mail		drazen.oreskovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Petar Sabolčec, mag. cin.**	
e-mail		drazen.oreskovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S+V) dvorana B		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 205
ciljevi predmeta	Steći potrebna znanja i vještine za provedbu nastavnog plana i programa Tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu i srednju školu iz područja košarkaške igre. Naglasak je na usvajanje osnovnih elemenata tehnike i taktike košarkaške igre, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata igre te primjene mjernih instrumenata za procjenu košarkaških znanja i sposobnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti osposobljeni za upravljanje transformacijskim procesima u razvoju sposobnosti i osobina školske djece primjenom košarke te razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti putem košarkaških vježbi i igara.		

Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti osposobljeni za: - provođenje nastavnog plana i programa Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi te u visokoškolskim institucijama iz područja košarkaške igre, - primjenjivati košarkaške igre i vježbe kao sredstvo rekreacije, - poznavati postupak i razvoj košarke, - primjenjivati pravila košarke tijekom igre, - poznavati utjecaj učenja, treniranja, vježbanja i igranja košarke na psihosomatski status djece, mladeži i odraslih, - poznavati karakteristike, sposobnosti i osobine igrača koje su značajne za uspješno igranje košarke, - poznavati strukturu momčadi te osnovne modele igre, - poznavati biomehaničku analizu i metodičke postupke učenja osnovnih elemenata tehnike napada (držanje lopte, stav s loptom i bez lopte, startna kretanja i skokovi, vođenje lopte na mjestu i u kretanju, promjena pravca i brzine kretanja bez lopte i kod vođenja lopte, hvatanje lopte i dodavanje lopte iz mjesta i u kretanju, ubacivanje lopte u koš iz mjesta, u kretanju i iz skoka) i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprečavanje ubacivanja), - poznavati analizu i metodičke postupke kod učenja osnova individualne taktike napada i obrane, grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicioni napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane), - poznavati metode i opterećenja, sredstva, pomagala i oblike rada kod poučavanja i treniranja, - poznavati primjenu specifičnih i situacijskih košarkaških mjernih instrumenata.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Uvodno predavanje – obaveze, prava… (2P) 2. Povijest i razvoj košarke u svijetu i Hrvatskoj (2P) 3. Pravila i primjena pravila košarkaške igre (2P) 4. Kineziološka analiza košarkaške igre (2P) 5. Nastavni plan i program Tjelesne i zdravstvene kulture u području košarkaške igre (2P) 6. Analiza i metodika elemenata tehnike košarkaške igre (3P) 7. Analiza i metodika košarkaške taktike (2P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V) 1. Inicijalna provjera znanja studenata 2. Osnovni i napadački stav s loptom i pivotiranje 3. Vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju 4. Ubacivanje nakon vođenja tehnikom odozgora (osnovno ubacivanje), polazak u vođenje 5. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu 6. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju, ubacivanje nakon dodane lopte, polazak u vođenje tijekom kretanja 7. Obrambeni stav i kretanje u stavu 8. Promjena pravca i tempa kretanja sa i bez lopte, ubacivanje nakon okreta tehnikom odozgora 9. Zaustavljanje nakon hvatanja dodane lopte te nakon vođenja 10. Horog, skok šut, šut jednom rukom s grudiju iz mjesta, zagrađivanje 11. Protunapad, Individualna taktika igrača u obrani i napadu 12. Ekran (blokade) i obrana od blokada 13. Timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana)

	14. Napad na timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana) 15. Demonstracija, objašnjenje i uvježbavanje praktičnih ispitnih pitanja					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pismeni ispit	25%	1.5	praktični dio ispita	25%	1.5
	usmeni ispit	50%	3	ukupno	**6.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu. 2. Matković, B. (ur). (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet, Hrvatski košarkaški savez. 3. FIBA (2005). Košarka za mlade igrače. Zagreb: Udruga hrvatskih košarkaških trenera.					
Dopunska literatura	1. Krause, J, Meyer, D., Meyer, J. (2004). Košarkaške vježbe i vještine. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez 2. Knjaz, D., Matković, B., Rupčić, T. (2009). Prilog analizi problema organizacije i provedbe tema iz košarkaške igre u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim školama Republike Hrvatske. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske Metodički organizacijski oblici rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 414-418. 3. Matković, B., Knjaz, D. (2002). Osvrt na nastavni plan i program predmeta tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi u području košarkaške igre. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 269- 272. 4. Matković, B., Matković, Br., Knjaz, D., Krističević, T., Blašković, M. (1999). Morfološke karakteristike košarkaša juniora. Kineziologija za 21. stoljeće. Zbornik radova. Dubrovnik, 412-415. 5. Dežman, B. (1997). Košarka v osnovnoj šoli. Ljubljana: VŠTK.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SPORTSKA GIMNASTIKA I (120949)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić**	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Možnik**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
poslijedoktorantica		**dr. sc. Lucija Milčić, pred.**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ozren Rađenović**	
e-mail		ozren.radenovic@zvu.hr	
vanjska suradnica		**Tea Lagančić, mag. cin.**	
e-mail		tea.lagancic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**mr. sc. Ratko Vuković, pred.**	
e-mail		ratko.vukovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Aida Badić, pred.**	
e-mail		aida.badic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	III. - zimski	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana F (V) dvorana F		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 205
ciljevi predmeta	- usvojiti potrebna temeljna teorijska i praktična znanja iz sportske gimnastike. - Upoznati studente s osnovnim informacijama o sportskoj gimnastici, njezinom značaju i pojavnim oblicima - Upoznati studente s ulogom sportske gimnastike u provedbi odgojno-obrazovnih ciljeva nastave u osnovnoj i srednjoj školi s naglaskom na: - razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti,		

	- provedbu sadržaja sportske gimnastike u drugim odgojno-obrazovnim ustanovama, - učenje osnovnih kretnih struktura sportske gimnastike , - učenja osnovnih elemenata ženske sportske gimnastike. - Usvojiti znanja predviđena planom i programom predmet, te provedbu i evaluaciju procesa učenja primjenom sadržaja ženske sportske gimnastike u školskim i izvanškolskim sportskim aktivnostima (redovna nastava, izborni školski sport, produženi školski boravak, školska sportska natjecanja) u osnovnim i srednjim školama.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	**Specifične kompetencije** - Kolegij Sportska gimnastika 1 treba studentima omogućiti stjecanje praktičnih i teorijskih znanja iz sportske gimnastike predviđenih planom i programom predmeta kao i kompetencija za: - snalaženje i provođenje nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, prvenstveno u osnovnim i srednjim školama; - organiziranje i realizaciju nastave Tjelesne i zdravstvene kulture; - izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, posebice ženske sportske gimnastike njezinih metoda i postupaka učenja. **Opće kompetencije** - Primjena navedenih znanja u širim područjima društvene i sportske djelatnosti i u osobnom razvoju.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Na razini predmeta studenti će se osposobiti za: - primjenu osnovnih kretnih struktura iz sportske gimnastike, kao i ženske sportske gimnastike u nastavi i nastavnim planovima i programima Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim i srednjim školama; - primjenu osnovnih kretnih struktura iz sportske gimnastike, kao i ženske sportske gimnastike u drugim odgojno-obrazovnim ustanovama; - primjenu sadržaja ženske sportske gimnastike sukladno antropološkim karakteristikama učenika; - primjenu određenih metoda rada sukladno sadržajima i specifičnostima rada s učenicima u osnovnim i srednjim školama; - izradu planova rada poštujući specifičnosti obzirom na spol, dob, razvojne karakteristike te postavljene ciljeve i zadatke predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura; - primjenu kriterija ocjenjivanja (osnovne kretne struktura i elementi tehnike ženske sportske gimnastike) u svrhu objektivnije procjene motoričkih znanja učenika; - dijagnosticiranje i provođenje kontrole (inicijalno, tranzitivna i finalno) stanja specifičnih motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja učenika osnovnih kretnih struktura i elemenata tehnike ženske sportske gimnastike; - evaluaciju i eventualnu rekonstrukcije postavljenih metoda rada i načina njihove provedbe; - primjenu naučenih motoričkih znanja ženske sportske gimnastike u svrhu pripreme učenika za školska natjecanja.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata)** 1. Kineziološka i antropološka analiza sportske gimnastike. Definicije, sadržaji i analiza pojma gimnastika, sportska gimnastika i akrobatika. Discipline sportske gimnastike (dimenzije sprava). Karakteristike vježbanja u pojedinim gimnastičkim disciplinama. (2P) 2. Osnovni pojmovi i terminologija sportske gimnastike. Sistematizacija gimnastičkih elemenata. Porijeklo sistematizacije u sportskoj gimnastici. Podjela sprava po visini. Podjela sprava po osi. Odnos vježbača pema spravi. Osnovne vrste hvatova. Osnovne grupe gimnastičkih elemenata. Osnovni položaji na spravama – visovi i upori. Podjela gimnastičkih elemenata u strukturalne grupe. (2P)

	3. Proces učenja gimnastičkih elemenata. Uloga i značaj procesa učenja u sportskoj gimnastici. Organizacija i način provedbe sadržaja sportske gimnastike (materijalni uvjeti: objekti, sprave, pomoćne sprave). (2P) 4. Osnove akrobatike: Povijesni razvoj akrobatike i trampoliranja Podjela akrobatskih elemenata. Uloga akrobatike u školskoj sportskoj gimnastici. Pripremne vježbe i predvježbe. Metodički postupci učenja. (2P) 5. Osnove preskoka: povijesni razvoj. Uloga preskoka u školskoj sportskoj gimnastici. Preskoci u školama. Osnovne teorijske spoznaje o pripremnim vježbama, predvježbama i metodičkim postupcima učenja gimnastičkih elemenata na preskoku. (2P) 6. Osnove vježbanja na dvovisinskim ručama: povijesni razvoj. Uloga u školskoj sportskoj gimnastici. Elementi na dvovisinskim ručama u školama. Osnovne teorijske spoznaje o pripremnim vježbama, predvježbama i metodičkim postupcima učenja gimnastičkih elemenata na dvovisinskim ručama. (2P) 7. Osnove vježbanja na gredi: povijesni razvoj. Uloga u školskoj sportskoj gimnastici. Elementi na dvovisinskim ručama u školama. Osnovne teorijske spoznaje o pripremnim vježbama, predvježbama i metodičkim postupcima učenja gimnastičkih elemenata na gredi. (2P) 8. Kriteriji ocjenjivanja gimnastičkih elemenata obuhvaćenih nastavnim planom i programom TZK (tjelesne i zdravstvene kulture). (1P) **Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V)** 1. Gimnastičke sprave: priprema sprava za vježbanje. Osiguranje sprava i uvjeta vježbanja. Pomoćne sprave. Uvodno-pripremni dio sata: zagrijavanje u sportskoj gimnastici. Razgibavanje u sportskoj gimnastici. Specifične pripremne vježbe u sportskoj gimnastici. Osnovni položaji na spravama**:** dvovisinske ruče – hvatovi, upori, visovi, pomicanja, greda, položaji stopala, upori, sjedovi. 2. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: tlo: povaljke, kolut naprijed, kolut natrag; dvovisinske ruče: jednonožni i sunožni uzmah na nižu pritku; karike: vis uznjeto – vis strmoglavo – vis uznjeto. 3. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: tlo: stoj na lopaticama (upiranjem rukama o kukove, osloncem rukama na tlo u zaručenju, uzručenju, uz glavu), stoj na glavi (zgrčeno, sklonjeno, raznožno); karike: klim, vis uznjeto – vis strmoglavo – vis uznjeto – zgib prednosom. 4. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: osnovne pripremne vježbe za preskoke, naskok na odraznu dasku i odraz; greda: osnove kretanja po gredi, različite varijante hodanja, naskok s premahom odnožnim i okretom za 90^0, usprav kroz čučanj i klek, okret sunožno za 90°, saskok pruženi . 5. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: zgrčka; dvovisinske ruče: saskok odnjihom iz upora prednjeg, klim, njih, klimom i njihom premah zgrčno i raznožno; greda: naskok u upor čučeći, čeono u odnosu na gredu, bočno u odnosu na gredu, na početku grede, odnožno, s odnoženjem, saskok prednožno-zgrčeno; karike: ljuljanje, saskok u zaljuljaju (sunožno, s raznoženjem). 6. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: raznoška; dvovisinske ruče: jednonožni uzmah na višu pritku, spad; greda: naskok u upor raznožno; tlo: stoj na rukama. 7. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: mali trampolin: iz mjesta – skok pruženo, skok prednožno-zgrčeno, zaletom – skok pruženo, skok prednožno-zgrčeno, skok s raznoženjem, skok prednožno-raznožno, skok prednožno-sunožno, skok pruženo s okretom za 90^0, 180^0, 360^0, skok prednožno-zgrčeno s okretom za

	90^0; greda: naskok jednonožni uzmah, saskok s raznoženjem, saskok prednožno-raznožno, saskok prednožno-sunožno; karike: zgib u predljuljaju odnjih u zaljuljaju. 8. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: zgrčka s okretom za 180^0; dvovisinske ruče: saskok podmetni iz upora prednjeg na nižoj pritki; saskok podmetni iz sjeda na nižoj pritki s prehvatom na višu pritku, saskok podmetni iz sjeda na nižoj pritki s prehvatom na višu pritku s okretom za 180^0, podmetni okret iz sjeda na nižoj pritki s prehvatom na višu pritku; greda: premet strance na maloj gredi; karike: okreti u predljuljaju za 180^0, okreti u zaljuljaju za 180^0. 9. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: sklonka; dvovisinske ruče: kovrtljaj natrag iz upora prednjeg; greda: zamah zanožno do upora ležećeg, klečećeg jednonožnog sa zanoženjem, čučećeg, naskok slobodni u stav – uporom ruke o gredu, bez upora rukom o gredu; tlo: premet strance uporom jedne ruke o tlo – uporom na istoimenu ruku i raznoimenu ruku 10. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: dvovisinske ruče: naupor sunožnim odrazom; greda: saskok premet strance s okretom za 180^0 natrag - „rondat“; tlo: premet strance s okretom za 180˚ natrag – „rondat“ 11. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: dvovisinske ruče: premah zgrčni jednonožni iz upora prednjeg, kovrtljaj naprijed jašući; greda: kolut naprijed i kolut natrag (preko glave i preko ramena); tlo: kolut natrag kroz stoj na rukama 12. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: dvovisinske ruče: naskok s premahom zgrčnim jednonožnim, naskok s premahom zgrčnim sunožnim; greda: naskok s premahom zgrčnim jednonožnim, naskok s premahom zgrčnim sunožnim, naskok u upor čučeći; tlo: most naprijed i natrag (2TP+2V) 13. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: preskok: zgrčka sa zanoženjem; greda: zamah zanožno (do upora ležećeg, klečećeg jednonožnog sa zanoženjem, čučećeg), saskok zanoška iz jednonožnog kleka sa zanoženjem i upora ležećeg 14. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje: greda: stoj na lopaticama; dvovisinske ruče: smak; tlo: premet naprijed 15. Analiza tehnike, metodike obuke, grešaka u izvedbi, čuvanja i pomaganja te poučavanje pri izvedbi gimnastičkih sastava (vježbi): obavezne vježbe na: dvovisinskim ručama, gredi i tlu
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij	10%	0.5
	pismeni ispit	20%	1	praktični ispit	30%	1.5
	usmeni ispit	30%	1.5	ukupno	**5.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). Osnove sportske gimnastike. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Živčić, K., Breslauer, N. (2011). Opis nastavnih tema i kriteriji ocjenjivanja – Tjelesna i zdravstvena kultura u razrednoj nastavi. Zagreb: LIP PRINT. 4. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15): 159-180.
Dopunska literatura	1. Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. Kondicijski trening. 6 (1): 22-29.

	2. Živčić Marković, K. (2010). Uloga i značaj sportske gimnastike u razrednoj nastavi. Zbornik Međimurskog veleučilišta u Čakovcu. 2 (1): 113-121. 3. Živčić Marković, K., Stibilj-Batinić, T., Badić, A. (2010). Osnove učenja preskoka u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 598-604. 4. Stibilj-Batinić,T., Živčić Marković, K., Badić, A. (2010). Primjena grede u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. u: Findak., V. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 605- 611. 5. Živčić, K., Furjan-Mandić, G., Horvatin-Fućkar, M. (2007). The Kinematic Model of the Bounce-off Phase in some Acrobatic Elements with Forward Body Rotation. Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport, University of Niš, 1 (5): 9-18.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RASPORED SATI III. SEMESTRA akademske godine 2023./2024.

RASPOREDA SATI za 3. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2023./24.

NAPOMENA

ELEMENTI PSIHOLOGIJE - nastava počinje **od 1. tjedna** nastave prema rasporedu sati (u A2)

JUDO - **teorijska predavanja** održavati će se naizmjence sa Sportskom gimnastikom 1 u **A2**
predviđeni **datumi** održavanja teorijskih predavanja su: 3.10.(prvih i 45 min) 24.10., 07.11., 21.11., 28.11., 05.12. i 16.1.

KOSARKA - **teorijska predavanja** će se održavati prema rasporedu sati **od 2. tjedana nastave 10.10.** u **A2**
studenti koji nisu na popisu grupa neka se jave predmetnom nastavnikom **u srijedu 6.10. u 13.30 sati** u **A2**

SPORTSKA GIMNASTIKA 1 - **teorijska predavanja** će se održavati naizmjence s Judom u A2
predviđeni **datumi** održavanja teorijskih predavanja su: 3.10.(drugih i prvih 45 min) 17.10., 31.10., 14.11., 12.12., 19.12. i 9.1.

RASPORED SATI i u aplikaciji *Academio* https://e-raspored.kif.hr/

IV. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
120959	Biološka kinantropologija	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	45		15	4.5
120962	Hrvanje	prof. dr. sc. Mario Baić	12	24	24	5.0
120963	Motorička kontrola	izv. prof. dr. sc. Pavle Mikulić	24	24	12	4.5
121003	Nogomet	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15	30	30	6.0
120979	Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja	prof. dr. sc. Renata Barić	30		30	4.5
120982	Sportska gimnastika II.	prof. dr. sc. Željko Hraski	15	30	30	5.0
		UKUPNO	**141**	**108**	**141**	**29.5**

BIOLOŠKA KINANTROPOLOGIJA (120959)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić**	
kancelarija		144	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		maroje.soric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
nastavnica		**prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković**	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658744	
vanjski suradnik		**Ante Jakelić, dr.med**	
e-mail		ante.jakelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Zijad Duraković**	
e-mail		zijad.durakovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivan Škoro**	
e-mail		ivan.skoro@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**prim. Mandica Vidović, dr. med.**	
e-mail		mandica.vidovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Funkcionalne anatomije i Fiziologije sporta i vježbanja	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predionica P8		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15V + samostalni zadaci + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	160 – 180
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje spoznaja o somatskim i funkcionalnim promjenama koje se zbivaju tijekom rasta i sazrijevanja djece, spolnom dimorfizmu u prostoru bioloških svojstava i karakteristika relevantnih za sportsku uspješnost te o fenomenu starenja. Studenti stječu i temeljne spoznaje o istraživanjima o veličini udjela genetskih čimbenika u ukupnoj fenotipskoj varijabilnosti kontinuiranih kvantitativnih bioloških svojstava važnih za uspjeh u pojedinim sportovima odnosno sportskim disciplinama. Nadalje, cilj je predmeta stjecanje vještine provedbe kinantropometrijskih postupaka i njihove primjene u praćenju rasta, analizi sastava tijela i konstitucije kao podloge za razumijevanje promjena tijekom rasta i sazrijevanja djece i adolescenata te za razumijevanje utjecaja različitih čimbenika na rast, sazrijevanje i razvoj, kao i na promjene koje se zbivaju starenjem, posebno s obzirom na razinu tjelesne aktivnost, sport i vježbanje.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Izvođenje morfoloških kinantropometrijskih mjerenja i njihova upotreba u procjeni sastava uhranjenosti i sastava tijela; - razumijevanje normalnog procesa rasta i razvoja; - procjena razlika u sazrijevanju djece te posljedičnih razlika u sposobnostima vezanim uz tjelesnu aktivnost i vježbanje;		

	- planiranje i programiranje kineziioloških programa; - evaluacija trenažnih procesa za djecu i mlade; - evaluacija programa rekreativnog vježbanja i fitnes-programa za odrasle osobe i osobe starije životne dobi.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - izmjeriti 50 morfoloških kinantropometrijskih mjera; - izračunati sastav tijela metodom mjerenja kožnih nabora; - procijeniti status uhranjenosti putem različitih morfoloških mjera i indeksa; - razumjeti dinamiku normalnog rasta i razvoja djece; - uočiti razliku između kronološke i biološke dobi djeteta; - razumjeti proces starenja i njegov utjecaj na sposobnosti vezane uz tjelesnu aktivnost i vježbanje; - razumjeti razlike među spolovima; - razumjeti osnove genetike i nasljednost pojedinih bioloških karakteristika.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe:** 1. Uvod. Antropologija – definicija, principi i ciljevi istraživanja. (2P) 2. Morfološka kinantropometrija – definicija i svrha (2P) 3. Postupak mjerenja u morfološkoj kinantropometriji (2P+2V) 4. Mjerenje longitudinalnih dimenzija tijela (2V) 5. Mjerenje transverzalnih dimenzija tijela (2V) 6. Mjerenje cirkularnih dimenzija tijela (2V) 7. Mjerenje kožnih nabora (2V) 8. Modeli sastava tijela (2P+1V) 9. Metode za procjenu sastava tijela (2P+2V) 10. Konstitucija – povijest istraživanja i metode procjene (2P+2V) 11. Čimbenici uobličavanja konstitucije (2P) 12. Varijabilnost humanog somatotipa: somatotip sportaša (2P) 13. Definicije rasta, sazrijevanja i razvoja (2P) 14. Metode praćenja rasta. Opća krivulja rasta. (2P) 15. Čimbenici koji utječu na rast i sazrijevanje (2P) 16. Sekularni trend (2P) 17. Biološko sazrijevanje (2P) 18. Razdoblje pubertet i adolescencije (2P) 19. Metode određivanja fiziološke dobi (2P) 20. Spolni dimorfizam u prostoru morfoloških karakteristika tijela (2P) 21. Spolni dimorfizam u građi i sastavu tijela (2P) 22. Spolni dimorfizam u prostoru kardio-respiratornih sposobnosti (2P) 23. Definicije i teorije starenja (2P) 24. Promjene fizioloških karakteristika tijekom starenja (2P) 25. Kronične bolesti – povećanje učestalosti tijekom starenja (1P) 26. Važnost tjelesne aktivnosti za održanje funkcionalnih sposobnosti u starosti (2P) 27. Genetička istraživanja bioloških svojstava povezanih sa tjelesnom aktivnosti (2P)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje individualnih problemskih zadataka.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij (pismeni ispit)	45%	2
	usmeni ispit	45%	2	ukupno	**4.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Dopunska literatura	1. Malina, R., Bouchard, C., Bar-Or, O. (ur.) (2004). Physical Activity, Growth, Maturation and Physical Activity. 2nd Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 2. Heyward, V. H., Wagner, D. R. (2004). Applied Body Composition Assessment. 2nd Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 3. Wilmore, I. K., Costill, D.L. (2008). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. (Odabrana poglavlja)
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

HRVANJE (120962)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Mario Baić**	
kancelarija		136	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		mario.baic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658736	
suradnik		**dr. sc. Damir Pekas**	
kancelarija		41	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.00	
e-mail		damir.pekas@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		**Nikola Starčević, mag. cin.**	
e-mail		nikola.starcevic@kif.unzg.hr	
vanjski suradnik		**Tomislav Mičuda mag.cin.**	
e-mail		tomislav.micuda@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač**	
e-mail		kristijan.slacanac@kif.inizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana A (V) dvorana A		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V	očekivani broj studenata na predmetu	200 - 220
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja olimpijskih načina hrvanja te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji, sportu te vojsci i policiji. Od posebnih znanja posebno se izdvaja značaj utjecaja hrvanja na antropološki status vježbača te primjena cijelog niza specifičnih hrvačkih vježbi (padova, vježbi mosta te vježbi u parovima) koje su vrijedna dopuna u drugim sportovima.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja o značaju i karakteristikama različitih načina hrvanja (klasični i slobodni način hrvanja, te hrvanje grappling načinom). Posebno će steći teorijska i praktična znanja potrebna za provođenje nastavnih tema iz borilačkih vježbi i struktura predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima. Osim razumijevanja teorijskih osnova sposobni su demonstrirati elemente tehnike i metodske vježbe za učenje određenih složenijih tehničkih elemenata iz hrvanja čija je primjena velika u vojsci, policiji i zaštitarskim službama. Također, studenti će biti sposobni primjenjivati specifične hrvačke vježbe (padove, vježbe mosta te vježbe u paru) kao dopunu u kondicijskoj pripremi drugih sportova, razumjeti ulogu i značaj hrvanja u utjecaju na antropološki status subjekata te organizirati školska natjecanja i voditi ekipe na međuškolska i sveučilišna natjecanja iz hrvanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o osnovnim značajkama i osobitostima polistrukturne acikličke aktivnosti hrvanja. - Studenti će biti u stanju razumjeti utjecaj bavljenja hrvanjem na antropološki status pojedinca. - Studenti će ovladati specifičnim metodskim postupcima koji se primjenjuju u hrvanju.		

	- Studenti će steći znanja o transferu specifičnih hrvačkih sadržaja u obuku vojske, policije i zaštitarskih službi. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja hrvačkih tehnika u stojećem i parternom položaju iz klasičnog načina hrvanja. - Studenti će se upoznati i razumjeti biomehaničke zakonitosti primjene odnosno izvođenja hrvačkih tehnika u stojećem i parternom položaju iz slobodnog i grappling načina hrvanja. - Studenti će ovladati specifičnim hrvačkim vježbama (padovima, vježbama mosta te vježbama u paru). - Studenti će znati organizirati natjecanja iz jednostavnijih oblika hrvanja .
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja (**svaka tema se obrađuje po dva nastavna sata) 1. Povijesni razvoj hrvanja u Hrvatskoj i svijetu 2. Kineziološka analiza hrvanja (sistematizacija i klasifikacija tehničkih elemenata u hrvanju; strukturalna analiza hrvanja u stojećem i parternom položaju; teorija taktike – načini taktičke pripreme tehnika; taktika vođenja borbe i taktika nastupa na natjecanjima; biomehanička analiza osnovnih borbenih položaja, osnovnih hrvačkih tehnika i hrvačkog „mosta“; kinematički, dinamički, elektromiografski, anatomski i energetski parametri i karakteristke hrvanja). 3. Antropološka analiza hrvanja (utjecaj antropoloških čimbenika na rezultate u hrvanju; jednadžbe specifikacije uspješnosti u hrvanju; antropometrijske, motoričke, funkcionalne, kognitivne, konativne i mikrosociološke značajke hrvanja; modelne karakteristike vrhunskih hrvača; utjecaj hrvanja kao kineziološkog operatora na razvoj antropoloških dimenzija s aspekta znanstvenih istraživanja izvršenih na djeci, studentima, vrhunskim hrvačima, te vojsci i policiji) 4. Pravila hrvanja. Metodika učenja tehnike hrvanja. Metodičke pripremne vježbe. Metodički postupci, čuvanje i asistencija kod učenja tehnike. Sredstva i metode učenja. 5. Kondicijska priprema u hrvanju. Primjena specifičnih hrvačkih vježbi (padova, vježbi mosta te vježbe u paru) kao dopuna u kondicijskoj pripremi drugih sportova, s aspekta njihove velike primjene u slabijim materijalnim uvjetima rada. 6. Korisnost hrvanja i programa hrvanja po Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu (HNOS-u). Modificirani način hrvanja. Organizacija treninga i natjecanja iz jednostavnijih oblika hrvanja. **Teorijsko praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) <u>Klasični način hrvanja</u> 1. Upoznavanje studenata s pravilima rada u hrvačkoj dvorani. Poučavanje pada naprijed preko ramena, osnovnog borbenog položaja u parteru, osnovnih zahvata držanja u parteru s pripadajućim protuzahvatima. 2. Poučavanje prevrtanja obuhvatom ruku i protuzahvata prevlačenje unazad hvatom raznoimene ruke pod nadlakticu, ključa na vratu naprijed i protuzahvata prevlačenje unazad hvatom istoimene ruke pod nadlakticu, ključa na vratu niska varijanta – četiri koraka te ključa unazad hvatom za čelo 3. Poučavanje pada natrag i u stranu, prevrtanja hvatom unutrašnjeg polunelsona i vanjske ruke odozdo, polunelsona vanjskog i protuzahvata bacanja preko leđa hvatom istoimene ruke, dizanja ruke kvačenjem i protuzahvata dovođenja u parter preko ruke 4. Poučavanje okretanja obuhvatom ruke i trupa i protuzahvata prevlačenja preko leđa hvatom nadlaktice ili šake, okretanja obrnutim obuhvatom trupa – „niski rebur“ i protuzahvata prevlačenja kroz sjed hvatom za šake, dizanja iz partera (školska varijanta)

	5. Poučavanje osnovnih borbenih položaja u stojećem stavu, dovođenja preko ruke i protuzahvata dovođenje preko ruke, dovođenja poniranjem i protuzahvata bočnog bacanja obuhvatom ruke, svlačenje u parter te ramenskog bacanje s hvatom ruke kroz klek 6. Poučavanje ramenskog bacanja hvatom ruke i protuzahvata dovođenja preko ruke, bočnog bacanja hvatom glave i ruke kroz klek, bacanja s uvrtanjem švedski i protuzahvata obaranje kroz sjed (dolazak na leđa), te presavijanja u stranu obuhvatom ruke i trupa 7. Poučavanje bočnog bacanja hvatom glave i ruke i protuzahvata presavijanja u stranu obuhvatom trupa, obaranja hvatom ruke i trupa i protuzahvata bacanja s uvrtanjem švedski te dvoručnog salta i protuzahvata obaranja obuhvatom trupa <u>Slobodni način hrvanja</u> 1. Poučavanje osnovnih borbenih položaja u stojećem stavu, osnovnih ulaska i hvatova za noge, bacanja pretklonom – „avion“, obaranja hvatom natkoljenice i potkoljenice, obaranja hvatom vrata i noge, obaranja hvatom i kvačenjem raznoimene noge izvana 2. Poučavanje ramenskog bacanja hvatom istoimene noge i ruke (mlin), ramenskog bacanja hvatom glave i istoimene noge (mlin), bacanja podbijanjem hvatom noge i trupa te ramenskog bacanja blokadom istoimene noge 3. Poučavanje prevrtanja kvačenjem ruke nogom i protuzahvata prevlačenja preko leđa hvatom nadlaktice, prevrtanja obuhvatom glave i noge – „paket“, prevrtanja kvačenjem unutarnje noge i protuzahvata povlačenje za nogu i obaranje, prevrtanje obratnim obuhvatom vanjske natkoljenice i protuzahvata – „škarice“, prevrtanja križanjem nogu – „iranski križ“ <u>Grappling način hrvanja</u> 1. Poučavanje osnovnih borbenih položaja iz grapplinga u stojećem i parternom položaju, osnova gušenja i zahvata poluga (u zglobu lakta, ramena i šake) kao i obrana od istih. Poučavanje kombinacija iz klasičnog, slobodnog i grappling načina hrvanja. 2. Poučavanje jednostavnih oblika hrvanja (s posebnim naglaskom na modificirani način hrvanja) te organizacija natjecanja iz hrvanja <u>Napomena:</u> kroz pripremni dio navedenih teorijsko-praktičnih predavanja i vježbi, studenti i studentice poučavat će se i velikom broju specifičnih vježbi kojima obiluje hrvanje. Tu se posebno izdvajaju razne vježbe padova, hrvačkog mosta (prednji, stražnji, iz stojeće pozicije..), te specifičnih vježbi u paru (vučenja i potiskivanja partnera na različite načine, različiti načini nošenja partnera..), a što ima također svoju veliku primjenu u radu sa učenicima i studentima, sportašima iz drugih sportova te sa vojskom i policijom.
Obveze studenata	Prisustvovanje nastavi je obavezno i o tome se vodi evidencija. Studenti kategorizirani kao vrhunski sportaši imaju pravo na više izostanaka u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. Studenti su obavezni voditi bilješke s teoretsko praktičnih predavanja, teoretskih predavanja i vježbi.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij	10%	0.5
	pismeni ispit	20%	1	praktični ispit	40%	2
	usmeni ispit	20%	1	ukupno	**5.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. 2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. 3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
Dopunska literatura	1. 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. 2. Marić, J., Baić, M., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvača. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema

	sportaša“ <u sklopu> 12. zagrebačkog sajma sporta i nautike, Zagreb. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez, 339-346. 3. 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. Med. Sci. Sports. Exerc., 33 (8): 1367-1378. 4. Marić, J., Cvetković, Č., Kuleš, B., Jerković, S., Lucić, J., Aračić, M. (1997). Značaj hrvačkog mosta u nastavi hrvanja studenata fizičke kulture. u: Milanović, D. (ur.) Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije „Kineziologija – sadašnjost i budućnost“, Dubrovnik, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 122-124. 5. Međunarodna hrvačka pravila. (2010). Zagreb: Hrvatski hrvački savez. (prijevod s francuskog)
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

MOTORIČKA KONTROLA (120963)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Pavle Mikulić**	
kancelarija		107	
konzultacije		Srijeda u 12 sati uz obaveznu prethodnu najavu putem e-pošte	
e-mail		pavle.mikulic@kif.unizg.hr	
telefon		**+38513658673**	
nastavnik		**prof. dr. sc. Goran Marković**	
kancelarija		107	
konzultacije		Utorkom u 9 sati uz obaveznu prethodnu najavu putem e-pošte	
e-mail		goran.markovic@kif.unizg.hr	
telefon		**+38513658673**	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica (V) laboratorij		
način izvođenja nastave	60 sati = 24P + 24S + 12V (laboratorij)	očekivani broj studenata na predmetu	185 - 200
ciljevi predmeta	Primijeniti temeljne neurofiziološke i mehaničke principe i koncepte u svrhu izučavanja i razumijevanja ljudskog pokreta, tjelesnog držanja i lokomocije. Predstaviti temeljne koncepte i teorije motoričke kontrole. Predstaviti teorijske i praktične osnove razvoja i prilagodbe fundamentalnih motoričkih vještina i obrazaca pokreta čovjeka. Predstaviti temeljna znanja i vještine vezane uz eksperimentalno proučavanje kontrole ljudskog pokreta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja, pretraživanja literature i rješavanja problema. - Sposobnost procjene i razvoja motoričke vještine i motoričke izvedbe zdravih osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti. - Sposobnost integriranja spoznaja iz funkcionalne anatomije, fiziologije sporta i vježbanja, biomehanike i motoričke kontrole te njihova uspješna primjena u praktičnom radu u primijenjenim područjima kineziologije.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovnu logiku organizacije i funkcioniranja živčanog sustava u kontekstu kontrole svrsishodnih ljudskih pokreta, tjelesnog držanja i lokomocije; - razumjeti ulogu i značaj motoričke kontrole u izvedbi ljudskih pokreta i lokomocije u područjima primijenjene kineziologije; - razumjeti temeljna razvojna obilježja čovjekove motoričke kontrole i njihovu primjenjivost u kineziološkoj praksi; - razumjeti temeljne principe prilagodbe čovjekove motoričke kontrole na akutne i kronične podražaje (bol, umor, tjelesno vježbanje); - kreirati jednostavne eksperimente u svrhu rješavanja tipičnih istraživačkih problema iz područja motoričke kontrole.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja, seminari, vježbe:** 1. Organizacija živčanog sustava – neuron, SŽS, PŽS (2P+2S) 2. Osjetni sustavi – vizualni i vestibularni sustav (2P+2S) 3. Osjetni sustavi – kinestetički sustav (2P+2S) 4. Jednozglobni sustav – mišić, motorička jedinica, mišićna mehanika (2P+2S) 5. Višezglobni sustav – lokomotorni aparat, smještaj i dizajn mišića (2P+2S) 6. Pokret – spinalni refleksi, automatski odgovori; *Kolokvij* (2P+2S)		

	7. Pokret – stav, ravnoteža i lokomocija (2P+2S) 8. Pokret – stav, ravnoteža i lokomocija. (2V) 9. Pokret – spinalni refleksi, automatski odgovori. (2V) 10. Pokret – voljna akcija, balistički pokreti (2P+2S) 11. Motorička kontrola, teorije, kontrolni sustavi otvorene i zatvorene petlje (2P+2S) 12. Motoričke vještine i obrasci pokreta (2P+2S) 13. Pokret – voljna akcija, balistički pokreti. (2V) 14. Motoričke vještine i obrasci pokreta. (2V) 15. Motorički razvoj (2P+2S) 16. Promjene u motoričkoj kontroli – bol, ozljeda, umor, trening (2P+2S) 17. Motorički razvoj. (2V) 18. Promjene u motoričkoj kontroli – bol, ozljeda, umor, trening; *Kolokvij* (2V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	22%	1	kolokvij	33%	1.5
	pismeni ispit	45%	2	ukupno	**4.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Mikulić, P., Marković, G. (2022). Odabrana poglavlja iz motoričke kontrole. Interna skripta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Mikulić, P., Marković, G. (2022). Vježbe iz motoričke kontrole. Interna skripta - dodatak. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Latash, M. L. (2008). Neurophysiological Basis of Movement. Champaign, IL: Human Kinetics.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

NOGOMET (121003)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
poslijedoktorandica		**dr. sc. Tihana Nemčić**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		tihana.nemcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Matušinskij**	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 210
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti/školovati studenta za izvođenje nastavnih jedinca iz nogometa u nastavi TZK u osnovnoj i srednjoj školi i dijelom na visokoškolskim institucijama. 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 osnovnoškolskom, srednjoškolskom i visokoškolskom sustavu obrazovanja u okviru nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, prepoznati i kritički promišljati o prednostima i nedostacima primjene nogometnih sadržaja u odnosu na ostale kineziološke aktivnosti.		
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 (2P) 2. Pravila nogometne igre (2P) 3. Kineziološka i strukturalna analiza nogometa (2P) 4. Elementarna tehnika nogometaša (3P) 5. Metodika obučavanja elementarne tehnike (2P) 6. Taktika nogometne igre u fazi napada (2P)		

	7. Taktika nogometne igre u fazi obrane (2P) **Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V)** 8. Tehnika kretanja igrača bez lopte (osnovno kretanje, start i startno ubrzanje, maksimalna brzina kretanja) 9. Tehnika kretanja igrača bez lopte (promjene pravca kretanja, odrazi, skokovi i doskoci, aritmična kretanja) 10. Vođenja lopte (pravocrtna vođenja u osnovnom tempu kretanja – različiti dijelovi stopala) 11. Vođenja lopte (krivocrtna vođenja promjenjivim tempom kretanja – različiti dijelovi stopala) 12. Udarci po lopti nogom 13. Udarci po lopti glavom 14. Primanje lopte (na principu amortizacije i nakon odbijanja lopte od podloge) 15. Prijenosi lopte 16. Oduzimanja lopte 17. Varke u igri (driblinzi i fintiranja) 18. Ubacivanje lopte u igru rukama (tehnika auta) 19. Tehnika vratara (bez lopte i s loptom) 20. Igra u različitim brojčanim odnosima – mali nogomet (4:4, 5:4, 5:5, 6:5, 6:6) 21. Taktika igre u fazi napada i obrane – veliki nogomet (11:11) 22. Natjecanje po grupama					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	aktivnost na nastavi	9%	0.5	kolokvij	16%	1
	pismeni ispit	9%	0.5	praktični ispit	33%	2
	usmeni ispit	33%	2	ukupno	**6 ECTS**	
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. 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.					
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

PSIHOLOGIJA SPORTA I TJELESNOG VJEŽBANJA (120979)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Renata Barić**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistentica		**dr. sc. Rebeka Prosoli**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		rebeka.prosoli@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
asistent		**Vedran Jakobek, mag. psih.**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
vanjska suradnica		**Katarina Kamber, mag. psih.**	
e-mail		katarina.kamber@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Barbara Bunoza, mag. psih.**	
e-mail		barbara.bunoza@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. - ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz predmeta Elementi psihologije.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predavaonica P5		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + seminari i radionice + mješovito e-učenje + ostalo	očekivani broj studenata na predmetu	180 - 200
ciljevi predmeta	Studenti će se detaljno upoznati sa suvremenim teorijama i konstruktima iz područja psihologije sporta i tjelesnog vježbanja. Upoznat će se s pozitivnim i negativnim utjecajima tjelesnog vježbanja i sporta na psihološki razvoj, psihološke karakteristike i kvalitetu života. Upoznat će se s modelima promjene ponašanja vježbača. Naučit će kakav utjecaj različiti psihički procesi (npr. koncentracija, donošenje odluka, emocije) imaju na sportsku izvedbu te na koji način treneri/kineziolozi mogu djelovati u toj domeni kako bi sportska izvedba bila optimalna. Naučit će kako ličnost i različite situacijske varijable (trener, sportsko okruženje i sl.) mogu djelovati na motivaciju, anksioznost, agresivnost i grupne procese u sportu. Steći će osnovna znanja o specifičnostima sporta i vježbanja djece i mladih, naučit će načine pomoću kojih trener/učitelj može pozitivno djelovati na samopouzdanje, samopoštovanje i razvoj socijalnih vještina kroz sport. Studenti će naučiti prepoznati, analizirati i razlikovati potrebe sportaša i vježbača, kao i probleme i izazove psihološke prirode pred kojima se kineziolog može naći u svom poslu te će usvojiti učinkovite načine odgovaranja i nošenja s istima što će biti provjeravano i evidentirano kroz kvizove, kolokvije, domaće zadaće, radionice i analize slučajeva te pismeni ispit.		

Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- studenti će razumjeti kako psihološki faktori djeluju na odabir sporta i tjelesnog vježbanja, tj. na usvajanje aktivnog životnog stila te njegovu povezanost s psihološkim i tjelesnim zdravljem te kvalitetom života; - studenti će naučiti kako psihološki faktori djeluju na sportsku izvedbu i sportski rezultat; - prepoznat će i razumjeti različite aspekte individualnog razvoja kroz sport i tjelesno vježbanje; - -studenti će usvojiti određena ponašanja i postupke usklađene s principima djelovanja socio-emocionalnih varijabli (rukovođenje, grupni procesi, anksioznost, agresivnost, pažnja, motivacija...) na sportsku izvedbu koje će moći primijeniti u sportskom okruženju, u procesu učenja i usvajanja motoričkih znanja/vještina te na natjecanju.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- studenti će usvojiti osnovna konceptualna znanja o suvremenim teorijama iz područja psihologije sporta i tjelesnog vježbanja, naučit će definirati i razlikovati njihove konstrukte te razumjeti doprinos psihologije i ulogu psihološke struke u području sporta i tjelesnog vježbanja; - razumjet će mehanizme koji leže u pozadini psihološke dobrobiti vježbanja, upoznat će se s rezultatima suvremenih studija iz područja vježbanja i kvalitete života i praktičnim preporukama koje iz njih proizlaze; - naučit će osnovne obrasce ponašanja i komunikacije s ciljem podizanja osjećaja kompetentnosti, a time i zadovoljstva, samopoštovanja i motivacije učenika, vježbača i sportaša; - usvojit će strategije uspješnog rukovođenja i oblikovanja pozitivne motivacijske klime na nastavi TZK, u rekreaciji i sportskoj ekipi; - razlikovat će i naučiti prepoznati osnovne motivacijske obrasce, kao i psihološke principe postavljanja ciljeva; - razumjet će važnost kognitivnih procesa u sportu (pažnja, pamćenje) i njihovu povezanost sa sportskom izvedbom; - naučit će prepoznati znakove povišene pobuđenosti i treme u sportu, te će usvojiti neke bihevioralne tehnike za smanjenje tih simptoma; - upoznat će se 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; - razvijat će kritičko mišljenje i unaprjeđivati sposobnost prepoznavanja i rješavanja problemskih situacija u sportu i vježbanju na temelju niza praktičnih vježbi; - - razvijat će senzibilitet za prepoznavanje različitih potreba djece, sportaša i vježbača u skladu s njihovim razvojno-psihološkim karakteristikama, osvijestit će važnost poticanja i njegovanja osjećaja kompetentnosti na svim razinama kao osnovnog preduvjeta intrinzične motivacije i zadovoljstva sobom i sportskim okruženjem te će dobiti neke praktične preporuke kako to realizirati u praksi.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Uvod: Psihologija sporta i vježbanja, psihologija u kineziološkoj edukaciji; uloga sportskog psihologa i psihološke pripreme u sportu (2P) (1) Obilježja primijenjene psihologije u sportu, vježbanju i edukaciji (debata) (2V) 2. Psihološke dobrobiti tjelesnog vježbanja (2P) (2) SITA – potrebe i pokretači tjelesnog vježbanja (2V) 3. Vježbanje i samopoimanje, samopoštovanje i samoefikasnost (2P) (3) Konstruktivna povratna informacija (pohvala vs. kritika) – utjecaj na samopoštovanje, osjećaj kompetentnosti i pozitivnu sliku o sebi (2V) 4. Tjelesno vježbanje i kvaliteta života (2P) (4) Karakteristike i izvedba treninga s ciljem pozitivnog djelovanja na psihološko zdravlje (2V)

	5. Modeli promjene ponašanja (2P) (5) Motivacija za vježbanje ciljanih grupa sudionika – praktični primjeri modela promjene ponašanja (2V) 6. Pažnja u sportu (2P) (6) Pažnja i pobuđenost u sportu – prepoznavanje i prilagodba individualnog stila pažnje karakteristikama sporta, kako regulirati tjelesnu pobuđenost (2V) 7. Emocije i emocionalna kontrola u sportu (2P) (7) Utjecaj emocija i raspoloženja na sportsku izvedbu (POMS) – koju emociju trebam na terenu? (emocije: kognitivno-bihevioralni pristup: povezanost mišljenja, emocija i ponašanja; pozitivni i negativni utjecaj ugodnih i neugodnih emocija na sportsku izvedbu) (2V) 8. Motivacija u sportu i vježbanju (2P) 9. Ciljna orijentacija u sportu (2P) (8) Usmjerenost na učenje vs. usmjerenost na rezultat u sportu: motivacija; principi postavljanja ciljeva (perfekcionizam, kauzalne atribucije) (2V) 10. Psihologija grupe (4P) (9) Tko je dobar trener? (rukovođenje, kohezivnost, odnos trener-sportaš, motivacijska klima) (2V) 11. Ličnost i sport (4P) (10) Anksioznost (trema) u sportu (2V) (11) Agresivnost u sportu (2V) 12. Kognitivne sposobnosti u sportu (2P) (12) Procjena kognitivnog opterećenja sportske aktivnosti (2V) 13. Sport djece i mladih (2V) (13) Učenje socijalnih vještina kroz kineziološke aktivnosti (2V) (14) Tamna strana sporta (negativni aspekti sporta, hiperkompetitivnost, bullying, makjavelistički pristup, kažnjavanje, psihološko/emocionalno/tjelesno/seksualno zlostavljanje) (2V) (15) Analiza slučajeva i praktičnih primjera iz sporta tj. vježbanja. Završna diskusija i evaluacija nastave. (2V)
Obveze studenata	Od studenata se očekuje redovito prisustvo i aktivno praćenje i sudjelovanje na nastavi: na predavanjima i vježbama i u svim oblicima nastavnog rada (radionice, diskusije, grupni zadaci, debate). Od studenata se očekuje kontinuirano svladavanje nastavnog gradiva što će se sustavno provjeravati kroz veći broj kraćih kvizova i kroz tri kolokvija. Studenti mogu, ako žele, sudjelovati u znanstvenom istraživanju za što će biti honorirani dodatnim bodovima.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	pismeni ispit	30%	1.25
	kolokvij	30%	1.25	aktivnost i rad na nastavi	10%	0.5
	usmeni ispit	20%	1	ukupno	**4.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Horga, S. (2009). Psihologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap. 3. Perspektivno se planira pisanje udžbenika Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja kao osnovnog udžbenika za ovaj predmet (autori: Barić, R.)
Dopunska literatura	1. Petz, B. (2005) Psihologijski rječnik. Jastrebarsko, Naklada Slap 2. Barić, R. (2010). Psihološki aspekti košarkaške igre – motivacija. u: Matković, B. (ur.) Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet, 131-166. 3. Liukkonen, J. (2007) . Psychology for physical educators. New York: Human Kinetics. 4. Weinberg, R., Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise psychology, 4th Ed. New York: Human Kinetics.

Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKA GIMNASTIKA II (120982)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Željko Hraski**	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 09.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon			
sunositelj		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Možnik**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
poslijedoktorantica		**dr. sc. Lucija Milčić, pred.**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		**mr. sc. Ratko Vuković, pred.**	
e-mail		ratko.vukovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Aida Badić, pred.**	
e-mail		aida.badic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Brez, pred.**	
e-mail		marko.brez@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Tomislav Cug, pred.**	
e-mail		tomislav.cug@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	IV. – ljetni	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	odslušan predmet Sportska gimnastika 1 (dobiven potpis o urednom pohađanju nastave).	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana F (V) dvorana F		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 210
ciljevi predmeta	- Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o primjeni sadržaja sportske gimnastike u različitim školskim i rekreativnim programima. - Usvojiti znanja o realizaciji sadržaja iz muške sportske gimnastike koja su predviđena programom tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi, kao i o utjecaju primjene tih sadržaja na transformaciju motoričkog statusa učenika.		

	- Usvojiti znanja o kriterijima ocjenjivanja u svrhu objektivne procjene poznavanja sadržaja iz sportske gimnastike u osnovnim i srednjim školama. - Usvojiti znanja o primjeni sadržaja iz sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova. - Usvojiti znanja o načinima dijagnosticiranja i analizi stanja usvojenosti gimnastičkih sadržaja. - Usvojiti znanja o osnovama sportske gimnastike kao natjecateljskog sporta, trenažnom procesu, organizaciji i vrstama gimnastičkih natjecanja te o načinu suđenja na njima.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Na razini programa studenti će se osposobiti za: - kompetentniju realizaciju odgojno obrazovnih ciljeva u školstvu, - kvalitetnije provođenje školskog programa nastave tjelesne i zdravstvene kulture.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Na razini predmeta studenti će se osposobiti za: - planiranje i realizaciju gimnastičkih sadržaja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi; - provedbu objektivne procjene (ocjenjivanja) poznavanja sadržaja iz sportske gimnastike u osnovnim i srednjim školama, kao i o različitim načinima dijagnosticiranja stanja usvojenosti gimnastičkih sadržaja; - pripremu učenika za školska gimnastička natjecanja; - organizaciju školskih gimnastičkih natjecanja; - planiranje i realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, zrakoplovstvo, vatrogasci, interventne jedinice, scenska umjetnost i sl.).
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Povijesno-razvojna analiza sportske gimnastike: razvoj gimnastičkih sprava. Evolucija tehnike na pojedinim disciplinama gimnastičkog višeboja. Razvoj sustava natjecanja. Sportska gimnastika u Hrvatskoj. Najznačajniji rezultati hrvatskih gimnastičarki i gimnastičara. (2P) 2. Strukturalna analiza gimnastičkih elemenata u muškoj sportskoj gimnastici: identifikacija tipičnih kretnih struktura i njihovih pojedinih faza: stavovi i izdržaji, koluti, kovrtljaji, njihovi, upori, naupori, velekovrtljaji, iskreti, izvlačenja, stojevi, premasi, premeti, prekopiti, leteći elementi, preskoci, naskoci i saskoci. (2P) 3. Biomehanički aspekti gibanja u sportskoj gimnastici: osnovni pojmovi i principi biomehaničke analize u sportskoj gimnastici. Biomehanika odraza, biomehanika elemenata s fazom leta. Metodologija biomehaničkih istraživanja u sportskoj gimnastici – upotreba sustava za kinematičke analilze, obrada i interpretacija kinematičkih podataka. Primjeri biomehaničkih istraživanja u sportskoj gimnastici. (2P) 4. Funkcionalna analiza sportske gimnastike: karakteristike vježbanja na pojedinim muškim gimnastičkim disciplinama (tlo, konj s hvataljkama, karike, preskok, ruče, preča). Sistematizacija elemenata tehnike. (2P) 5. Metodičko oblikovanje nastavnog procesa – sredstva, metode, opterećenja, nastavna pomagala, organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja elemenata iz muškog dijela sadržaja programa nastave TZK u školama (2P) 6. Antropološka analiza: utjecaj antropoloških čimbenika na usvajanje građe iz sportske gimnastike. Transformacije antropoloških karakteristika pod utjecajem primjene sadržaja sportske gimnastike. Selekcija u sportskoj gimnastici. (2P)

	7. Kontrola efekata vježbanja. Dijagnostika stanja usvojenosti gimnastičkih sadržaja. (1P) 8. Oblici natjecanja. Natjecateljski programi. Suđenje na gimnastičkim natjecanjima. Modificirani oblici natjecanja i suđenja prilagođeni za školske gimnastičke programe. (2P) **Teorijsko praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) *Tehnika izvođenja, metodika obuke, greške u izvedbi, čuvanje i pomaganje, povezanost s ostalim gimnastičkim kretnim strukturama* 1. Osnovna i specifična priprema za mušku sportsku gimnastiku. Specifičnosti vježbanja na pojedinim gimnastičkim spravama muškog gimnastičkog višeboja. Specifični položaji na spravama u muškoj sportskoj gimnastici: vis prednji, vis uznijeto, vis stražnji, upor prednji, upor stražnji, upor jašući. Njih u visu prednjem na preči. Njih u uporu i potporu na ručama. Njih u uporu na konju s hvataljkama. 2. Odnožni premasi iz upora prednjeg na konju s hvataljkama. Njih na karikama. Odbočka na preskoku. Saskok zanožno i saskok prednožno na ručama. Uzmah prednji na preči. 3. Odnožni premasi iz upora stražnjeg na konju s hvataljkama. Njih u visu prednjem na karikama. Zanoška na preskoku. Upor prednjihom na ručama. Saskoci zgrčka i odbočka na preči. 4. Leteći kolut na parteru. Odnožni premasi spojeno na konju s hvataljkama. Naupor vučenjem na karikama. Saskoci zanožno i prednožno s okretom na ručama; Kovrtljaj jašući naprijed na preči. 5. Premet naprijed na parteru (MSG). Saskoci odnožno i odbočno na konju s hvataljkama. Naupor prednjihom na karikama. 6. Premasi odbočno naprijed i natrag na konju s hvataljkama. Prednoška odrazom s jedne noge na preskoku. Upor zanjihom podmetnim njihom na ručama. Kovrtljaj jašući natrag na preči. 7. Premet natrag na parteru. Saskoci zanožno i prednožno na konju s hvataljkama. Prekopit natrag raznožno na karikama. Naupor usklopno na preči. 8. Sklopka s lopatica na preskoku. Ramenski stoj i kolut naprijed pruženo na ručama. Naupor jašući na preči. 9. Vage zanoženjem, odnoženjem i pretklonom i odnoženjem. Kolo odnožno na konju s hvataljkama. Naupor usklopno na karikama. Pojačavanje ljuljanja zgibom i podmetom. 10. Premet naprijed na preskoku. Upor sklopkom na ručama. Kovrtljaj naprijed iz upora prednjeg na preči. Saskok podmetom na preči. 11. Salto naprijed. Kolo prednožno na konju s hvataljkama. Iskret naprijed na karikama. Naupor usklopno naskokom u njih u visu sklonjenom na ručama. 12. Raznoška i zgrčka uzduž na preskoku. Naupor usklopno naskokom u njih u visu uznijetom na ručama. Naupor zanjihom i uzmah stražnji na preči. 13. Salto natrag. Škare na konju s hvataljkama. Kovrtljaj naprijed iz prednosa na karikama. Naupor podmetom do potpora na ručama. 14. Naupor zanjihom podmetnim njihom i iskret natrag u saskok na karikama. Kovrtljaj natrag iz njiha u potporu na ručama. Kovrtljaji naprijed i natrag iz upora stražnjeg na preči. 15. Sastavi slobodnih vježbi na parteru, konju s hvataljkama, karikama, preskoku, ručama i preči.
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje na TP predavanjima i vježbama. Individualna i grupna priprema prezentacije novih vještina savladanih tijekom slušanja predmeta

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	kolokvij	30%	1.5
	praktični ispit	10%	0.5	usmeni ispit	40%	2
				ukupno	**5.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Hraski, Ž. (2016). Elementi na tlu. Preuzeto s mreže 10.10.2023.: https://www.kif.unizg.hr/predmet/spogim2. 2. Hraski, Ž. (2023). Sportska gimnastika II. Multimedijski sustavi (Moodle). Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb
Dopunska literatura	1. Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). Osnove sportske gimnastike. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

	2. Ministarstvo znanosti obrazovanja i sporta (2006). Plan i program za osnovnu školu, Tjelesna i zdravstvena kultura, str. 321-335. Preuzeto 16.10.2020. s https://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelji/RM/Nastavni_plan_i_program_za_osnovnu_skolu_-_MZOS_2006_.pdf 3. Čuk, I., Bolković, T., Jakše, B., Bučar Pajek, M., & Bricelj, A. (2014). Športna gimnastika z ritmično izraznostjo. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. 4. FIG (2022) Pravilnik o ocjenjivanju u muškoj sportskoj gimnastici (Code of Points). Preuzeto 10.10.2023. s https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf 5. Hraski, Ž. (2023). Promjene u horizontalnoj i vertikalnoj komponenti linearne količine gibanja u izvedbi različitih vrsta salta natrag// Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša 2023/ Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu / Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2023. str. 26-29.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 2. godinu u akademskoj godini 2023./2024.

OBVEZNI PREDMETI	šifra	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
ELEMENTI PSIHOLOGIJE	120935	22.	18.30	13.	18.30	31.1.	13.00	14.	13.00			24.	18.30	15.	18.30	12. 26.	13.00			28.8. 11.9.	13.00
FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA	64279	7.	17.00					7. 21.	11.00	20.	17.00	17.	17.00			11. 25.	11.00			3. 17.	11.00
JUDO	120945	15.	17.00	13.	17.00			8. 22.	9.00	7.	17.00	9.	17.00	7.	17.00	10. 24.	9.30.			29.8. 12.9.	9.30.
KOŠARKA	31099			6.	17.00			6. 20.	9.00	6.	17.00	10.	17.00	8.	17.00	14. 28.	10.00			3. 17.	10.00
SPORTSKA GIMNASTIKA 1	120949	21.	17:00			17	17:00	8. 22.	9:00			25.	17:00	9.	17:00	13. 27.	9:00			3. 17.	9.00
SPORTSKA GIMNASTIKA Ž	31398	21.	17:00			17	17:00	8. 22.	9:00			25.	17:00	9.	17:00	13. 27.	9:00			3. 17.	9.00
KINEZIOLOŠKA PSIHOLOGIJA	31087	22.	18.30	13.	18.30	31.1.	13.00	14.	13.00			24.	18.30	15.	18.30	12. 26.	13.00			28.8. 11.9.	13.00
BIOLOŠKA KINANTROPOLOGIJA	120959	7.	17.00	5.	17.00	30.	9.00	13.	9.00			16.	17.00			18.	9.00	1.	9.00	3. 17.	9.00
HRVANJE	120962	8.	17.00	8.	17.00	30.1.	9.00	13.	9.00	12.	17.00					18.	9.00	2.	9.00	5. 19.	9.00
HRVANJE-stari program	31104	8.	17.00	8.	17.00	30.1.	9.00	13.	9.00	12.	17.00					18.	9.00	2.	9.00	5. 19.	9.00
MOTORIČKA KONTROLA	120963	10	17.00	8.	17.00			2. 16.	9.00	1.	17.00					19.	9.00	3.	9.00	30.8. 13.9.	9.00
NOGOMET	121003	24.	17.00	15.	17.00			1. 15.	9.00							20.	9.00	9.	9.00	31.8. 14.	9.00
PSIHOLOGIJA SPORTA I TJELESNOG VJEŽBANJA	120979	22.	18.30	13.	18.30	31.1.	13.00	14.	13.00			24.	18.30	15.	18.30	12. 26.	13.00			28.8. 11.9.	13.00
SPORTSKA GIMNASTIKA 2	120982	13.	17:00	11.	17:00	31.	9:00	14.	9:00					20.	17:00	20.	11:00	5.	9:00	4. 18.	9.00
SPORTSKA GIMNASTIKA M	31095	13.	17:00	11.	17:00	31.	9:00	14.	9:00					20.	17:00	20.	11:00	5.	9:00	4. 18.	9.00

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATORICA 3. GODINE

dr.sc. TIHANA NEMČIĆ – zamjena do ožujka 2024. prodekanica za nastavu i studente doc. dr. sc. Dajana Zoretić	
kancelarija	**70**
konzultacije	prema dogovoru mailom
e-mail	tihana.nemcic@kif.unizg.hr
telefon	+3851 3658 3670

V. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
125109	Kineziološka rekreacija	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	45		30	6.5
162565	Metodika poučavanja plivanja	doc. dr. sc. Dajana Zoretić	9	18	18	3.5
123599	Ples	izv. prof. dr. dr. sc. Jadranka Vlašić	15	30	30	6.0
31096	Skijanje	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	30	30	6.0
123601	Teorija treninga	prof. dr. sc. Igor Jukić	45	14	16	6.5
		UKUPNO	**129**	**92**	**124**	**28.5**

IZBORNI PREDMETI V. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNII PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123641	Aerobika	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	6	12	12	2.0
123649	Djeca u sportu	prof. dr. sc. Renata Barić	18	2	10	2.0
31127	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15		2.0
162564	Motorički razvoj čovjeka	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	16	14		2.0
123654	Pilates	doc. dr. sc. Josipa Radaš	6	12	12	2.0
		studenti u ovom semestru upisuju 1 izborni predmet	**2 ECTS**			

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA (125109)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić**	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		danijel.jurakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
nastavnica		**doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković**	
kancelarija		119	
konzultacije		četvrtkom od 12.30 do 13.30 ili prema dogovoru e-mailom	
e-mail		drena.trkulja-petkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658719	
vanjska suradnica		**Tena Matolić, mag.cin.**	
e-mail		tena.matolic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**dr. sc. Petra Jurić**	
e-mail		petra.juric@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**dr. sc. Vlatka Werthhheimer**	
e-mail		vlatka.wetrhheimer@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Mirna Trška, mag. cin.**	
e-mail		mirna.trska@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Martin Andrijašević, mag.cin.**	
e-mail		martin.andrijasevic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**dr.sc Sanja Ćurković**	
e-mail		Sanja.curkovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Valentina Novosel, mag.cin.**	
e-mail		valentina.novosel@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Andrija Mikša, mag.cin.**	
e-mail		andrija.miksa@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) kontaktnom nastavom u predavaonici i trim kabinetu		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	180 – 190
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobljavanje studenata u različitim društvenim i gospodarskim područjima i uvjetima za sustavno postavljanje temeljnih kriterija primjene različitih vrsta programa kineziološke rekreacije. Jedan od ciljeva je i osposobljavanje za organizaciju i upravljanje rada na različitim razinama za različite potrebe i ciljeve. Studenti stječu znanja o slijedu postupaka i svim sastavnicama i načelima bitnim za primjenu i realizaciju pojedinih programa kineziološke rekreacije. Osim temeljnih znanja, studenti stječu specifične kompetencije koje se odnose na kreaciju i realizaciju transformacijskih i drugih općih i specifičnih programa kineziološke rekreacije.		

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. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - integrirati temeljna znanja iz kineziologije i praktično ih primijeniti; - primijeniti metode koncepta upravljanje ponude 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; - prezentirati različite projekte vezane za kineziološku rekreaciju; - koristiti suvremenu tehnologiju u praksi.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Opći pojmovi i podjela kineziološke rekreacije prema područjima, interdisciplinarnost i pozicioniranje kineziološke rekreacije u odnosu na kineziologiju i ostala znanstvena područja (2P) 2. Definicije i podjela rekreacije, sportske rekreacije, kineziološke rekreacije (2P) 3. Načela kineziološke rekreacije (2P+2V) 4. Ciljevi i funkcije kineziološke rekreacije (2P+2V) 5. Programi i sadržaji kineziološke rekreacije i njihova podjela prema vrsti i namjeni (2P+1V) 6. Kineziološka rekreacija u funkciji unapređenja radnih i profesionalnih sposobnosti (2P+1V) 7. Obilježja rada, umora, odmora i oporavka (modeli tjelesnog vježbanja za potrebe djelatnika) (2P+2V) 8. Sistematizacija kineziološke rekreacije u slobodnom vremenu, prema strukturi sudionika, mjestu, vremenu, načinu provedbe i ciljevima (2P+2V) 9. Planiranje i programiranje kineziološke rekreacije prema ciljevima (2P+2V) 10. Promjena antropoloških obilježja uslijed starenja i prilagodba odgovarajućih kinezioloških tretmana (2P+1V) 11. Preventivni programi sportske rekreacije (2P+2V) 12. Sportska rekreacija u turizmu (stanje u RH i svijetu, uloga i funkcije sportske rekreacije, modeli primjene) (2P+1V) 13. Zdravstveno preventivni programi sportske rekreacije u turizmu (medicinski programirani aktivni odmori) (2P+1V) 14. Suvremeni – aktualni selektivni programi u turizmu (lječilišni, klimatski, wellness, spa, team building, outdoors i dr.) (2P+1V) 15. Društveno-ekonomska uvjetovanost kineziološke rekreacije; menadžment i upravljačke strukture te mogućnosti razvoja kineziološke rekreacije u RH (2P+1V) 16. Negativni učinci modernog stila života (morbogeni činitelji) (2P+1V) 17. Hipokinezija (definicija, evolucijski osvrt, analiza sadašnjeg stanja, moguće solucije rješenja problema) (2P+2V) 18. Stres (pojmovno određenje, najčešći stresori, stres i tjelesna aktivnost, prevencija, stres menadžment) (2P+1V) 19. Prekomjerna tjelesna težina (uzroci, posljedice, značaj i mogućnosti tjelesne aktivnosti/sportske rekreacije u prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanu poteškoća) (2P+2V) 20. Tranzitivni oblici aktivnosti u sportskoj rekreaciji (definicija, struktura, značajke) (2P+1V) 21. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih programa u prirodi (2P+2V) 22. Komplementarni programi sportske rekreacije (3P+2V)

Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	kolokvij	23%	1.5
	pismeni ispit	23%	1.5	seminarski rad	8%	0.5
	usmeni ispit	38%	2.5	ukupno	**6.5 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Bartoluci, M. i sur. (2004). Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet, Ekonomski fakultet. 3. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2021) Skripta - Odabrana poglavlja iz kineziološke rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet. 4. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 5. 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.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

METODIKA POUČAVANJA PLIVANJA (162565)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Dajana Zoretić**	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658639	
nastavnica		**doc. dr. sc. Klara Šiljeg**	
kancelarija		168	
konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnik		**prof. dr. sc. Goran Leko**	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658777	
vanjski suradnik		**Bartol Vukelić, mag. cin.**	
e-mail		bartol.vukelic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Mihaela Kiš, mag.cin**	
e-mail		miskis.kif@gmail.com	
vanjska suradnica		**Iva Belčić, mag.cin.**	
e-mail		iva.belcic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	znanje plivanja provjereno na razredbenom postupku	Bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) bazen Mladost, (V) bazen Mladost		
način izvođenja nastave	45 sati = 9P + 18S + 18V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	180 - 185
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja neplivača, metodama poučavanja osnovnih plivačkih tehnika, osnovnim postupcima pri spašavanju unesrećene osobe u vodi te njihovu primjenu u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti i studentice će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema poduke neplivača i usavršavanja znanja plivanja djece školskog uzrasta predviđenih planom i programom TZK u osnovnim školama. Također će biti sposobni samostalno organizirati tečajeve poduke neplivača u okviru škole u prirodi, sportskim udrugama, plivačkim klubovima, fakultetima i u rekreaciji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti hidromehaničke i hidrodinamičke osnove plivanja; - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja neplivača; - primijeniti metodičke postupke kod usavršavanja znanja plivanja; - primijeniti metodičke postupke kod poduke neplivača; -		

	samostalno provoditi poduku neplivača; - razumjeti osnovne principe i postupke spašavanja unesrećenih u vodi; - pravovremeno reagirati pri nezgodama plivača i kupača u vodi.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** - Hidromehaničke i hidrodinamičke osnove plivanja (1P) - Specifičnosti poduke neplivača (2P) - Plan i program poduke neplivača (2P) - Metodski postupak učenja osnovnih plivačkih tehnika (2P) - Pomoć unesrećenoj osobi u vodi (2P) **Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu** - Poduka neplivača – navikavanje na vodu (metodski postupak učenja osjećaj otpora vode, uranjanje glave u vodu, gledanje pod vodom)(1TPP) - Poduka neplivača – navikavanje na vodu (metodski postupak učenja disanja, plutanja, klizanja) (1TPP) - Igre u vodi (1TPP) - Metodski postupak učenja skoka na noge (1TPP) - Metodski postupak učenja skoka na glavu (1TPP) - Metodski postupak učenja kraul tehnike (noge, ruke, koordinacija) (3TPP) - Metodski postupak učenja leđne tehnike (noge, ruke, koordinacija) (3TPP) - Metodski postupak učenja prsne tehnike (noge, ruke, koordinacija) (3TPP) - Postupci spašavanja unesrećene osobe u vodi (2TPP) - Poučavanje tehnika spašavanja (spasilački skok, spasilačke tehnike plivanja, pomoć iznemoglom plivaču, spasilačka akcija, oslobađanje od zahvata) (3V) - Ogledni sat poduke neplivača mališana (Fredova metoda) (1TPP) - Ogledni sat poduke neplivača za djecu s posebnim potrebama (1TPP) - Poučavanje neplivača (provjeravanje početnog znanja plivanja, navikavanje na vodu, vježbe disanja, plutanja, klizanja, skokovi na noge, skokovi na glavu, metodski postupak učenja plivanja kraul tehnike, metodski postupak učenja plivanja leđne tehnike, metodski postupak učenja plivanja prsne tehnike, vježbe ronjenja, vježbe sigurnosti i snalažljivosti, završno provjeravanje naučenog znanja plivanja) (terenska nastava) (15V)
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, aktivan rad na terenskoj nastavi.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	0.5	terenska nastava	14%	0.5
	pismeni ispit	36%	1.25	praktični ispit	36%	1.35
				ukupno	**3.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Goran Leko (2008). Zakonitosti ponašanja tijela u vodi. Slobodni način plivanja – kraul. Zagreb: Promo fit d.o.o. Poglavlje 3 (str. 19-32). 2. Grčić-Zubčević, N. i D. Zoretić (2015). Poduka neplivača – recenzirani nastavni materijal. 3. Grčić-Zubčević i Marinović (2009). 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: izdanje autora. 4. Grčić-Zubčević ,N., D. Karaula (2017). Metodika učenja kraul, leđnog i prsnog načina plivanja u poduci neplivača. Nastavni materijal. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 5. Grčić-Zubčević, N. i D. Zoretić (2015). Spašavanje unesrećenih iz vode – recenzirani nastavni materijal. 6. Predavanja
Dopunska literatura	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PLES (123599)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić**	
kancelarija		169	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati	
e-mail		jadranka.vlasic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658769	
vanjska suradnica		**Anja Topolovec, uni.mag.cin.**	
e-mail		anja.topolovec@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Alen Plevnik, mag. cin.**	
e-mail		alen.plevnik@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Lea Burcar, mag. cin.**	
e-mail		lea.burcar@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana H (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	175 – 180
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 pojavnih 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	**Teorijska, teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Interakcijski odnosi plesnog izražavanja i sredstava glazbenog izraza (ritam, tempo, zvuk, dinamika) (1P) 2. Razvoj plesa i njegovi pojavni oblici (2P) 3. Aplikacijske vrijednosti i prednosti plesa (edukacija, rekreacija, kineziterapija i sportsko stvaralaštvo) (2P) 4. Sistematizacija plesnih struktura (folklorni, društveni, suvremeni i sportski ples) (2P) 5. Etnokoreološke odrednice plesnih izraza (4P) 6. Strukturalna i biomehanička analiza bazičnih gibanja pojedinih plesnih izraza (2P)		

	7. Relevantnost motoričkih, morfoloških, funkcionalnih, kognitivnih, konativnih dimenzija čovjeka u procesu obuke i realizacije plesnih struktura (2P) 8. Interakcijski odnosi plesnog izražavanja i sredstava glazbenog izraza (mjera, ritam, tempo) (2TPP+2V) 9. Panonsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Oj Ivane, Kalendari, Haj'd na livo (2TPP+2V) 10. Panonsko plesno podneblje – plesovi Slavonsko kolo, Ćire, Presjekača, Šokačko kolo (2TPP+2V) 11. Panonsko plesno podneblje – plesovi Jabučice, Dučec, Staro sito (2TPP+2V) 12. Panonsko plesno podneblje – plesovi Bunjevačko momačko kolo, Ranče, Sitne bole (2TPP+2V) 13. Dinarsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Ličko i Vrličko kolo (2TPP+2V) 14. Alpsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Jelica kolce vodila, Grizlica, Šrotež, Lepe naše senokoše (2TPP+2V) 15. Alpsko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike; plesovi Došla sam vam japa dimo, Igrajte nam japa, Žena išla na gosti , Prigorski drmeš (2TPP+2V) 16. Jadransko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Ciciljona, Pritilica, Sotiš (2TPP+2V) 17. Jadransko plesno podneblje – obilježja i plesne karakteristike: plesovi Korčulanska manfrina, Poskočica, Potkolo (2TPP+2V) 18. Podjela društvenih plesova, obilježja standardnih plesova: Engleski i Bečki valcer (2TPP+2V) 19. Obilježja latino-američkih plesova: Rumba i Samba (2TPP+2V) 20. Plesovi Slowfox, Foxtrot, Disco fox (2TPP+2V) 21. Plesovi Cha-cha, Tango (2TPP+2V) 22. Plesovi Blues, Jive (2TPP+2V)
Obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	kolokvij	17%	1
	praktični dio ispita	33%	2	usmeni ispit	33%	2
				ukupno	**6.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Vlašić, J. (2019). *Ples: recenzirani nastavni materijal.* Zagreb: Kineziološki fakultet. dostupno na https://moodle.srce.hr/2020-2021/course/view.php?id=71842 2. Ivančan, I. (1971). Folklor I scena. Prosvjetni sabor Hrvatske, Zagreb 3. Ivančan, I. (1996). Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju I folkloristiku, Zagreb 4. Bijelić, S. (2006). Plesovi. Banja Luka: Atlantik BB. 5. Wainwright, L. (2007). Zaplešimo. Zagreb: Kigen.
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 https://hsps.hr/savez/ (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 https://www.worlddancesport.org/Rule/Official/Competition 7. Zagorc, M. I Šifrar-Jarc, T. (2003). Model športnikove priprave v plesu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SKIJANJE (31096)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 17.30 do 19.00 sati	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
vanjski suradnik		**Ivan Bon, mag. cin.**	
e-mail		ivan.bon@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Igor Božić**	
e-mail		igor.bozic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivica Franjko**	
e-mail		ski@skifrankie.hr / ivica.franjko@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Jerčić, mag. cin.**	
e-mail		krunoslav.jercic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Domagoj Galkowski, mag. cin.**	
e-mail		domagoj.galkowski@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Kević, prof.**	
e-mail		krunoslav.kevic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Ivana Martinčević, pred.**	
e-mail		ivana.martincevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Juraj Segin, mag.cin.**	
e-mail		juraj.segin@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Tena Mufić, mag.cin.**	
e-mail		tena.muftic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Iva Mišek, mag.cin.**	
e-mail		iva.misek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mislav Škovran, mag. cin.**	
e-mail		mislav.skovran@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dalen Geromella, mag.cin.**	
e-mail		dgeromella@yahoo.com	
vanjska suradnica		**Ana Žigman, prof.**	
e-mail		ana.zigman@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.0 ECTS

mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) i (V) terenska nastava u Sappadi, Italija		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + terenska nastava + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	190 – 200 (290)
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 fakultetu 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 razini motoričke manifestacije, demonstracije, te upoznavanje i usvajanje svih onih znanja – metodičkih sadržaja poduke skijaških znanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. skijaškim uvjetima, koji će studentu omogućiti da uspješno odgovori pozivu profesora Kineziologije.		
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 u sklopu izvannastavnih aktivnosti učenika i studenata u školama i na fakultetima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - naučiti učenike i/ili studente osnovama 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 za učenike i/ili studente; - organizirati zimovanje za učenike i/ili studente; - animirati učenike i/ili studente za skijanje kao: oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti, školski sport, natjecateljski sport; - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Povijesni razvoj skijanja (skijaška literatura) (2P) 2. Skijaška oprema (2P) 3. Skijaške tehnike (plužna, paralelna, carving, prijestupna) (2P) 4. Bazična skijaška gibanja i analiza zavoja (2P) 5. Metodički postupci učenja alpskoga skijanja (2P) 6. Skijanje kao natjecateljski sport – alpsko i nordijsko skijanje (pravila i organizacija natjecanja) (2P) 7. Opasnosti u planini (1P) 8. Skijanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (1P) 9. Skijanje kao školski sport (1P) **Teorijsko praktična predavanja** (svaka tema se obrađuje po 2 nastavna sata osim tema br. 1 i 2 koje se obrađuju 3 nastavna sata) 1. Kineziološka analiza klizačkog koraka 2. Kineziološka analiza spusta ravno 3. Kineziološka analiza pluženja ravno 4. Kineziološka analiza spusta koso 5. Kineziološka analiza zavoja k brijegu 6. Kineziološka analiza plužnog zavoja 7. Kineziološka analiza plužnog luka		

	8. Kineziološka analiza osnovnog zavoja 9. Kineziološka analiza paralelnog zavoj od brijega 10. Kineziološka analiza osnovnog vijuganja 11. Kineziološka analiza brzog vijuganja 12. Kineziološka analiza terenskog skoka 13. Kineziološka analiza elemenata prijestupne skijaške tehnike 14. Kineziološka analiza elemenata carving skijaške tehnike **Vježbe** 1. Metodički postupci učenja klizačkog koraka (2V) 2. Metodički postupci učenja spusta ravno (2V) 3. Metodički postupci učenja pluženja ravno (2V) 4. Metodički postupci učenja spusta koso (2V) 5. Metodički postupci učenja zavoja k brijegu (2V) 6. Metodički postupci učenja plužnog zavoja (2V) 7. Metodički postupci učenja plužnog luka (2V) 8. Metodički postupci učenja osnovnog zavoja (2V) 9. Metodički postupci učenja paralelnog zavoj od brijega (2V) 10. Metodički postupci učenja osnovnog vijuganja (2V) 11. Metodički postupci učenja brzog vijuganja (2V) 12. Metodički postupci učenja terenskog skoka (2V) 13. Metodički postupci učenja elemenata prijestupne skijaške tehnike (2V) 14. Metodički postupci učenja elemenata carving skijaške tehnike (4V)
Obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33.3%	2	kolokvij	33.3%	2
	pismeni ispit	16.7%	1	usmeni ispit	16.7%	1
				ukupno	**6.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Matković B, Ferenčak S, Žvan M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering. 2. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Cigrovski, V., Matković, B. (2015). Skijaška tehnika-carving. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez.
Dopunska literatura	1. Lešnik, B., & Žvan, M. (2010). A turn to move on, theory and methodology of alpine skiing. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport. 2. Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez. 3. Pišot, R., & Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije. 4. LeMaster, R. (2010). Ultimate skiing. Champaign, IL.: Human Kinetics.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

TEORIJA TRENINGA (123601)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Igor Jukić**	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj**	
kancelarija		194	
konzultacije		ponedjeljkom u 13.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		sanja.salaj@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658779	
vansjki suradnik		**prof. dr. sc. Dragan Milanović**	
kancelarija		126	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dragan.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11 i P12		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 14S + 16V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	130-140
ciljevi predmeta	Stjecanje znanja o ustroju i funkcioniranju sustava sporta. Usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje i kontrolu treninga sportaša na različitim razinama natjecanja u svim etapama dugoročnog sportskog razvoja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Teorija treninga omogućuje studentima znanja o teorijskim i metodičkim zakonitostima selekcije, sportske dijagnostike planiranja i programiranja trenažnog procesa. Studenti će naučiti: - identificirati i analizirati karakteristike sportskih aktivnosti, komponente treniranosti i sportske forme, zakonitosti sportske selekcije, čimbenike uspješnosti sportske karijere u svim vrstama sporta; - objasniti i kritički vrednovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih sposobnosti te učenje i poučavanje tehničko-taktičkih znanja u cilju sigurnog, stupnjevitog napredovanja sportaša; - primijeniti stečena znanja u koncipiranju plana i programa sportskog treninga u skladu s poznatim stanjima treniranosti sportaša, raspoloživom vremenu i uvjetima u kojima se trenažni proces provodi.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja teorije treninga, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - različite sustave sporta, njihove prednosti i slabosti te resurse o kojima ovisi položaj i održivi razvoj sporta na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini; - značajke sportske aktivnosti koje se pojavljuju kao rezultat strukturnih, biomehaničkih, funkcionalnih i drugih analiza koje su pogodne za formiranje znanja o specifičnostima		

	pojedinih sportskih grana i disciplina te hijerarhijske strukture čimbenika o kojima ovisi uspješnost u svakoj od njih; - interna obilježja sportaša: sposobnosti, znanja i osobine. Radi se o bazičnim antropološkim obilježjima i specifičnim dimenzijama sportaša koje mu omogućavaju kvalitetan trening i kvalitetu sportske izvedbe; - dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja treniranosti na početku (inicijalno stanje), tijekom (tranzitivna stanja) i na kraju (finalno stanje) svakog trenažnog procesa; - postupke za selekciju (usmjeravanje i izbor) potencijalnih kandidata za vrhunski sport; - sportsku formu kao stanje sportaša koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim natjecanjima; - proces sportske pripreme koji čine trening kao transformacijski proces, sustav natjecanja i mjere oporavka sportaša; - biološke i metodičke principe i pravila treninga koji predstavljaju temelj za planiranje i programiranje treninga, natjecanja i oporavka; - metodičke postupke poučavanja i usavršavanja tehničko-taktičkih (TE-TA) znanja i metodičke postupke vježbanja za razvoj kondicijskih obilježja sportaša; - planiranje i programiranje procesa sportske pripreme pojedinaca i sportskih ekipa u raznim granama sportova i u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije. U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući nastavnici i treneri, steći će potrebna temeljna znanja za uspješan rad u klupskom i školskom sportu, kao i u sportu osoba s invaliditetom.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 23 koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Teorija treninga: temeljna područja predmeta. Značajke sporta. Vrste sporta: vrhunski sport, školski sport, sport za sve i sport osoba s invaliditetom. Zdravstvene dobrobiti bavljenja sportom. Zbog čega sportu pripada poseban društveni status? 2. Sport u europskim državama: značajke sporta u zemljama Europske unije. Najvažniji čimbenici koji utječu na položaj i razvoj sporta. Znanost, teorija i praksa sporta i sportskog treninga. 3. Područje znanstvenog, teorijskog i praktičnog djelovanja u sportu. Definicije sportskog treninga. Bit (suština) i zadaće sportskog treninga. 4. Sportski trening – kratki razvojni put. Analiza sportskih aktivnosti: strukturna, biomehanička, anatomska i funkcionalna analiza. Kriteriji za klasifikaciju sportskih aktivnosti. 5. Sposobnosti, osobine i znanja sportaša. Situacijska uspješnost sportaša. Natjecateljski rezultat. 6. Kondicijska pripremljenost sportaša. Tehnička i taktička pripremljenost sportaša. Razine tehničko-taktičke pripremljenosti. Parametri situacijske uspješnosti sportaša u nekim sportskim granama. 7. Faktorska struktura uspješnosti u sportu. Jednadžba specifikacije uspješnosti u sportu. Dijagnostika u sportu. Faze dijagnostičkog postupka. Modeliranje karakteristika vrhunskih sportaša. 8. Selekcija u sportu: sustav usmjeravanja u sport i izbora sportske grane. Postupak selekcije. Sport i sportski trening djece i mladeži: sportske škole. Temeljna pravila treninga djece i mladih sportaša. Čimbenici uspješnosti sportske karijere. 9. Treniranost i sportska forma: značajke dinamike sportske forme. Sportski trening kao transformacijski proces: oblici trajektorija stanja treniranosti. Vrste transformacijskih procesa.

	10. Sportska natjecanja: klasifikacija natjecanja. Planiranje i provedba natjecanja. Oporavak sportaša: dopunski faktori. Klasifikacija metoda i sredstava oporavka. Nedopuštena farmakološka sredstva: doping. 11. Biološki principi sportskog treninga: adaptacija u sportu. Kontinuiranost trenažnog procesa. Progresivnost opterećenja treninga i natjecanja. Valovitost opterećenja treninga i natjecanja. 12. Metodički principi sportskog treninga: usmjerenost treninga. Povezanost programa sportske pripreme. Cikličnost treninga. 13. Metodika sportskog treninga: definicija, struktura i značajke metodike treninga. Sadržaji (sredstva) sportske pripreme: klasifikacija i značajke sadržaja treninga. Primjena trenažnih vježbi. 14. Opterećenje treninga i natjecanja. Ukupno opterećenje i njegove komponente. Doziranje opterećenja. Metode trenažnog rada u sportu. Klasifikacija i opis metoda treninga. 15. Organizacijski oblici i metodičke forme trenažnog rada: organizacijski oblici treninga. Metodičke forme treninga. Metodički aspekti korištenja lokaliteta, opreme i trenažnih pomagala. 16. Osnove metodike kondicijske pripreme: definicija, struktura i značajke kondicijskog treninga u sportu. Utjecaj kondicijskog treninga na organizam sportaša. Vrste kondicijske pripreme sportaša. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša, metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša. Prevencija ozljeda u sportu i preventivni programi treninga. Kondicijska priprema posebnih populacija (djeca u školskom sportu, osobe s invaliditetom, vojnici, policajci, vatrogasci…) 17. Metodika poučavanja tehničko-taktičkih znanja: osnove poučavanja i učenja tehničko-taktičkih znanja. Klasifikacija i opis metoda poučavanja. Faze motoričkog učenja. Specifičnosti poučavanja djece sportaša. 18. Programiranje poučavanja tehničkih i taktičkih znanja: program poučavanja tehničko-taktičkih znanja. Kibernetički model programiranog poučavanja/učenja u sportu. Programiranje procesa poučavanja u višegodišnjem i godišnjem ciklusu. 19. Planiranje i programiranje treninga: periodizacija. Vrste planiranja i programiranja treninga. Metode planiranja i programiranja treninga. Dugoročno planiranje i programiranje (višegodišnji ciklus treninga): periodizacija dugoročne sportske pripreme. Srednjoročno planiranje i programiranje (olimpijski ciklus). 20. Kratkoročno planiranje i programiranje (godišnji i polugodišnji ciklus): algoritam kratkoročnog planiranja i programiranja treninga. Plan i elementi programa godišnjeg ciklusa treninga. Tekuće planiranje i programiranje (mezociklusi: periodi i faze): pripremni period. Natjecateljski period. Prijelazni period. 21. Operativno planiranje i programiranje treninga (mikrociklus): klasifikacija mikrociklusa. Modeliranje treninga u mikrociklusu. Operativno planiranje i programiranje (trenažni dan i pojedinačni trening). 22. Modeliranje procesa sportske pripreme: osnove sportskog treninga djece u osnovnoj školi; osnove sportskog treninga mladih u srednjoj školi. Modeliranje procesa sportske pripreme posebnih populacija (osobe s invaliditetom, vojnici, policajci, vatrogasci…). 23. Uvod u metodologiju istraživanja u sportu: istraživanja u području sporta i sportskog treninga. Primjenjivost rezultata znanstvenih istraživanja u sportu. **Seminari** (svaka tema se obrađuje po 4 nastavna sata) 1-2. Dijagnostika treniranosti sportaša 3-4. Metodika sportskog treninga

	5-6. Planiranje i programiranje sportskog treninga					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	pismeni ispit	23%	1.5
	seminarski rad	15%	1	praktični rad	8%	0.5
	usmeni ispit	46%	3	ukupno	**6.5 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Milanović, D. i suradnici (2013). Kineziologija sporta - Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. Bompa, T.O. (2000). Teorija i metodologija treninga. Gopal: Zagreb. 2. Milanović, D., Jukić, I. (ur)(2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa Kondicijska priprema sportaša, Zagrebački velesajam, 21. i 22. veljače 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet, Zagrebački športski savez.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

RASPORED SATI V. SEMESTRA akademskoj godini 2023./2024.

RASPOREDA SATI za 5. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2023./2024.

NAPOMENA (10 grupa 4Ž, 8M)

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA - teorijska predavanja (TP) održavati će se od prvog tjedna nastave (3.10. u 9.45 A1)

METODIKA POUČAVANJA PLIVANJA - teorijska predavanja (TP) će se održavati četvrtkom od 9.45 sati u A2 u sljedećim terminima: 05.10.,19.10.,02.11.,16.11.,

PLES - teorijska predavanja (TP) će se održavati četvrtkom od 9.45 sati u A2 u sljedećim terminima: 12.10., 26.10., 9.11.,23.11.,30.11.,7.12.,14.12.,11.1.

SKIJANJE - teorijska predavanja (TP) će se održavati utorkom od 15.15 sati u A1, 8 tjedana nastave počevši od 10.10.

TEORIJA TRENINGA - teorijska predavanja (TP) će se održavati prema rasporedu sati od prvog tjedna nastave, četvrtkom u A1
seminari će se održavati od 2. tjedna nastave (od 09.10.) u P3: datumi - 9.10., 16.10.,6.11.,13.11.,04.12.,11.12.
vježbe - će se početi održavat u P11, prema rasporedu sati: 23.10.,30.10.,20.11.,27.11.,18.12.,08.01.

IZBORNI PREDMETI

AEROBIKA - ponedjeljkom od 16.45 do 18 sati u dvorani H

DJECA U SPORTU (IP-DUS) - utorkom od 17.00-18.30 u P1

KULTURA JAVNOG GOVORENJA (IP-KJG) - informacije će biti na Merlinu od 2.10.2023 - predavanja će se koncentrirano održati subotom, a seminari petkom)
kontakt profesorice je putem maila doc. dr.sc. Diana Tomic - dtomic@ffzg.hr

MOTORIČKA RAZVOJ ČOVJEKA (IP-MRČ) - teorijska predavanja (TP) održavat će se prema rasporedu u Merlinu. Ponedjeljkom od 15.15. u P2

PILATES (IP-PILATES) - nastava će se održavati ponedjeljkom od 15.15 do 16.45 (dvorana H) od prvog tjedna nastave (02.10.2023.)

RASPORED SATI i u aplikaciji *Academio* https://e-raspored.kif.hr/

IZBORNI PREDMETI V. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123641	Aerobika	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	6	12	12	2.0
123649	Djeca u sportu	prof. dr. sc. Renata Barić	18	2	10	2.0
31127	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15		2.0
162564	Motorički razvoj čovjeka	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	16	14		2.0
123654	Pilates	doc. dr. sc. Josipa Radaš	6	12	12	2.0
studenti u ovom semestru upisuju 1 izborni predmet			**2 ECTS**			

AEROBIKA (123641)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić**	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		gordana.furjan-mandic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658773	
vanjska suradnica		**dr.sc. Marita Ukić Zeman**	
e-mail		marita.ukic@kif.hr	
vanjski suradnik		**Viktorio Miličević, prof.**	
e-mail		vmilicevic@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	Bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S) dvorana H (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + samostalni zadaci + multimedija i mreža	broj studenata na predmetu	20
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz aerobike te način primjene istih u odgojno-obrazovnom procesu (TZK) te u području rekreacije, kineziterapije i sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Predmet daje osnovna znanja iz aerobike koja su uvjet za lakše praćenje nastave na Izbornom modulu Fitnes.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: - usvajanje tehnike koraka klasične i step aerobike, - primjena aerobike u edukaciji, - primjena aerobike u sportu, - primjena aerobike u rekreaciji, - primjena aerobike u kineziterapiji,		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijest aerobike (1P) 2. Kineziološka analiza aerobike (2P) 3. Glazba i koreografija u aerobici (2P) 4. Pravila sportske aerobike (1P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Osnovni koraci niskog i visokog intenziteta te niskog intenziteta 2. Glazba i koreografija u aerobici 3. Osnovni koraci step aerobike 4. Oblici sata u aerobici 5. Vježbe za razvoj snage i gibljivosti u aerobici 6. Primjena rekvizita u aerobici		

Obveze studenata	Sudjelovanje na nastavi je obvezno i o tome se vodi evidencija. Studenti(ice) kategorizirani vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija. Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom. U iznimnim slučajevima izostanak s praktičnih predavanja i vježbi može se nadoknaditi dolaskom u drugu grupu – uz prethodnu najavu nastavnicama					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5
	kolokvij	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books. 2. Furjan-Mandić, G. (2009.) Vježbe snage u aerobici. CD priručnik. Zagreb: Medaktor. ISBN 978-953-55801-0-2 3. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta – „Suvremena aerobika“ (1997). Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K. (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
Dopunska literatura	1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). Metode poučevanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

DJECA U SPORTU (123649)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Renata Barić**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistentica		**dr. sc. Rebeka Prosoli,**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		rebeka.prosoli@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
asistent		**Vedran Jakobek, mag. psih.**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
vanjska suradnica		**prof.psih. Vesna Hude**	
e-mail		vesna.hude@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić**	
e-mail		zrinka.greblo@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**prof. dr. sc. Gordana Keresteš**	
e-mail		gordna.kerstes@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**mr. sc. Marija Gabelica Šupljika**	
e-mail		marija.gabelica.supljika@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (S) i (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	30 sati = 18P + 2S + 10V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	15 - 20
ciljevi predmeta	Usvojiti razvojne osobitosti dječjeg kognitivnog, socijalnog, emocionalnog i moralnog razvoja kao osnovnih pretpostavki rada s djecom u sportu. Omogućiti razumijevanje pozitivnih i negativnih učinaka sporta na psihološki razvoj djeteta te faktora koji na to utječu. Upoznavanje s učinkovitim strategijama rada sa djecom i mladima u kontekstu nastave tjelesnog odgoja, rekreativnog i natjecateljskog sporta. Cjelokupan kolegij biti će usmjeren na prepoznavanje, isticanje i prihvaćanje važnosti uloge trenera u životu mladih sportaša, kao i njihove *osobne odgovornosti* za dobrobit djece i mladih u sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- usvajanje i razumijevanje specifičnih razvojnih osobitosti psihološkog razvoja djece i mladih različite dobi te primjena stečenog znanja u procesu oblikovanja i realizacije trenažnih/nastavnih programa i natjecateljskih ciljeva; - razumijevanje i razlikovanje te sposobnost kritičkog razmatranja različitih razvojno-psiholoških aspekata sporta na različitim razinama;		

	- informiranost o pravima djeteta te načinima i posljedicama njihovog kršenja u sportu.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- studenti će usvojiti osnovna znanja o psihosocijalnim aspektima dječjeg sporta; razumjet će i usvojiti kognitivna, socijalna i moralna obilježja razvojnih promjena s ciljem njihovih uvažavanja u kreiranju i realizaciji trenažnog procesa; - razumjet će odgojnu ulogu sporta, njegovu važnost i doprinos optimalnom psihosocijalnom razvoju djeteta sportaša; - moći će primijeniti stečene spoznaje u radu s djecom u smislu korištenja adekvatnih metoda i tehnika poučavanja, motiviranja i komunikacije; - razumjet će izvore psihološkog pritiska kod djece i mladih sportaša te naučiti kako umanjiti ili eliminirati njihov utjecaj na dijete i njegovu sportsku izvedbu - usvojit će učinkovite strategije za ostvarenje kvalitetnih odnosa s mladim sportašima, ali i s ostalim aktivnim sudionicima dječjeg sporta (npr. roditeljima, nastavnicima u školi); - naučit će prepoznati znakove poremećaja prehrane, hiperkompetitivnog ponašanja i zlostavljanja kod djece; - naučit će prepoznati znakove neadaptivnih psiholoških reakcija (trema, reaktivno agresivno ponašanje, negativni perfekcionizam) i upoznat će se s osnovnim principima psihološke pripreme djece i mladih sportaša.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	*Psihosocijalna obilježja djece u sportu – zašto djeca nisu mali odrasli* 1. Uvodno predavanje: važnost sporta u životu djeteta (2P) 2. Razvojne promjene kod djece (kognitivni, moralni, socijalno-emocionalni razvoj) (4P) 3. Razvojne osobitosti djece i mladih u sportu (vježba) (2V) 4. Odgojna funkcija sporta. Sport kao sredstvo zadovoljenja potreba djeteta i mladog sportaša, osnovni pokretači sportske aktivnosti djece i mladih. (2P) 5. Osipanje kao psihosocijalni fenomen. Utjecaj vršnjaka na bavljenje sportom i vježbanjem. Dogovor o temama za seminar ili eseje. (2P) 6. Roditelji u sport. (2V) 7. Sportski trokut (dijete-trener-roditelj) (vježba) (2V) *Psihološki aspekti dječjeg bavljenja sportom* 8. Savršenstvo kao cilj – anksioznost i perfekcionizam kod mladih sportaša (2P) 9. Sport kao stres – kompetitivnost, hiperkompetitivnost, agresija (2P) 10. Strah i/ili ljutnja – kako trener može pomoći? Sport kao sredstvo podizanja samopoštovanja. (vježba) (2V) *Primjena u trenažnom procesu* 11. Psihofiziološke reakcije na trenažni proces. Ozljede i poremećaji prehrane kod djece sportaša – psihološka perspektiva. Zlostavljanje u sportu. Prava djece u sportu. (2P) 12. Uspješno učenje i vježbanje – psihološki pristup: odnos trenera i mladog sportaša. Učinkovita komunikacija u sportu. Motivacijska klima u sportu. (2P) 13. Psihološka priprema djece sportaša. Kako dati povratnu informaciju. (vježba) (2V) 14. Prezentacija i zajednička evaluacija studentskih radova. Evaluacija nastave i nastavnika – diskusija. (2S)
Obveze studenata	Od studenta se očekuje da redovito prisustvuju i aktivno sudjeluju u nastavi. Kao preduvjet pristupanja završnom pismenom ispitu studenti su dužni napisati seminarski rad na temelju praktičnog zadatka provedenog na terenu u parovima (npr. opservacija treninga ili intervju s djetetom sportašem, trenerom ili roditeljima) ili esej kojeg pišu samostalno i u okviru kojeg će kritički prikazati neku temu vezanu uz sadržaj nastave i analizirati je s razvojno-psihološkog i praktičnog stajališta. Studenti samostalno odabiru zadatak i opredjeljuju se za temu.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.25	esej	10%	0.25
	pismeni ispit	50%	1	seminarski rad	30%	0.5

	ukupno	**2.0 ECTS**
Obvezna literatura	1. Lee, M. (2006). Coaching children in sport. Routledge. Taylor & Francis. (odabrana poglavlja) 2. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap 3. sažeci s predavanja (skripta)	
Dopunska literatura	1. Barić, R. (2004). Klima v športu (Magistarski rad). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. 2. Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. u: Grgurić, J., Batinica, M. (ur.) Sport i zdravlje djece i mladih – Zbornik radova, Zagreb: Quo vadis tisak, 78-83. 3. Greblo, Z. (2011). Perfekcionizam kod darovitih sportaša: uloga osobinskih i okolinskih činitelja (Doktorska disertacija). Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet. 4. Horga, S. (2009). Psihologija sporta. Zagreb, Kineziološki fakultet. znanstveni i stručni članci po izboru	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.	

KULTURA JAVNOG GOVORENJA (31127)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Diana Tomić**	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		diana.tomic@kif.unizg.hr ; dtomic@ffzg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) (S) predavaonica P3		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + + mješovito e-učenje + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	25 - 30
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	- Razumjeti razliku između javnog i privatnog govorenja; - osloboditi se straha i treme; - naučiti pripremiti i oblikovati govor za javni nastup.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti osnovne pojmove s područja retorike; - razlikovati različite retoričke oblike; - oblikovati tvrdnju i argumentirati je; - razviti aktivno slušanje govora; - osloboditi se straha i treme; - strukturirati govor (izlaganje): uvod, glavni dio i zaključak; - pripremiti izvedbu govora: impostirati glas, prilagoditi neverbalne znakove; - održati svečani prigodni govor; - pripremiti i izvesti debatu; - razumjeti i pripremiti motivacijski govor.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Uvod u retoriku: određenje javnog govora, definicije retorike i početno dizajniranje govora (2P) 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. 2. Uvježbavanje elemenata početnog dizajniranja govora, vježba središnjih misli i njihova provjera na temelju trivijalnosti i branjivosti (2P) 3. Slušanje govora i kompozicija govora (2P)		

	Ukratko se objašnjavaju sastojci slušanja govora. Studenti osvještavaju važnost slušanja i povezuju ih s kvalitetnim sudjelovanjem u dijaloškim govornim vrstama. Objašnjava se kompozicija govora (uvod, središnji dio, zaključak), pravila sastavljanja i svrha pojedinih dijelova govora. 4. Argumentacija (2P) 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 (2P) Ističu se neverbalni znakovi važni za javno govorenje (pravilna gestikulacija, pogled, mimika, proksemija), a poseban naglasak stavlja se na glas i izgovor govornika. Objašnjavaju 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 (2S) Upoznavanje studenata sa spletom vježbi za glas i izgovor. Uvježbavanje govorne izvedbe na govorima studenata. Objašnjavanje uzroka straha i treme te načina kako ih ukloniti prije javnog nastupa. 7. Izvedba i snimanje trominutnih studentskih govora (2S) 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 (2P) Objašnjavaju se i oprimjeruju retoričke figure: metafora, metonimija, usporedba, parafraza, anafora, klimaks, lajtmotiv, antimetabola. Objašnjavaju se funkcije modalnih izraza: fatička, sastavljanje, rastavljanje, impliciranje, pojačavanje, ublažavanje, subjektivnost. 9. Prigodni govori (2P) 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 prisutstvo ili odsutstvo analiziraju različite vrste prigodnih govora (Oscar, Porin, Dodjela nagrade HOO, zdravice na vjenčanjima, komemorativni govori i sl.). 10. Izvedba i snimanje prigodnih govora (2S) 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 (2P) 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 (2S) Studenti će tijekom seminara izvesti debatu sa argumentacijom pripremljenom na najavljenu tezu (s područja sporta). 13..Uspješne prezentacije (2S) 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 (2S)

	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 (1P+1S)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje, redovito izvršavanje zadaća i ostalih aktivnosti preko sustava za učenje na daljinu. Redovita priprema seminarskih zadataka.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	kolokvij	50%	1
	seminarski rad	40%	0.8	ukupno	**2.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako „trenirati“ komunikacijske vještine?. Kondicijski trening. 8 (1): 19-23. 2. Škarić, I. (2003). Temeljci suvremenoga govorništva. Zagreb: Školska knjiga. 3. Tomić, D. (2011). Nastavni materijali – skripta. Dostupni putem sustava za učenje na daljinu Merlin.					
Dopunska literatura	1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. Kondicijski trening. 8 (2): 6-11. 2. Lucas, S. (2009). The Art of Public Speaking. New York: McGraw Hill. 3. Tomić, D. Kišiček, G. (2010). Stavovi hrvatskih sportaša i trenera o motivacijskim govorima. 8. međunarodni skup istraživanja govora. Zbornik sažetaka. 4. Zadro, I. (ur.) (1999). Glasoviti govori. Zagreb: Naklada Zadro.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

MOTORIČKI RAZVOJ ČOVJEKA (162568)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj**	
kancelarija		194	
konzultacije		ponedjeljkom u 13.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		sanja.salaj@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658779	
vanjska suradnica		**Mateja Krmpotić, mag.cin.**	
e-mail		mateja.krmpotic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P i S) kontaktnom nastavom u predavaonicama ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 16P + 14S + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Stjecanje znanja o razvojnim domenama čovjeka, motoričkom razvoju čovjeka u različitim životnim razdobljima, mogućim razvojnim poremećajima kao i mogućnostima poticanja motoričkog razvoja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći primijeniti stečena znanja o motoričkom razvoju pri analizi rasta i razvoja čovjeka te njegovih sposobnosti, osobina i znanja u praktičnom radu u kineziologiji u područjima edukacije, rekreacije i sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - identificirati i analizirati motorički razvoj čovjeka i njegovu povezanost s ostalim razvojnim domenama, - definirati i analizirati faktore o kojima ovisi motorički razvoj, - analizirati razvojne faze od rođenja do starosti, - prepoznati i analizirati razvojne motoričke poremećaje i mogućnosti poticanja motoričkog razvoja u ranim fazama života čovjeka.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Definicija i karakteristike motoričkog razvoja (1P) 2. Teorijski modeli motoričkog razvoja (1P) 3. Tjelesni rast i razvoj, Motoričke i funkcionalne sposobnosti tijekom života, Faktori o kojima ovisi motorički razvoj (2P) 4. Povezanost motoričkog razvoja sa emocionalnim, socijalnim i kognitivnim razvojem (2P) 5. Prenatalni i dojenački razvoj: refleksi i voljni pokreti (2P) 6. Razvoj mozga, rana stimulacija i deprivacija (2P) 7. Motorički razvoj u djetinjstvu: razvoj lokomotornih znanja, razvoj manipulativnih znanja, razvoj fine motorike (2P) 8. Razvojni motorički poremećaji (1P) 9. Primjena osnova motoričkog razvoja u korektivnim programima vježbanja (1P) 10. Učinci programa poticanja motoričkog razvoja djece i adolescenata (2P)		

	Seminari 1. Prenatalni i dojenački razvoj (refleksi i voljni pokreti) (2S) 2. Učinci rane stimulacije na motorički razvoj (2S) 3. Motorički razvoj u djetinjstvu (2S) 4. Motorički razvoj u adolescenciji (2S) 5. Motorički razvoj u odrasloj dobi (2S) 6. Razvojni motorički poremećaji (2S) 7. Učinci programa poticanja motoričkog razvoja djece i adolescenata (2S)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	0.3	pismeni ispit	35%	0.7
	seminarski rad	50%	1	ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Šalaj, S. (2012). Osnove ranog motoričkog razvoja. Kondicijski trening 10(2): 5059. 2. Krstulović, S. (2018). Motorički razvoj čovjeka. Kineziološki fakultet u Splitu: Split. 3. Clark, J. E., Metcalf, J. S. (2002) The mountain of motor development: A metaphor. In J. E. Clark &J.H. Humphrey (Eds) Motor development: Reserch and reviews, volume 2 (pp. 163-190). Reston, VA: National Associotion for Sport and Physical Education.					
Dopunska literatura	1. Malina, R., Bouchard, C., Bar-Or,O. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.(odabrana poglavlja). 2. Šalaj, S. (ur.)(2018). Motoricka znanja djece. Zbornik radova završne konferencije projekta Hrvatske zaklade za znanost, 31.08.2018, Zagreb. Kineziološki fakultet: Zagreb. 3. Kobesova, A., & Kolar, P. (2014). Developmental kinesiology: three levels of motor control in the assessment and treatment of the motor system. Journal of bodywork and movement therapies, 18(1), 23–33. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.04.002 4. Šalaj, S. (2013). Rana motorička stimulacija – preduvjet sportske izvrsnosti? Zbornik radova 11. Godišnje međunarodne konferencije “Kondicijska priprema sportaša 2013”, Zagreb, 22. i 23. veljače 2013., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, Zagreb, 2013.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

PILATES (123654)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Josipa Radaš**	
kancelarija		168	
konzultacije		ponedjeljkom u 15 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		josipa.radas@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S) i (V) dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + samostalni zadaci + multimedija i mreža + mješovito e-učenje	broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz pilates tehnike te način primjene istih u odgojno-obrazovnom procesu (TZK) te u području rekreacije, kineziterapije i sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Predmet daje osnovna znanja iz pilatesa koja su uvjet za lakše praćenje nastave na Izbornom modulu Fitnes.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- usvajanje tehnike klasičnog programa pilatesa; - primjena pilatesa u edukaciji; - primjena pilatesa u sportu; - primjena pilatesa u rekreaciji; - primjena pilatesa u kineziterapiji.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Povijest pilatesa 2. Načela vježbanja pilatesa 3. Ključni elementi za ovladavanje vježbama bez sprava 4. Pilates vježbe na prostirci: osnovne i napredne 5. Pilates vježbe sa spravama 6. Primjena pilates vježbi u sportu, rekreaciji i kineziterapiji. **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Vježbe pilatesa prilagođene početnicima 2. Pilates vježbe na prostirci 3. Pilates vježbe s loptom (malom i velikom) 4. Pilates vježbe s elastičnim trakama 5. Pilates vježbe za pojedine regije tijela 6. Pilates vježbe u vrhunskom sportu, rekreaciji i kineziterapiji		
Obveze studenata	Sudjelovanje na nastavi je obvezno i o tome se vodi evidencija. Studenti(ice) kategorizirani vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija.		

	Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom. U iznimnim se slučajevima izostanak s praktičnih predavanja i vježbi može nadoknaditi dolaskom u drugu grupu – uz prethodnu najavu nastavnicama.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	pismeni idpit	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Siler, B. (2003). Pilates tijelo. Zagreb: Biovega. 2. Jagodić-Rukavina, A. (2006). Body tehnika. Zagreb: Planetopija. 3. Furjan-Mandić, G., Roginek, S., Petrovečki, R., Vlašić, J., Zaletel, P. (2007). Utjecaj naprednih pilates vježbi na neka morfološka obilježja žena. 2nd International Conference „Contemporary Kinesiology“, Mostar.					
Dopunska 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.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

VI. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123666	Kineziterapija	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	45		30	6.5
123690	Pedagogija	doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković	30	30		4.0
123697	Ritmička gimnastika	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	15	30	30	6.0
123698	Sportovi na vodi	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	12	24	24	5.0
123699	Sportovi s reketom	izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros	12	24	24	4.5
162566	Sportsko plivanje	prof. dr. sc. Goran Leko	12	24	24	3.5
		UKUPNO	**126**	**132**	**132**	**29.5**

KINEZITERAPIJA (123666)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		**Lara Juriša mag. cin.**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lara.jurisa@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić**	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.**	
e-mail		vangelis.chatzilelekas@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije**	
e-mail		ljiljan.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Maravić, mag. Cin.**	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Andrea Mohorović, mag, cin**	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Sandro Venier, mag. cin**	
e-mail		sandro.venier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Maja Babić, dr. med.**	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Jadranka Brozd, dipl. fizioth.**	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	150 – 170
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.		

	Nadalje, studenti će se osposobiti za samostalno kreiranje metodičkih postupaka kineziterapijskih vježbi kao i za izradu planova i programa za različita insuficijentna stanja lokomotornog sustava kao što su loša držanja i deformacije u različitim regijama tijela.
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; - specifičnosti na koje treba obratiti pažnju u planiranju i programiranju.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Kineziterapija: temeljna područja predmeta. Definicije. (2P) 2. Predmet proučavanja kineziterapije. Zadaće kineziterapije. Principi kineziterapije. (3P) 3. Povijest kineziterapije. Razvoj kineziterapije. (2P) 4. Metodika praćenja i evidentiranja u kineziterapiji i rehabilitaciji (2P) 5. Organizacijske forme rada (2P) 6. Kineziološko medicinske osnove za tjelesno vježbanje osoba oštećena zdravlja (2P) 7. Dijagnostika loših držanja, pregled tijela (2P) 8. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod spuštenog stopala, biomehanika stopala, metode utvrđivanja statusa stopala (2P) 9. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija stopala (2P) 10. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacije kod ozljeda skočnog zgloba (2P) 11. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija u području koljena; *genua valga, genua vara, genua recurvata.* (2P) 12. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljede koljena (2P) 13. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod prirođene dislokacije kuka (2P) 14. Pregled teoretskih postavki kod deformacija kralježnice i loših držanja (2P) 15. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skoliotičnog lošeg držanja (2P) 16. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja (2P) 17. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: *pectus carrinatum, pectus planum, pectus excavatum* (2P) 18. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije *torticolis* (2P) 19. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod lumbalnog bolnog sindroma (2P) 20. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod cervikobrahijanog bolnog sindroma (2P) 21. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljeda ramenog zgloba (2P) 22. Pregled teoretskih pretpostavki o pojmovima inkluzije i integracije (2P)

	Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Dijagnostika loših držanja, pregled tijela 2. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija u području stopala: *pes planus* 3. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija u području koljena: *genua valga, genua vara, genua recurvata.* 4. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod ozljede skočnog zgloba 5. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod ozljede koljena 6. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod prirođene dislokacije kuka 7. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod loših držanja i deformacija kralježnice: skolioza i skoliotično loše držanje 8. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod loših držanja i deformacija kralježnice: lordoza i lordotično loše držanje 9. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod loših držanja i deformacija kralježnice: kifoza i kifotično loše držanje 10. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: *pectus excavatum* 11. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: *pectus carrinatum, pectus planum* 12. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod deformacije krivog vrata, *torticollis* 13. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod lumbalnog bolnog sindroma 14. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod cervikobrahijanog bolnog sindroma 15. Planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka kod ozljeda ramenog zgloba
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	pismeni ispit	40%	(2.5)	kolokvij	40%	2.5
	usmeni ispit	40%	4	ukupno	**6.5 ECTS**	

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	Anonimna studentska anketa.

PEDAGOGIJA (123690)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković**				
kancelarija		141/2				
konzultacije		četvrtkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila				
e-mail		ana.znidarec.cuckovic@kif.unizg.hr				
telefon		+38513658741				
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta			obvezan	
semestar	VI. – ljetni	godina studija			III.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost			4.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica P1					
način izvođenja nastave	60 sati = P 30+ 30S + samostalni zadaci		očekivani broj studenata na predmetu		150 – 170	
ciljevi predmeta	Studenti će steći znanja o zadacima i sadržajima pojedinih odgojnih područja te razvijati vještine za njihovu primjenu u nastavi, komunikaciji s roditeljima učenika i kolegama te osobnom razvoju.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost prepoznavanja i reagiranja na individualne potrebe učenika/osoba s kojima se radi.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ostvarivanje ciljeva predmeta.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** Svrha, predmet i zadaci pedagogije. Društveno-povijesna dimenzija pedagogije. (2P) Komunikacija u odgoju i obrazovanju (2P+2S) Moć i granice odgoja (2P+2S) Proces i subjekti odgoja (2P+2S) Odgojni ciljevi (2P+2S) Stilovi odgoja (2P+2S) Odgojni autoriteti (2P+2S) Temeljna odgojna područja (tjelesni, intelektualni, moralni, socijalno-emocionalni, radni odgoj) (2P+2S) Područja ostvarivanja odgoja (odgoj u obitelji, predškolski odgoj, odgoj u školi, sportskom klubu) (2P+2S) Metode i sredstva odgoja u nastavi (2P+2S) Samoodgoj I (optimizam, sreća) (2P+2S) Samoodgoj II (pozitivno mišljenje, životni ciljevi) (2P+2S) Socijalne kompetencije i prosocijalno ponašanje (2P+4S) Odgoj i mediji (2P+2S) Nasilje nad djecom i među djecom (2P+2S)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	2	pismeni ispit	37.5%	1.5
	seminarski rad	12.5%	0.5	ukupno	**4.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Miljković, D. (2009.). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet 2. Vukasović, A. (2001.). Pedagogija. VII. izdanje. Zagreb: Hrvatski katolički zbor „MI“
Dopunska literatura	1. Bratanić, M. (2002.). Paradoks odgoja. Zagreb: Hrv. Sveučilišna naklada. 2. Miljković, D., Rijavec M. (2009.). Razgovori sa zrcalom. Zagreb: IEP-D2. 3. Miljković, D., Rijavec M. (2004.). Tri puta do otoka sreće. Zagreb: IEP-D2. 4. Rijavec, M., Miljković, D. (2006.). Tko su dobri ljudi. Zagreb: IEP-D2. 5. Silov, M. (2003.). Pedagogija. Zagreb: Persona.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RITMIČKA GIMNASTIKA (123697)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić**	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		gordana.furjan-mandic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658773	
nastavnica		**doc. dr. sc. Josipa Radaš**	
kancelarija		168	
konzultacije		ponedjeljkom u 15 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		josipa.radas@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
vanjska suradnica		**Rebeka Stojković, mag.cin.**	
e-mail		rebeka.stojkovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Elena Milenković, mag. cin.**	
e-mail		elena.milenkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorana H (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	75 sati = 15P + 30S + 30V + mješovito e-učenje + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	190 – 200
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja u ritmičkoj gimnastici te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema iz ritmičke gimnastike predviđenih planom i programom TZK u osnovnim, srednjim školama i fakultetima. Osim razumijevanja teorijskih osnova sposobni su demonstrirati elemente tehnike i metodske vježbe za učenje određenih elemenata tehnike ritmičke gimnastike te organizirati školska natjecanja i voditi ekipe na međuškolska i sveučilišna natjecanja iz ritmičke gimnastike i osmisliti koreografiju za školske priredbe.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave svladati: - tehniku izvođenja i metodske vježbe za usvajanje osnovnih tjelesnih elemenata u ritmičkoj gimnastici; - tehniku za izvođenja i metodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s loptom; - tehniku za izvođenja i metodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s vijačom; - tehniku za izvođenja i metodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s obručem; - tehniku za izvođenja i metodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s čunjevima; - tehniku za izvođenja i metodske vježbe za usvajanje osnovnih elemenata s trakom; - specifične opće pripremne vježbe u ritmičkoj gimnastici; - osnovne vježbe klasičnog baleta koje se koriste u svrhu „zagrijavanja“ i u kondicijskoj pripremi u ritmičkoj gimnastici; - analizu i primjenu glazbe pri izradi koreografije individualnih i grupnih vježbi u ritmičkoj gimnastici; - poznavanje osnovnih pravila ritmičke gimnastike.		

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Povijest i organizacija ritmičke gimnastike. Aplikacijske vrijednosti i primjena ritmičke gimnastike u edukaciji, sportu, rekreaciji, kineziterapiji. (3P) 2. Pravila ritmičke gimnastike. Natjecanja (školski i sportski program) – pravila. (2P) 3. Strukturalna i biomehanička analiza kretnih struktura i kretanja sprava (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka) (2P) 4. Metodički postupci učenja tjelesnih elemenata ritmičke gimnastike (hodanja, trčanja, plesni koraci, zamasi, kruženja, valovita gibanja, osmice, poskoci, skokovi, okreti i piruete, ravnoteže i akrobatski elementi) (2P) 5. Metodički postupci učenja elemenata sa svim spravama (vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka) te njihova primjena u nastavnom procesu (3P) 6. Specifične vježbe (klasični balet) uvođenja i pripreme u nastavnom procesu (1P) 7. Analiza glazbe i realizacija ritmičkih vrijednosti. Osnove koreografije individualnih i grupnih vježbi. (2P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Poze, hodanja, trčanja, galop, poskoci i opće pripremne vježbe u ritmičkoj gimnastici, vježbe baleta (osnovne pozicije ruku i nogu 2. Vježbe baleta (demi plie, grand plie, releve), zamasi, valoviti pokreti rukama, plesni koraci u ritmičkoj gimnastici 3. Vježbe baleta (battement tendu simple battement jete), okreti i piruete 4. Vježbe baleta (grand battement, changement), bočni i čeoni val tijelom 5. Vježbe baleta (battement fondu, frappes), skokovi (daleko-visoki, jelenji) 6. Vježbe baleta (port de bras), skokovi (škare naprijed i nazad, škare s okretom, mačji skok i mačji s okretom 360º) 7. Ravnoteže, skokovi s udarcem i kozački skok 8. Akrobatski elementi u ritmičkoj gimnastici, realizacija notnih vrijednosti 9. Osnovni elementi tehnike s loptom 10. Osnovni elementi tehnike s vijačom 11. Osnovni elementi tehnike s obručem 12. Osnovni elementi tehnike s čunjevima 13. Osnovni elementi tehnike s trakom 14. Slaganje individualne vježbe u ritmičkoj gimnastici 15. Slaganje grupne vježbe u ritmičkoj gimnastici					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	kolokvij	34%	2	pismeni ispit	33%	2
	praktični ispit	33%	2	ukupno	**6.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kugler. 2. Furjan-Mandić, G. (2007). Ritmička gimnastika. Priručnik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	1. FIG Pravilnik za ocjenjivanje ritmičko-sportske gimnastike. Federation International of Gymnastic. 2. Jastrjembskaia, N., Titov, Y. (1998). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics. 3. Lomšek-Macura, U., Vajngerl, B. (1999). Prvi koraki v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SPORTOVI NA VODI (123698)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**Mario Janković, prof.**	
e-mail		mario.jankovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mladen Vladetić, mag.cin.**	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Kliba, prof.**	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**David Hrabrić, mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Špoljarić, mag.cin.**	
e-mail		soran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Zuban, prof.**	
e-mail		marko.zuban@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dino Slatki, mag.cin.**	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Tomislav Čirjak, prof.**	
e-mail		tomislv.cirjak@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Filip Bolčević, mag.cin.**	
e-mail		filip.bolcevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Tomislav Crnković univ.bacc.cin.**	
e-mail		tomislav.crnkovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dalen Geromella prof.**	
e-mail		dalen.geromella@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Ivor Kajfež mag.cin.**	
e-mail		ivor.kajfez@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Luka Mirković mag.cin.**	
e-mail		luka.markovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov mag.cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica P9 (S) i (V) terenska nastava na Jarunu i moru		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	180 – 200
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o strukturama gibanja, metodama poduke, učenja i vježbanja sastavnica predmeta Sportovi na vod i- Jedrenje, Jedrenje na daski,		

	Veslanje, Kajak-kanu, te ukazati na aplikacijske vrijednosti nabrojenih sportova u području edukacije, rekreacije i agonistike.
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- temeljna teoretsko-motorička znanja i vještine potrebne u realizaciji Osnova programskih sadržaja Jedrenja, Jedrenja na dasci i veslanja u odgojno-obrazovnom procesu tjelesne i zdravstvene kulture; - znanja i vještine potrebna u demonstraciji osnovnih elemenata tehnike programskih sadržaja Jedrenja, Jedrenja na daski i veslanja.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati: - temeljima osnovne tehnike upravljanja: jedrilicom, daskom za jedrenje, veslačkim čamcem i kajak-kanuom; - metodskim vježbama za učenje osnovnih elemenata tehnike upravljana jedrilicom višesjedom, školskom daskom za jedrenje jarbolnom tehnikom, gigom i turističkim kajak-kanuom; - temeljima maritimne kulture; - izbjegavanjem sudara na moru; - osnovnim vjetrovima na Jadranu.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Razvoj jedrenja, jedrenja na dasci i veslanja kod nas i u svijetu te njegova organiziranost (2P) 2. Aplikacijske vrijednosti i prednosti jedrenja, jedrenja na dasci i veslanja (edukacija, rekreacija, i sportsko stvaralaštvo) (2P) 3. Sistematizacija elemenata tehnike i Strukturalna i biomehanička analiza bazičnih gibanja u jedrenju, jedrenju na dasci i veslanju obzirom na klase i discipline (2P) 4. Aero i hidrodinamika, propulzija, vjetrovi na Jadranu, sigurnosna plovidba (3P) 5. Relevantnost motoričkih, morfoloških, funkcionalnih, kognitivnih, konativnih dimenzija čovjeka u procesu obuke i realizacije jedrenja, jedrenja na dasci i veslanja (3P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Osnovni elementi tehnike u jedrenju (višesjed): - priprema jedrilice i jedrilja (1TPP+1V) - isplovljavanje, pristajanje (1TPP+1V) - upravljanje kormilom (motor + jedro) (1TPP+1V) - prihvaćanje, otpadanje (2TPP+2V) - letanje (2TPP+2V) - kruženje (2TPP+2V) - jedrenje uz vjetar; jedrenje niz vjetar; jedrenje bočnim vjetrom, jedrenje polukrmenim vjetrom i krmenim vjetrom (1TPP + 1V) 2.Osnovni elementi tehnike u jedrenju na daski - priprema daske i jedrilja (1TPP+1V) - privikavanje na dasku bez jedrilja i s jedriljem; okret u mjestu (180 – 360 stupnjeva) (2TPP+2V) - start (2TPP+2V) - okret uz vjetar (2TPP+2V) 3.Osnovni elementi tehnike u veslanju (gig) - Priprema veslačkog čamca gig (1TPP+1V) - Upravljanje čamcima (2TPP+2V) - Okretanje u mjestu, zaveslaj (faze) (1TPP+1V) 4.Osnovni elementi tehnike u kajak-kanu - Priprema veslačkih čamaca gig (1TPP+1V)

	- Upravljanje čamcima (1TPP+1V) - Okretanje u mjestu, zaveslaj (faze) (1TPP+1V)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	40%	2	pismeni ispit	30%	1.5
	praktični ispit	20%	1	usmeni ispit	10%	0.5
				ukupno	**5.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 2. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 3. Korner, T., Schwanitz, P. (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag. (Prijevod u izdanju Veslačkog Saveza Hrvatske, 1987) 4. Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu.					
Dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. http://www.veslanje.hr/ 4. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 5. Dillon, S. P. & Oyen, J.(2009). Kayaking. USA: American Canoe Association 6. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 7. Bornhoft, S.(2003). Jedrenje na dasci. Zagreb: Znanje					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SPORTOVI S REKETOM (123699)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros**	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658643	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistent		**Zlatan Bilić, mag.cin**	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		zlatan.bilic@kif.unizg.hr	
telefon		385136583757	
vanjska suradnica		**Anja Benjak, mag.cin**	
e-mail		ana.benjak@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Tihomir Mostovac mag.mngmt.**	
e-mail		stk.tis@zg-t-com.hr / tihomir.mostovac@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. – ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) i (V) 1/3 dvorane / teniski tereni		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	200 – 220
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnog teoretskog i praktičnog znanja studenata iz sportova s reketom – tenis, badminton, stolni tenis.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje osnovnih informacija iz područja povijesti i razvoja tenisa, badmintona, stolnog tenisa i squasha. Vrste reketa i podloga. Način izbora opreme. Pravila igre i osnove terminologije u sportovima s reketom. Utjecaj primjene pojedinih sportova s reketom na promjene dimenzija psihosomatskog statusa. Biomehanička analiza osnovnih elemenata tehnike i njihova praktična poduka. Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih elemenata tehnike iz tenisa, badmintona i stolnog tenisa. Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja osnovnih elemenata tehnike tenisa, badmintona i stolnog tenisa. Upoznavanje s osnovama strategije i taktike u sportovima s reketom.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - osnovne teorijske informacije o sportovima s reketom; - osnovna i specifična motorička znanja iz navedenih sportova; - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja početnika; - osnovna strategijska i taktička znanja iz sportova s reketom. Navedeno ih osposobljava za: - osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke tenisa;		

	- osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke badmintona; - osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke stolnog tenisa; - poduku početnika o osnovama strategije i taktike u navedenim sportovima.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijsko predavanje** Uvodno predavanje sportova s reketom (1P) **Teorijska predavanja TENIS** 1. Povijest, pravila i sustavi natjecanja u tenisu (1P) 2. Kineziološka analiza forhend, bekend udarca i servis udarca (1P) 3. Kineziološka analiza izvođenja voleja i smeša (1P) 4. Antropološka analiza tenisa i tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P) **Teorijska predavanja BADMINTON** 1. Povijest, pravila i sustavi natjecanja u badmintonu (1P) 2. Kineziološka analiza udaraca iznad glave (lob, drop, smeš) (1P) 3. Kineziološka analiza udaraca izvedenih zamahom reketa ispod struka i analiza servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1P) 4. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P) **Teorijska predavanja STOLNI TENIS** 1. Povijest, pravila i sustavi natjecanja, kineziološka analiza servis udarca (1P) 2. Kineziološka analiza forhend i bekend udarca (1P) 3. Antropološka analiza stolnog tenisa (1P) 4. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe TENIS** 1. Način poduke i izvođenja forhend udarca (1,5TPP) 2. Način poduke i izvođenja bekend udarca (1,5TPP) 3. Način poduke i izvođenja servis udarca (2TPP) 4. Način poduke i izvođenja forhend volej udarca (1TPP) 5. Način poduke i izvođenja bekend volej udarca (1TPP) 6. Način poduke i izvođenja smeš udarca (1TPP) 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca (1,5V) 8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca (1,5V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servis udarca (2V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend volej i bekend volej udarca (1V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci smeš udarca (1V) 12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci osnova primjene tehnike u taktici tenisa (1V) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe BADMINTON** 1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (1TPP) 2. Način poduke i izvođenja bekend udaraca (lob, drop) (1TPP) 3. Način poduke i izvođenja servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1TPP) 4. Način poduke i izvođenja udaraca na mreži (1TPP) 5. Način poduke i izvođenje kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi) (2TPP) 6. Način poduke i izvođenja osnovnih tehničko-taktičkih varijanti u igri (2TPP) 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (2V)

	8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udaraca (lob, drop) (1V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci izvođenja udaraca na mreži (1,5V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi) (1V) 12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci osnova primjene tehnike u taktici badmintona (1,5V) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe STOLNI TENIS** 1. Način poduke i izvođenja servis udarca (1TPP) 2. Način poduke i izvođenja forhend udarca (1,5TPP) 3. Način poduke i izvođenja bekend udarca (1,5TPP) 4. Način poduke i izvođenja različitih rotacija (2TPP) 5. Način poduke i izvođenja osnovnih tehničko-taktičkih varijanti u igri (2TPP) 6. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servis udarca (1V) 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca (1V) 8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca (1V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci različitih rotacija (1V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci primjene servis tehnike u taktici stolnog tenisa (2V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci primjene forhend i bekend tehnike u taktici stolnog tenisa (2V)
Obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1.5	pismeni ispit	17%	0.75
	kolokvij	17%	0.75	usmeni ispit	33%	1.5
				ukupno	**4.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. DTB (1992). TENIS – od početnika do majstora. Zagreb: Mladinska knjiga. (Redigirao: B.Neljak.) 2. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza). 3. Kondrič, M., Hudetz, R., Furjan-Mandić, G. (2010). Osnove stolnoga tenisa. Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. ISBN-10 953-317-004-6; ISBN-13 978-953-317-004-6
Dopunska literatura	1. Dugandžić, M., Neljak, B., Barbaros Tudor, P., Pavlović, G. (2010). Plan i program škole tenisa za učenike od 7 do 10 godina. Hrvatski teniski savez i Zbor teniskih trenera Hrvatske (program tenisa kao izvanškolske aktivnosti, verificirano od strane MZOS-a). 2. 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. 3. Hudetz, R. (2000). Stolni tenis, tehnika sa Vladimirom Samsonovom. Zagreb: Huno sport. 4. Procedings book of the 10th Anniversary ITTF Sports Science Congress (2007). Kondrič, M., Furjan-Mandić, G. (ur.), 10th International table tennis sports science congress, Zagreb, May 18th-20th, 2007. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of kinesiology: Croatian table tennis association: International table tennis association. ISBN 978-953-6378-69-2. http://sportikus.kif.hr/~ittfcongress/index.htm.

	5. Filipčić, A., Filipčić, T. (2003). Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana:mFakulteta za šport, Inštitut za šport. ISBN961-6405-48-9.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKO PLIVANJE (162566)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Goran Leko**	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658777	
nastavnica		**doc. dr. sc. Klara Šiljeg**	
kancelarija		168	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
vanjski suradnik		**Bartol Vukelić, mag.cin.**	
e-mail		bartol.vukelic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Tatjana Greguranić, prof.**	
e-mail		tatjana.greguranic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VI. - ljetni	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Odslušan kolegiji Metodika poučavanja plivanja.	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) bazen Mladost (V) bazen Mladost		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	190 - 210
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i pratična znanja o svim tehnikama plivanja sa pripadajućim startovima i okretima te njihovu primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu. U teorijskom dijelu cilj je upoznati studente s pravilima svake pojedine tehnike, kineziološkoj analizi i povijesti svake tehnike..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o svim tehnikama plivanja. Stečena znanja i sposobnosti će biti dobra osnova za ostale nastavne sadržaje kao što su vaterpolo, sinkro plivanje i ronjenje. Ovakvi ishodi omogućiti će završenim studentima svestranost u provedbi programa tjelesne i zdravstvene kulture u školama i fakultetima, sportskim udrugama ili klubovima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: 1. Analiza i usvajanje pravilne tehnike plivanja kraul načinom sa pripadajućim startom i okretom 2. Analiza i usvajanje pravilne tehnike plivanja leđnim načinom sa pripadajućim startom i okretom 3. Analiza i usvajanje tehnike plivanja prsnom načinom s pripadajućim startom i okretom 4. Analiza i usvajanje tehnike plivanja dupin načinom s pripadajućim startom i okretom 5. Analiza i usvajanje mješovitog plivanja (individualnog i mješovitog) 6. Transformacija specifičnih motoričkih sposobnosti u vodi (brzina i izdržljivost)		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** Biomehaničke osnove sportskog plivanja (2P) Kraul tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) Leđna tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) Prsna tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P)		

	Dupin tehnika: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) Mješovito plivanje: Povijest, pravila, kineziološka analiza, video analiza tehnike (2P) **Teoretsko praktična predavanja i vježbe** 1. Kraul noge – demonstracija, analiza, poučavanje (1TP + 1V) 2. Kraul ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 3. Kraul koordinacija _ demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 4. Kraul start - demonstracija, analiza i poučavanje (TP + 1V) 5. Kraul okret - demonstracija, analiza i poučavanje (TP + 1V) 6. Leđno noge - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 7. Leđno ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 8. Leđno koordinacija - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 9. Leđno start - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 10. Leđno okret - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 11. Prsno noge – demonstracija, analiza, poučavanje (1TP + 1V) 12. Prsno ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 13. Prsno koordinacija _ demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 14. Prsno start - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 15. Prsno okret - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 16. Dupin noge - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 17. Dupin ruke - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 18. Dupin koordinacija - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 19. Dupin start - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 20. Dupin okret - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 21. Mješovito plivanje - demonstracija, analiza i poučavanje (1TP + 1V) 22. Mješovito start (1TP + 1V) 23. Mješovito okreti (1TP + 1V) 24. Štafete (1TP + 1V)
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	7%	0.25	pismeni dio ispita	43%	1.5
	praktični dio ispita	43%	1.5	praktični rad	8%	0.5
	motoričke sposobnosti – brzo plivanje	7%	0.25	ukupno	**3.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 2. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja: Sveučilišni priručnik. Promo FIT, Zagreb 3. FINA pravila Hrvatski plivački savez - dokumeti
Dopunska literatura	1. Leko,G., Zoretić, D. (2009). Utjecaj nastave plivanja po bolonjskom sustavu na razvoj brzine plivanja na 50 m kraul tehnikom. 18 Ljetna škola kineziologa. Poreč. 2. Maglischo, E.W. (2003) Swimming Fastest. Human Kinetics. California. 3. Volčanšek, B. (1985). Plivačke tehnike.Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 4. Nastavni materijal u elektronskom obliku
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje kroz parcijalne dijelove ispita (svaka tehnika posebno)

RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 3. godinu u akademskoj godini 2023./2024.

OBVEZNI PREDMET	šifra	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
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA	125109			7.	17.00	31.	9.00	14.	9.00	14. 26.	17.00			9.	17.00	11.	9.00	4.	9.00	29. 8. 9.9.	9.00
PLES	123599			12.	17.00	9.	17.00	6. 20.	8.00	5. 19.	17.00	16.	17.00	14.	17.00	18.	8.00	2.	8.00	3. 17.	8.00
METODIKA POUČAVANJA PLIVANJA	162565	14.	13.00					5. 19.	11.00	5. 19.	13.00	5.	13.00	9.	13.00	10. 24.	11.00			2. 23.	11.00
PLIVANJE I	123600	21.	13.00	5.	13.00	30.	11.00	13.	11.00			23.	14.00			11. 20.	11.00	1. 10.	11.00	5. 17.	11.00
PLIVANJE	31094	21.	13.00	5.	13.00	30.	11.00	13.	11.00			23.	14.00			11. 20.	11.00	1. 10.	11.00	5. 17.	11.00
SKIJANJE	31096	21.	17.00	5.	17.00							9. 23.	17.00	14. 28.	17.00	12. 26.	12.00 12.00	10.	12.00	3. 17.	12.00
TEORIJA TRENINGA	31081 123601			4.	17.00			7. 21.	8.00	13. 27.	17.00	20.	17.00	17.	17.00	12.	8.00	3.	8.00	3. 17.	8.00
KINEZITERAPIJA	123666	9.	17.00	7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00	3. 12.	10.00	29. 8. 9.9.	10.00
PEDAGOGIJA	123690	8.	17.00	6.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			10.	18.00			10. / 19. / 28.	19.00	9.	19.00	4. 17.	10.00
PLIVANJE II	123696	14.						5. 19.	11.00	5. 19.	13.00	5.	13.00	9.	13.00	10. 24.	11.00			2. 23.	11.00
RITMIČKA GIMNASTIKA	123697 31112	22.	17.00	6.	17.00	30.	11.00	13.	11.00			16.	17.00			11. 20.	11.00	1. 11.	11.00	2. 16.	11.00
SPORTOVI NA VODI	123698	14.	17.30	5.	17.30	31.	11.00	14.	13.00			9.	17.30			10. 19.	13.00	1. 12.	13.00	29.8. 12.	13.00
SPORTSKO PLIVANJE	162566 187124	21.	13.00	5.	13.00	30.	11.00	13.	11.00			23.	14.00			11. 20.	11.00	1. 10.	11.00	5. 18.	11.00
SPORTOVI S REKETOM	123699	7.	17.00	12.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			24.	17.00			10. / 19. / 28.	10.00	9.	10.00	3. 17.	10.00

IZBORNI PREDMETI	šifra	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
AEROBIKA	123641					31.	11.00	14.	11.00			17.	17.00			12. 21.	11.00			30.8. 13.	11.00
AKROBATIKA*	123644							5. 16.	11.00							14.	11.00	5.	9.00	27.8. 12.	11.00
BIOMEHANIČKA ANALIZA*	31117																				
DJECA U SPORTU*	123649	21.	18.30	12.	18.30	30.	13.00	13.	13.00			23.	18.30	14	18.30	11. 25.	13.00			27.8. 10.9.	13.00
FITNES I SAMOOBRANA U TAIICHI-u																					
INFORMATIČKA TEHNOLOG. U KINEZIOLOGIJI*	31123																				
KARATE*	123651																				
KULTURA JAVNOG GOVORENJA*	31127					31.	14.30	14.	14.30	21.	17.00	17.	17.00			12. 26.	14.30			4. 13.	14.30
MOTORIČKI RAZVOJ ČOVJEKA	162568			4.	17.00			7. 21.	8.00	13.	17.00	20.	17.00	17.	17.00	12.	8.00	3.	8.00	3. 17.	8.00
NEUROMUSKULARNA BIOMEH. DIJAGNOSTIKA*	31130	20.	17.00	11.	17.00	29.	10.00	12.	10.00	4.	17.00	8.	17.00			17.	10.00	8.	10.00	4.	10.00
PILATES	123654					31.	11.00	14.	11.00			17.	17.00			12. 21.	11.00			30.8. 13.	11.00
SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA*	31225																				
TAEKWONDO*	206475																				

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 4. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATOR 4. GODINE

dr. sc. DAMIR PEKAS,	
kancelarija	41
konzultacije	prema dogovoru mailom
e-mail	damir.pekas@kif.unizg.hr
telefon	+38513658757 / 670

VII. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123700	Didaktika	doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković	45	15		4.0
123701	Ekonomika i menadžment sporta	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	45		15	4.0
31106	Kineziološka metodika u predškolskom odgoju	doc. dr. sc. Dario Novak	15	15	15	4.5
123704	Opća kineziološka metodika	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	45	30		6.5
123703	Tjelesna aktivnost i zdravlje	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	30		30	4.0
		UKUPNO	**180**	**60**	**60**	**23**

IZBORNI PREDMETI VII. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123763	Badminton	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	6	12	12	2.0
123765	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš,	20		10	2.0
31125	Komunikacija u odgoju i obrazovanju	doc. dr. sc. Nevenka Maras	15	15		2.0
31126	Kondicijska priprema djece i mlađih sportaša	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15		2.0
123767	Mini košarka	prof. dr. sc. Damir Knjaz	6	12	12	2.0
123770	Ronjenje na dah	doc. dr. sc. Dajana Zoretić	6	12	12	2.0
123774	Skijaško trčanje	izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	6	12	12	2.0
123779	Strateško programiranje u sportu	izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	15	15		2.0
	studenti u ovom semestru upisuju **2 izborna predmeta**			**4 ECTS**		

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVI VII. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123751	Grupni fitnes programi I	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	18		12	3.5
123749	Mjerenje i procjenjivanje fitnesa	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	15		15	3.5
123722	Kineziološka analiza u jedrenju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	30		30	7.0
123754	Sportsko-rekreacijska medicina	izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac	50		10	7.0
123756	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	45		7.0
123746	Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša	izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	30		30	7.0
123717	Kineziološka analiza u atletici	prof. dr. sc. Vesna Babić	30		30	7.0
123729	Kineziološka analiza u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	30		30	7.0
123731	Kineziološka analiza u odbojci	prof. dr. sc. Nenad Marelić	30		30	7.0
123733	Kineziološka analiza u plivanju	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	30		30	7.0
123739	Kineziološka analiza u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	30		30	7.0
		predmet/i izbornih smjerova	**7 ECTS**			

DIDAKTIKA (123700)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Ana Žnidarec Čučković**	
kancelarija		141/2	
konzultacije		četvrtkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		ana.znidarec.cuckovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658741	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) predavaonica P1		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15S + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	170 - 175
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za samostalno organiziranje, ostvarivanje i vrednovanje nastavnog procesa i učeničkih postignuća. Steći kompetencije za samostalno i učinkovito profesionalno djelovanje.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Konstruktivan doprinos školskom planiranju i odlučivanju; - sposobnost prilagodbe kurikuluma i nastavnih materijala zahtjevima specifičnog društvenog okruženja; - sposobnost prepoznavanja i reagiranja na individualne potrebe učenika; - sposobnost kreiranja primjene različitih strategija za praćenje i vrednovanje ishoda i procesa učenja; - znanje i vještine upravljanja razredom i procesima učenja i poučavanja; - osposobljenost za primjenu kvantitativnih i kvalitativnih metoda u pedagoškim istraživanjima (u odgoju i obrazovanju); - sposobnost prepoznavanja i reagiranja na individualne potrebe učenika; - osposobljenost za timski rad; - osposobljenost za kvalitetnu suradnju sa zajednicom/institucijama/gospodarstvom radi upoznavanja učenika sa svijetom izvan škole; - osposobljenost za uvažavanje i prihvaćanja različitosti, građanstvo i demokraciju i promišljanje vlastitog vrijednosnog okvira.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Kolegij Didaktika treba studentima omogućiti stjecanje teorijskih znanja i vještina iz područja nastave i učenja, odnosno kompetencija: - za lakše snalaženje u konkretnim školskim i nastavnim situacijama; - za razumijevanje predmetnog kurikuluma i njegovog razvoja u kontekstu školskog i nacionalnog kurikuluma; - za organiziranje i realizaciju nastave predmeta za koji se obrazuju; - za izbor i primjenu učinkovitih nastavnih strategija, metoda i postupaka; - za komuniciranje i suradnju s roditeljima i lokalnom zajednicom; - za izradu i razvoj nastavnog kurikuluma.		
Sadržaj predmeta	**Predavanja i seminari** 1. Uvod u didaktiku: određenje pojma, utemeljitelji, zadaci (2P)		

detaljno razrađen prema satnici nastave	2. Povijesni razvoj didaktičke misli u svijetu i u Hrvatskoj (2P) 3. Temeljni didaktički pojmovi: poučavanje, obrazovanje, izobrazba, odgoj, edukacija, odgojno-obrazovni proces, socijalizacija, školovanje, neformalno obrazovanje, samoobrazovanje, učenje, iskustveno učenje (2P + 1S)) 4. Didaktičke teorije. Didaktika i druge znanosti. Analiza dosadašnje (ne)učinkovitosti odgoja i obrazovanja (posebno poučavanja i učenja) i promišljanje vizije i uvjeta za kvalitetnije obrazovanje (uvjeti: psihološki, pedagoški, programsko organizacijski, didaktičko-metodički, sociološki). (2P + 1S) 5. Teorija kurikuluma (povijesni pristup, određenje pojma, kurikulumski plan, teorija sustava i kurikulum, teorijski koncept škole kao polazište za izradu kurikuluma, kurikulum prema razinama pripreme i primjene). Koncepcije kurikuluma: humanistički, funkcionalitički, zatvoreni, otvoreni…(2P + 1S)) 6. Utvrđivanje odgojno-obrazovnih potreba – situacijska analiza: ciljevi (ishodi) kurikuluma – učeničke ključne kompetencije; (2P + 1S)) 7. Odabir i raspored nastavnih sadržaja; Uvjeti za realizaciju kurikuluma i organizacija nastave – (nastavne metode i strategije – informativno) (2P + 1S) 8. Vrednovanje učeničkih postignuća i kurikuluma, razvoj kurikuluma. Hodogram izrade školskog i nastavnog kurikuluma. (2P + 1S) 9. Nastavni čimbenici (učenik, učitelj, nastavni sadržaji, obrazovna tehnologija) (2P + 1S) 10. Komunikacija u nastavi. (2P + 1S) 11. Planiranje i programiranje, zadaci nastave (materijalni, funkcionalni, odgojni) (2P + 1S) 12. Mikrostrukturne komponente nastave: - materijalno-tehnička i psihološka (2P) - spoznajna komponenta nastave i nastavne metode (prvi dio) (2P) - nastavne metode (drugi dio) (2P + 1S) 13. Makrokomponente nastave i učenja: - pripremanje i uvođenje, prijam i obrada nastavnih sadržaja (2P) - ponavljanje, vježbanje (2P + 1S) - vrednovanje (praćenje, provjeravanje, ocjenjivanje). (2P) 14. Strategije (sustavi) poučavanja i učenja: - problemska nastava, heuristička nastava, programirana nastava (2P) - projektna nastava, suradnička nastava (2P + 1S) - timska nastava, mentorska nastava… (2P + 1S) 15. Organizacijski oblici nastave (individualni rad, rad u parovima, grupni rad, frontalni rad). Didaktička (nastavna) načela. (2P) 16. Pripremanje učenika i učitelja za nastavu i učenje – tehnike, postupci. Mediji u odgoju i obrazovanju. (2P + 1S) 17. Alternativni pristupi u poučavanju. Uspješno upravljanje razredom i suradnja s roditeljima. Evaluacija odgojno-obrazovnih rezultata, evaluacija vlastitog rada. (2P + 1S) **Seminari (opaska):** U izboru sadržaja sudjeluju studenti (izbor tema za seminarske radove, samostalno biranje aktualne strane literature za odgovarajuće didaktičke teme).
Obveze studenata	Prisustvovanje nastavi i seminarima je obvezno (najmanje 70 %) i o tome se vodi evidencija. Studenti/ice kategorizirani/e kao vrhunski sportaši/ce imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija. Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom najkasnije dva tjedna nakon izostanka. U iznimnim slučajevima izostanak sa seminara može se nadoknaditi dolaskom u drugu seminarsku grupu – uz prethodnu najavu voditeljici/voditelju seminara. Uvjeti za dobivanje

	potpisa: redovito sudjelovanje na nastavi i ispunjavanje seminarskih obveza s kojima su studenti upoznati na početku semestra.					
Praćenje rada studenata	seminarski rad	10%	0.4	pismeni ispit	75%	3
	aktivnosti u seminaru	15%	0.5	ukupno	**4.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Cindrić, M., Miljković, D., Strugar, V. (2010) Didaktika i kurikulum. Zagreb: IEP-D2. 2. Miljković, D., Đuranović, M., Vidić, T. (2019). Odgoj i obrazovanje – iz teorije u praksu. Zagreb: IEP-D2 i UFZG.					
Dopunska literatura	1. Bognar, L., Matijević, M. (2002). Didaktika. Zagreb: Školska knjiga 2. Rijavec, M., Miljković, D. (2004.). Vodič za preživljavanje u školi. Zagreb: IEP-D2. 3. Rijavec, M., Miljković, D. (2010). Pozitivna disciplina u razredu. Zagreb: IEP-D2.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

EKONOMIKA I MENADŽMENT SPORTA (123701)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić**	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		sanela.skoric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658721	
vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Mato Bartoluci**	
e-mail		mato.bartoluci@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Lucas Šaravanja, mag cin.**	
e-mail		lukas.saravanja@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Globan**	
e-mail		tgloban@efzg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15V + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	120 – 125
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta da studenti upoznaju metodologiju vrednovanja ekonomskih učinaka sporta i metodologiju za izradu poduzetničkih programa u sportu. Studenti trebaju steći znanja iz ekonomike i menadžmenta te znati mogućnost njihove primjene u području sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja ekonomike, menadžmenta i poduzetništva u sportu. Identificirati i analizirati mogućnosti provođenja poslovnih programa u području sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti i identificirati moguće ekonomske učinke sporta, - razumjeti i analizirati upotrebu resursa u sportskim organizacijama, - razumjeti ulogu menadžmenta u sportu i sportskim organizacijama, - analizirati poduzetničke programe iz područja sporta.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Uvod u ekonomiku sporta: predmet, cilj, zadaci ekonomike sporta, sadržaj i metode istraživanja. Odnos ekonomike sporta prema drugim ekonomskim disciplinama. (1P) 2. Ekonomika sporta kao znanstveno-nastavna disciplina. 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) 3. Valorizacija društvenih učinaka sporta. Temeljne značajke sporta. Organizacija sporta u sustavu društvenih djelatnosti: mjesto i uloga sporta u sustavu gospodarskih i društvenih djelatnosti. (2P) 4. Pojam javnog dobra. Sport kao javno dobro. (2P) 5. Financiranje sporta. Način i izvori financiranja sporta. Ekonomski procesi u sportu: sport kao ekonomska aktivnost, ekonomske funkcije sporta. (2P)		

	6. Ekonomika korištenja resursa u djelatnosti sporta. Pojam, vrste i uloga resursa u sportu. (2P) 7. Imovina u sportskim organizacijama. Pojam imovine. Vrste i karakteristike imovine u sportskim organizacijama. (2P) 8. Sportski objekti. Ekonomska osnova izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata. Karakteristike sportskih objekata i opreme, ekonomska osnova izgradnje objekata, amortizacija sportskih objekata i opreme, održavanje i funkcioniranje objekata i opreme, ekonomika korištenja objekata i opreme. (2P) 9. Ekonomika rada u sportu. Rad kao čimbenik poslovnog procesa. Karakteristike rada u sportu. Plaćanje rada u sportu. Neka obilježja rada u hrvatskom sportu. (2P) 10. Upravljanje troškovima u sportu. Vrste troškova u poslovnom procesu. Troškovi i stupanj iskorištenja kapaciteta. (2P) 11. Osnove obračuna i raspodjele. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. (2P) 12. Valorizacija ekonomskih učinaka sporta. Ekonomski učinci sporta kao društvene djelatnosti. Programi sportova kao osnova za ekonomsku valorizaciju. (2P) 13. Opći menadžment. Uvod u menadžment. Razvoj i funkcije menadžmenta. Odnos menadžmenta i poduzetništva. (2P) 14. Menadžment u sportu. Organizacija sporta prema područjima djelatnosti, struktura i broj sportskih organizacija. Razvoj i funkcije menadžmenta u sportu. Menadžeri u sportu. (2P) 15. Organizacija sporta na svjetskoj i europskoj razini. Sustav organizacije sporta. Međunarodna sportska udruženja. (2P) 16. Strateški menadžment. Obilježja strateškog menadžmenta. Primjena aktivnosti strateškog menadžmenta u sportskim organizacijama. (2P) 17. Poduzetništvo. Pojam poduzetništva. Razvoj poduzetništva. Karakteristike poduzetništva. Uloga poduzetništva u gospodarskom razvoju. (2P) 18. Poduzetništvo u sportu. Pojam i pojava poduzetništva u sportu. Osnove poduzetništva u sportu. Mogućnosti poduzetništva u hrvatskom sportu. (2P) 19. Metode za ocjenu ekonomske efikasnosti investicijskih i poduzetničkih projekata u sportu. Metode za ocjenu poduzetničkih projekata. Metodološke osnove poduzetničkih programa u sportu i komplementarnim djelatnostima. Ekonomska valorizacija različitih sportskih programa: nogometa, košarke, rukometa, plivanja i vaterpola, tenisa, golfa, sporta u turizmu, fitnes-programa i dr. (2P) 20. Opći marketing. Pojam marketinga. Obilježja društvenog marketinga. Osnovne koncepcije marketinga. (2P) 21. Marketing menadžment u sportu. Teorijske osnove marketinga u sportu: načela, ciljevi, funkcije marketinga. Marketinški miks u sportu: sportski proizvodi, cijena sportskih proizvoda, distribucija sportskih proizvoda, promocijske aktivnosti u području sporta. (2P) 22. Primjena marketinga u sportu. Planiranje sportskog marketinga. (2P) 23. Sponzorstvo u sportu. Pojam i karakteristike sponzorstva u sportu. Prava sponzora i sponzoriranih. (2P) **Vježbe** 1. Uvod u ekonomiku sporta (1V) 2. Sport kao ekonomski proces. Zakon o sportu. Sportska djelatnost. Osobe u sustavu sporta. (2V) 3. Raspodjela u sportskim organizacijama. Karakteristike sportskih organizacija kao neprofitnih organizacija. Definiranje pojmova prihoda i rashoda. Izvori prihoda i rashoda u sportskim organizacijama. Financijski izvještaji. (2V)

	4. Reprodukcija dugotrajne imovine. Sredstva za rad. Trošenje imovine. Pojam i metode izračuna amortizacije. (2V) 5. Stupanj iskorištenja kapaciteta i kalkulacije cijena. Pojam kapaciteta. Izračun stupnja iskorištenosti kapaciteta. Pojam cijena. Metode izračuna cijena. (2V) 6. Ekonomska mjerila uspješnosti poslovanja. Proizvodnost rada. Ekonomičnost rada. Rentabilnost. Likvidnost. (2V) 7. Poduzetništvo u sportu. Primjer izrade poduzetničkih programa u sportu. (2V) 8. Menadžeri u sportu. Pojam menadžera u sportu. Uloga menadžera u sportu. Pojam vođenja u sportu. Karakteristike menadžera i vođa u sportu. (2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad u nastavi.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0.25	2 kolokvija	75%	3
	radni zadatak	20%	0.75	ukupno	**4.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Bartoluci, M., Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2. predavanja i vježbe					
Dopunska literatura	1. Downward, P., Dawson, A., Dejonghe, T. (2009). Sport Economics: Theory, Evidence and Policy. (e-knjiga) Oxford: Butterworth-Heinemann-Elsevier. 2. Beech, J., Chadwick, S. (ur.) (2010). Sportski menadžment.. (prijevod) Zagreb: MATE d.o.o.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

KINEZIOLOŠKA METODIKA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU (31106)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Dario Novak**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
vanjski suradnik		**izv. prof. dr. sc. Vatroslav Horvat**	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		vatroslavh@gmail.com	
vanjski suradnik		**Mihael Ljubešić**	
e-mail		mihael.ljubesic@gmail.com	
vanjski suradnik		**Antun Sokol**	
e-mail		antun.sokol@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Pedagogije, Elementi psihologije i Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja. Upisan kolegij: Didaktika i Opća kineziološka metodika.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorana B i 1/3 (V) izvan fakulteta		
način izvođenja nastave	45 sati = 15P + 15S + 15V + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	150 – 155
ciljevi predmeta	Upoznati studente s provedbom svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi predškolskog odgoja. Upoznati studente s tipičnim motoričkim znanjima koja se provode u svim oblicima odgojno-obrazovnog rada u predškolskom odgoju: mlađoj, srednjoj i starijoj dobnoj skupini djece predškolske dobi.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti stečena znanja iz Opće kineziološke metodike u odgojno-obrazovnom radu predškolskog odgoja. Upoznati studente s posebnostima provedbe vježbanja i primjerenim metodičkim postupcima kojima mogu optimalno utjecati na promjene kinantropoloških obilježja djece predškolske dobi. Osposobiti studente za kvalitetnu izradu pisane pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - poznavati obilježja rasta i razvoja djece predškolske dobi; - razlikovati sve oblike odgojno-obrazovnog rada u predškolskom odgoju; - poznavati kineziološke i nekineziološke igre djece predškolske dobi; - razlikovati vrste tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi; - izraditi izvedbeni plan i program tjelesnog vježbanja djece predškolske dobi; - prilagoditi stečena znanja Opće kineziološke metodike u svim dobnim skupinama djece predškolske dobi; - primijeniti stečena znanja u svim dobnim skupinama djece predškolske dobi.		

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**PREDAVANJA** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod red.brojem 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. UVOD Rano djetinjstvo: predškolska dob (mlađa, srednja, starija). 2. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Obilježja morfološkog razvoja. Obilježja razvoja motorike i motoričkih sposobnosti (faza refleksne aktivnosti, spontanih pokreta, osnovnih pokreta i kretnji, osnovne senzomotorike, osnovnih gibanja, preciznije senzomotorike, lateralizacije). 3. OBILJEŽJA RASTA I RAZVOJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Obilježja razvoja funkcionalnih sposobnosti. Obilježja spoznanog (kognitivnog) razvoja (osjeti i percepcija, pažnja i pamćenje, operativno mišljenje i rješavanje problema). Obilježja razvoja govora. Obilježja razvoja informiranosti. Obilježja emocionalnog razvoja (pozitivni emocionalni primjeri, osjećaj sigurnosti, doživljavanje izraza ljubavi, dobivanje priznanja, stjecanje raznolikog iskustva). 4. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Kineziološka motorička znanja (biotička motorička znanja (svladavanje prostora, prepreka, otpora, baratanja predmetima),. kineziološki prilagođena biotička motorička znanja, jednostavna kineziološka motorička znanja) 5. KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Kineziološke igre (biotičke (spontane) igre, igre pretvaranja, stvaranja, igre s jednostavnijim pravilima, igre sa složenijim pravilima) 6. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Jednostavne vrste tjelesnog vježbanja (spontano, tematsko, jutarnje vježbanje). Složene vrste tjelesnog vježbanja (sat igre, pokretna igra). 7. VRSTE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Složenije vrste tjelesnog vježbanja (sat tjelesne i zdravstvene kulture, sat tjelesnog vježbanja (sportske igraonice i sportski klubovi)). Ostale tjelovježbene aktivnosti djece predškolske dobi (šetnje i izleti, ljetovanja i zimovanja). 8. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TJELESNOG VJEŽBANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI Izrada plana i programa rada (prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada, određivanje postavki plana i programa, cilj plana i programa, izbor programskih sadržaja, vrednovanje programskih sadržaja, raspodjela programskih sadržaja) **VJEŽBE** (održavaju se u ustanovama predškolske dobi (nazivi ustanova s adresama u prilogu); nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata i pohađaju se u skupinama do deset (10) studenata sukladno članku 44. Državnog pedagoškog standarda (NN br. 63/2008)) 1. Hospitacije – prikaz uzornog sata tjelesnog vježbanja djece mlađe predškolske dobi (najava programskih sadržaja i posebnosti rada, provedba i analiza sata) 2. Hospitacije – prikaz uzornog sata tjelesnog vježbanja djece srednje predškolske dobi (najava programskih sadržaja i posebnosti rada, provedba i analiza sata) 3. Hospitacije – prikaz uzornog sata tjelesnog vježbanja djece starije predškolske dobi (najava programskih sadržaja i posebnosti rada, provedba i analiza sata) 4. Prikaz kineziioloških sadržaja djece predškolske dobi (posebnosti organizacije i provedbe sadržaja za uvodni, pripremni i završni dio sata) 5. Prikaz kineziioloških sadržaja djece predškolske dobi (posebnosti organizacije i provedbe sadržaja za glavni A i B dio sata) 6. Organizacija mjerenja kinantropoloških obilježja djece predškolske dobi (posebnosti organizacije, prikaz mjernih instrumenata)

	7. Provedba mjerenja kinantropoloških obilježja djece predškolske dobi (mjerenje morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti i motoričkih znanja) **SEMINARI** (nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata) 1. Kineziološki sadržaji za rad s djecom mlađe skupine predškolske dobi 2. Kineziološki sadržaji za rad s djecom srednje skupine predškolske dobi 3. Kineziološki sadržaji za rad s djecom starije skupine predškolske dobi 4. Ne kineziološki sadržaji za rad s djecom mlađe skupine predškolske dobi 5. Ne kineziološki sadržaji za rad s djecom srednje skupine predškolske dobi 6. Ne kineziološki sadržaji za rad s djecom starije skupine predškolske dobi 7. Izrada izvedbenog plana i programa rada za predškolske ustanove (prikupljanje podataka o djeci i uvjetima rada, određivanje postavki plana i programa, određivanje cilja i zadaća plana i programa) 8. Izrada izvedbenog plana i programa rada za predškolske ustanove (izbor, vrednovanje i raspodjela programskih sadržaja)
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	22%	1	pismeni ispit	22%	1
	seminarski rad	22%	1	usmeni ispit	34%	1.5
				ukupno	**4.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Neljak, B. (2012). ***Kineziološka metodika u predškolskom odgoju***, recenzirani interni nastavni materijal, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 2. Plan i program tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja u predškolskom odgoju (1991). Zagreb: Ministarstvo prosvjete, kulture i športa.
Dopunska literatura	1. Ivanković, A. (1988). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga. 2. Koritnik, M. (1988). 2000 igara. Zagreb: Savez društava „Naša djeca“. 3. Neljak, B. (1993). Motorička znanja u funkciji dobi. Kineziologija, Vol. 25, 1-2, 141-143.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA (123704)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Hrvoje Podnar**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
suradnik		**Krešimir Hrg, pred.**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		kresimir.hrg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Pedagogije, Elementi psihologije i Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja. Upisan kolegij: Didaktika.	bodovna vrijednost	6.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P2		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 30V + mješovito e-učenje	očekivani broj studenata na predmetu	170 - 175
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za primjenu teorijskih i praktičnih znanja iz Opće kineziološke metodike. Osposobiti studente za razlikovanje primjene općih metodičkih znanja po stupnjevima tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja. Shvatiti značenje tjelesnog i zdravstvenog područja u sustavu odgoja i obrazovanja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumjeti smisao kineziološkog teorijskog i praktičnog obrazovanja u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području. Primijeniti stečena znanja u izradi pisane pripreme za sat tjelesne i zdravstvene kulture. Shvatiti značenje teorijskih i praktičnih znanja u provedbi sata tjelesne i zdravstvene kulture. Poznavati svrhu i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - poznavati strukturu sata tjelesne i zdravstvene kulture; - razumjeti i kvalitetno primijeniti planiranje organizacije tjelesnog vježbanja; - razlikovati i znati odabrati primjerene organizacijske postave; - planirati opterećenja na satu tjelesne i zdravstvene kulture; - usvojiti znanja o procesu i dinamici učenja motoričkog znanja; - odrediti odgovarajuće metode rada u funkciji provedbe tjelesnog vježbanja; - poznavati kineziološke posebnosti odgojnog rada; - upoznati prostore i opremu za rad u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovnom području.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod red.brojem 23. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. UVOD U KINEZIOLOŠKU METODIKU Pojam, definicija i predmet proučavanja Kineziološke metodike. Razvoj i struktura Kineziološke metodike u Hrvatskoj. Cilj Kineziološke metodike. Zadaće Kineziološke metodike. Interdisciplinarnost Kineziološke metodike.		

	2. TJELESNO I ZDRAVSTVENO PODRUČJE U SUSTAVU ODGOJA I OBRAZOVANJA Struktura odgojno-obrazovnog sustava u Republici Hrvatskoj. Upravljanje odgojno-obrazovnim sustavom. Odgojno-obrazovna područja. Svrha i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom području (obrazovna, kinantropološka, odgojna smjernica). Planovi i programi rada. 3. SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Struktura i trajanje sata tjelesne i zdravstvene kulture. Uvođenje u organizaciju tjelesnog vježbanja (osnovni položaji i raspoređivanje učenika po vježbalištu). Organizacijske postave (opći i ograničavajući čimbenici organizacije tjelesnog vježbanja). 4. JEDNOSTAVNE ORGANIZACIJSKE POSTAVE Postava pojedinačno. Postava dvojke. Postava trojke. Postava četvorke. Paralelna postava. 5. SLOŽENE ORGANIZACIJSKE POSTAVE Paralelno-izmjenična postava. Sukcesivno-izmjenična postava. Izmjenična postava. Dopunske vježbe. 6. SLOŽENE ORGANIZACIJSKE POSTAVE Kružna postava. Stanična postava. 7. SLOŽENE ORGANIZACIJSKE POSTAVE Stazna postava. Poligonska postava. 8. UVODNI DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Organizacija uvodnog dijela sata. Provedba uvodnog dijela sata. 9. PRIPREMNI DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Određivanje broja pripremnih vježbi. Sastavnice provedbe pripremne vježbe. Organizacija pripremnog dijela sata. Provedba pripremnog dijela sata. 10. GLAVNI A DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Organizacija glavnog A dijela sata. Provedba glavnog A dijela sata (sat usvajanja gradiva, usavršavanja gradiva, provjeravanja gradiva). 11. GLAVNI B DIO I ZAVRŠNI DIO SATA TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Organizacija i provedba glavnog B dijela sata (sportske igre, štafetne elementarne igre, ekipne elementarne igre). Organizacija i provedba završnog dijela sata. 12. OPTEREĆENJA NA SATU TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Fiziološko opterećenje. Psihološko opterećenje. 13. KINEZIOLOŠKO OBRAZOVANJE Teorijska kineziološka znanja. Motorička znanja (biotička, nekineziološka, kineziološka motorička znanja). 14. PROCES UČENJA MOTORIČKOG ZNANJA Faze učenja motoričkog znanja (faza usvajanja, početnog usavršavanja, naprednog usavršavanja, stabilizacije, automatizacije). Dinamika učenja motoričkog znanja. Postupci unaprjeđenja (usavršavanja) motoričkoga znanja. 15. METODE RADA Metode prikazivanja motoričkog zadatka (metoda usmenog izlaganja, postavljanja i rješavanja, imitacije i dramatizacije, pokazivanja (demonstracije)) 16. METODE RADA Metode učenja (sintetička, analitička, kombinirana, situacijska, vizualizacijska metoda učenja) 17. METODE RADA Metode uvježbavanja (metode usvajanja (uvježbavanja nepoznatog) motoričkog zadatka, usavršavanja (uvježbavanja poznatog) motoričkog zadatka). Metode vježbanja (intervalna, varijabilna, kontinuirana metoda vježbanja) 18. METODE RADA

	Metode sigurnosti (metoda sprečavanja ili prevencije, čuvanja ili zaštite, pomaganja ili asistencije). Metode nadzora procesa vježbanja (metoda praćenja vježbanja, usmjeravanja vježbanja, zaustavljanja vježbanja). 19. METODE RADA Pomoćni postupci verbalne i neverbalne komunikacije (pomoćni postupci verbalne komunikacije i neverbalne komunikacije) 20. METODE RADA U FUNKCIJI PROVEDBE PROCESA TJELESNOG VJEŽBANJA Pisana priprema za sat tjelesne i zdravstvene kulture – nastavne teme za predmetnu nastavu osnovnog školstva. 21. PISANJE VELIKE POKUSNE PRIPREME Ciljevi, zadaće, nastavna sredstava i pomagala, metode rada, organizacijske postave, tip sata, tijek rada, određivanje i organizacija nastavnih sadržaja u uvodnom, pripremnom, glavnom A, glavnom B i završnom dijelu sata 22. UZORNI SAT TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Prikaz sata tjelesne i zdravstvene kulture. Osvrt na sat tjelesne i zdravstvene kulture. Analiza sata tjelesne i zdravstvene kulture. 23. KINEZIOLOŠKE POSEBNOSTI ODGOJNOG RADA Normalan psihički razvoj učenika. Proces socijalizacije učenika. Prevencija maloljetničke delinkvencije. Prevencija ovisnosti. 24. PROSTORI I OPREMA Prostori. Oprema (nastavna sredstva i pomagala). **VJEŽBE** (nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata) 1. Organizacija početka sata te organizacija, provedba i sadržaji uvodnog dijela sata 2. Uvježbavanje organizacije i provedbe uvodnog dijela sata 3. Organizacija, provedba i sadržaji pripremnog dijela sata 4. Uvježbavanje organizacije i provedbe pripremnog dijela sata (pripremne vježbe s pomagalima; lopta, medicinka, vijača, palica, bućice) 5. Uvježbavanje organizacije i provedbe pripremnog dijela sata (pripremne vježbe bez pomagala, pripremne vježbe u parovima, pripremne vježbe s ljestvama na tlu, pripremne vježbe uz švedske ljestve, pripremne vježbe na švedskoj klupi) 6. Jednostavne organizacijske postave vježbanja (pojedinačna, dvojke, trojke, četvorke, paralelna) 7. Složene organizacijske postave vježbanja (paralelno-izmjenična, sukcesivno-izmjenična, izmjenična) 8. Složene organizacijske postave vježbanja (izmjenična, dopunske vježbe: utilitarna, kompenzatorna, korigirajuća, relaksirajuća, kombinirana) 9. Složene postave vježbanja (stanična i kružna) 10. Složene postave vježbanja (staze i poligoni) 11. Organizacija, provedba i sadržaji glavnog B dijela sata i završnog dijela sata 12. Simulacija vođenja nastavnog sata (paralelna i paralelno izmjenična postava) 13. Simulacija vođenja nastavnog sata (izmjenična postava i izmjenična s dopunskim vježbama) 14. Simulacija vođenja nastavnog sata (stanična i kružna postava) 15. Simulacija vođenja nastavnog sata (stazna i poligonska postava)
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	pismeni ispit	32%	2
	kolokvij	15%	1	usmeni ispit	38%	2.5
				ukupno	**6.5 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb., ISBN 9789536730926 2. Neljak, B. (2019) Varijabilne strukture sata tjelesne i zdravstvene kulture u funkciji kvalitetnijeg provođenja predmetnog kurikula. U: Babić, V. (ur.) 28. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb, str. 256-263.					
Dopunska literatura	1. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf 2. Prijedlog metodičkog priručnika za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za 5. razred OŠ (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/obrazovni-sadrzaji/metodicki-prirucnici/metodicki-prirucnici-za-osnovnu-skolu/ 3. Neljak, B., Milić M., Božinović Mađor, S., Delaš Kalinski, S. (2009). Vježbajmo zajedno 1, 2, 3, 4. Priručnik s CD-om za učiteljice/učitelje tjelesne i zdravstvene kulture od 1. do 4. razreda osnovne škole. Profil.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE (123703)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić**	
kancelarija		144	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		maroje.soric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658744	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić**	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30 sati	
e-mail		danijel.jurakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
vanjska suradnica		**dr. sc. Petra Jurić**	
e-mail		petra.juric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Ante Jakelić, dr.med**	
e-mail		ante.jakelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Antonio Martinko, mag. cin.**	
kancelarija		Laboratorij za mjerenje i praćenje tjelesne aktivnosti	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		antonio.martinko@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz predmeta: Funkcionalna anatomija, Osnove kineziološke transformacije, Fiziologija sporta i vježbanja, Biološka kinantropologija.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + samostalni zadaci + mješovito e-učenje	očekivani broj studenata na predmetu	170 - 175
ciljevi predmeta	Predmet ima dva temeljna cilja. Prvi je cilj predmeta omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih znanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje i njezinoj ulozi u primarnoj prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti te znanja o potrebnoj vrsti i intenzitetu, trajanju i učestalosti tjelesne aktivnosti za prevenciju pojedine kronične bolesti (doza-odgovor učinak). Drugi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje teorijskih i praktičnih znanja u području promocije tjelesne aktivnosti. Usvajaju se znanja o sastavnicama strategija za promociju tjelesne aktivnosti, vrstama intervencija za promociju tjelesne aktivnost te učinkovitosti navedenih intervencija. Konačno, kroz praktične primjere se usvajaju i praktična znanja potrebna za provođenje promocije tjelesne aktivnosti u školama, sportskim klubovima, sportsko-rekreacijskim klubovima, radnim organizacijama, domovima umirovljenika i sl.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Izrada plana i programa za unapređenje tjelesne spremnosti (škola, sportsko-rekreacijski klubovi, radne organizacije, domovi umirovljenika, sportski klubovi, i sl.). Organizacija stručnog rada (škola, sportsko-rekreacijski klubovi, radne organizacije, domovi umirovljenika, sportski klubovi, i sl.). Promocija tjelesne aktivnosti kao važne sastavnice zdravog načina života.		

očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti ulogu tjelesne aktivnosti u zaštiti i unapređenju zdravlja, - razumjeti odrednice tjelesne aktivnosti u različitim populacijama, - osigurati uvjete zdravstveno sigurne tjelovježbene aktivnosti, - primijeniti metode za mjerenje i procjenu tjelesne aktivnosti, - izraditi intervencijske programe za unapređenje tjelesne aktivnosti, - raditi u timu za izradu strategija unapređenja tjelesne aktivnosti.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Uvod. Odnos tjelesne aktivnosti, komponenti funkcionalne tjelesne spremnosti i zdravlja. (2P) 2. Fiziološki učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje (2P) 3. Primarna prevencija kroničnih nezaraznih bolesti. Uloga tjelesne aktivnosti u primarnoj prevenciji. (2P) 4. Povezanost kardiovaskularne sposobnosti i zdravstvenih rizičnih čimbenika za razvoj kroničnih srčano-žilnih i metaboličkih bolesti (2P+2V) 5. Uvjeti zdravstveno sigurne tjelovježbene aktivnosti i postupci sprječavanja mogućih komplikacija tijekom vježbanja (2P+4V) 6. Energetski utrošci i njihovo mjerenje pri različitim tjelesnim aktivnostima/vježbanju. Mjerenje razine tjelesne aktivnosti. (2P+4V) 7. Razina tjelesne aktivnosti u različitim populacijama. Prevalencija tjelesne neaktivnosti u svijetu i Hrvatskoj. (2P) 8. Odrednice tjelesne aktivnosti (2P+2V) 9. Tjelesna aktivnost i kvaliteta života (2P) 10. Doza-odgovor učinak tjelesne aktivnosti u prevenciji kroničnih bolesti (2P+2V) 11. Specifičnosti tjelesne aktivnosti za zdravlje djece i adolescenata (2P+2V) 12. Vrste intervencija za unapređenje tjelesne aktivnosti (2P+4V) 13. Promocija tjelesne aktivnosti za različite populacije (2P+4V) 14. Prepreke za bavljenje tjelesnim aktivnostima (2P+2V) 15. Oblikovanje strategija za unapređenje tjelesne aktivnosti (2P+4V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12.5%	0.5	3 kolokvija	50%	2
	seminarski rad	12.5%	0.5	projekt	12.5%	0.5
	usmeni ispit	12.5%	0.5	pismeni ispit	(50%)	(2)
				ukupno	**4.0 ECTS**	

ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata	Studenti koji ne zadovolje propisane kriterije ocjenjivanja tijekom nastave ispit polažu putem integralnog završnog ispita (pisani – 50% i usmeni ispit – 50%).
obvezna literatura	1. Mišigoj Duraković, M. i sur. (2018) Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje. 2. Kolčić, I., Vorko-Jović, A. (2012) Epidemiologija. Zagreb: Medicinska naklada. (odabrana poglavlja) 3. Guyton, C.A., Hall, J.E. (2012) Medicinska fiziologija, 12. izdanje. Zagreb: Medicinska naklada. (odabrana poglavlja) 4. Pokrajac-Bulian, A. (2011) Pretilost. Zagreb: Naklada Slap. (odabrana poglavlja) 5. Puntarić, D., Stašević, I., Ropac, D. i sur. (2017) Javno zdravstvo. Zagreb: Medicinska naklada. (odabrana poglavlja)
dopunska literatura	1. Bouchard, C., Blair, S., Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. Champaign, IL.: Human Kinetics..

	2. Dishman, R. K., Washburn, R. A., Heath, G. W. (2013). Physical activity epidemiology. Champaign, IL.: Human Kinetics.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RASPORED SATI VII. SEMESTRA akademske godine 2023./2024.

RASPOREDA SATI za 7. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2023./2024.

grupa	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
8.00 – 9.30	KMPO P1; OPĆA METOD (1/3)	OPĆA METOD. (B); TJ.AK. I ZDR. P11; KMPO P7	KINEZIOLOŠKA METODIKA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU (A2)	DIDAKTIKA (A1)	IZBORNI SMJER
9.45 – 11.15	IP-SPUS (P4)	TJ.AK. I ZDR. P12; OPĆA METOD. (B)	EKON.I MEN. P2; DIDAKT / KMPO P1; KMPO P1; TJ.AK. I ZDR. P12; OPĆA METOD. (B)	DIDAKTIKA (A1)	IZBORNI SMJER
11.30 – 13.00	TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE (A1)	EKONOMIKA I MENADŽMENT SPORTA (A1)	EKON.I MEN. P2; TJ.AK. I ZDR. P12; DIDAKT / KMPO P1; KMPO P1	OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA (A2)	IP-SPUS (P4)
13.30 – 15.00	OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA (A1)	EKONOMIKA I MENADŽMENT SPORTA (A1)	EKON.I MEN. P2; KMPO (B); TJ.AK. I ZDR. P11; EKON.I MEN. P2; DIDAKT / KMPO P1; KMPO P1	DIDAKT P3; IP - Ronjenja na dah od 13-14	IP-KUOIO (P3) / IP - PKMNK (P4)
15.15 – 16.45	KMPO (1/3); IP - Badminton (C I D); OPĆA METOD. (B); TJ.AK. I ZDR. P11	TJ.AK. I ZDR. P11; OPĆA METODA. (; KMPO (1/3); IP - Badminton (C	DIDAKT P1; TJ.AK. I ZDR. P11; KMPO (1/3); EKON.I MEN. P2	OPĆA METODA. (; KMPO (1/3)	IP -KPDMS (A1)/ IP-KPRK (A2) / IP - KJG (P1) / IP; KMPO (1/3)
17.00 – 18.30	IP - Badminton (C; OPĆA METOD. (B); KMPO (1/3)	KMPO (1/3); OPĆA METODA. (	KMPO (1/3)	KMPO (1/3); OPĆA METODA. (	

NAPOMENA

DIDAKTIKA - teorijska predavanje (TP) održavati će se četvrtkom od DRUGOG tjedna nastave od 8.00 sati u A1,
seminari će se održavati u drugoj polovici semestra po završetku nastave iz KMPO, prema rasporedu sati

EKONOMIKA I MENADŽMENT SPORTA - vježbe će se održavati **naizmjenično** po grupama svaki drugi tjedan
Vježbe će se održavati naizmjenično po grupama svaki drugi tjedan uz iznimku prvog tjedna. Mole se studenti da u prvom tjednu nastave na vježbe u predviđenim terminim:
Nakon prvog tjedna u srijedu 11.10. dolaze grupe 1, 3, 4 i 7

OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA - teorijska predavanja (TP) održavati će se ponedjeljkom u od prvog tjedna nastave, a četvrtkom od 8 tjedna nastave (23.11.)
vježbe započinju od prvog tjedna nastave prema rasporedu sati

KINEZIOLOŠKA METODIKA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU - teorijska predavanja (TP) održavati će se prvih 8 tjedna nastave srijedom od 8.00 u A2
seminari će se održavati prema rasporedu sati i kreću drugi tjedan nastave (09.10.) i traju 7 tjedana
seminari će se održavati prema rasporedu sati i kreću drugi tjedan nastave (09.10.) i traju 7 tjedana

TJELESNA AKTIVNOST I ZDRAVLJE - teorijska predavanja (TP) održavati će se ponedjeljkom od 11.30 sati u A1,
vježbe će se održavati prema rasporedu sati u P11/ P12

IZBORNI SMJEROVI

IS - ATLETIKA - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljom smjera
IS - JEDRENJE - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljom smjera
IS - KINEZIOLOŠKA REKREACIJA - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljicom smjera
IS - KINEZITERAPIJA - nastava će se održavati petkom od 8.00 u A2 od prvog tjedna nastave.
IS - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - kolegij Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša održavati će se petkom od 8.00-11.15 u P2.
Nastava kreće od 6.10.

IS - NOGOMET - nastava će se održavati prema dogovoru s predmetnim nastavnikom (dr.sc. Tihana Nemčić)
IS - ODBOJKA - nastava će se održavati prema dogovoru s predmetnim nastavnikom
IS - PLIVANJE - nastava će se održavati prema dogovoru s predmetnom nastavnicom
IS - SKIJANJE - nastava će se održavati petkom od 9.45 sati u P4 , počevši od 16.10.

IZBORNI PREDMETI

BADMINTON (IP-BAD) - prvi sastanak će se održati **u** ???, nastava će se održavati u dvije grupe TPP i tri grupe vježbe.
TPP ponedjeljkom od 15.15-16.45 i 17-18.30 velika dvorana, vježbe utorkom i srijedom dvorana D 15.15-16.45. Početakj praktične nastave 16.10.
KOMUNIKACIJA U ODGOJU I OBRAZOVANJU (IP-KOO) - uvodno predavanje održat će se **u** ???
KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH SPORTAŠA (IP-KPDM) - nastava će se održavati ???
MINI KOŠARKA (IP-MINKOŠ) - obavijest o nastavi će biti objavljena tijekom sljedećeg tjedna na stranici www.basketball.kif.hr **Vikendom koncentrirana nastava**
RONJENJE NA DAH (IP-RON) - u dogovoru s predmetnom nastavnicom nakon prvog zajedničkog sastanka.Informacije će biti na Merlinu od 2.10.2023
SKIJAŠKO TRČANJE (IP-SKIT) - nastava će se održavati prema dogovoru s predmetnim nastavnikom
STRATEŠKO PROGRAMIRANJE U SPORTU (IP-SPUS) - nastava će se održavati prema dogovoru s predmetnim nastavnikom
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA - nastava će se održavati prema dogovoru s predmetnim nastavnikom

RASPORED SATI i u aplikaciji *Academio* https://e-raspored.kif.hr/

IZBORNI PREDMETI VII. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123763	Badminton	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	6	12	12	2.0
123765	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš,	20		10	2.0
31125	Komunikacija u odgoju i obrazovanju	doc. dr. sc. Nevenka Maras	15	15		2.0
31126	Kondicijska priprema djece i mlađih sportaša	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15		2.0
123767	Mini košarka	prof. dr. sc. Damir Knjaz	6	12	12	2.0
123770	Ronjenje na dah	doc. dr. sc. Dajana Zoretić	6	12	12	2.0
123774	Skijaško trčanje	izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	6	12	12	2.0
123779	Strateško programiranje u sportu	izv. prof. dr. sc. Dario Škegro	15	15		2.0
		studenti u ovom semestru upisuju **2 izborna predmeta**	**4 ECTS**			

BADMINTON (123763)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Sportova s reketom.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + terenska nastava	broj studenata na predmetu	63
ciljevi predmeta	Unaprijediti teoretsko i praktično znanje studenata iz badmintona. Primjena osnovne i napredne badmintonske tehnike s naglaskom na primjeni kompleksnijih vježbi u radu s malim i velikim grupama te primjena naučenog kroz aktivnu igru.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Stjecanje naprednih znanja iz područja moderne dijagnostike u badmintonu. - Utjecaj primjene pojedinih struktura badmintonskog gibanja u procesu poduke i treninga na izmjene psihosomatskog statusa kod djece, mladeži i odraslih. - Biomehanička analiza naprednih elemenata tehnike i njihova praktična poduka. - Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih osnovnih i specifičnih elemenata tehnike s posebnim naglaskom na primjeni razičitih rezanih lopti. - Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja naprednih elemenata tehnike badmintona s obzirom na različite dobne skupine. - Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja naprednih elemenata tehnike badmintona s obzirom na različite natjecateljske discipline. - Osnove fizičke pripreme u badmintonu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - napredne teorijske informacije iz područja dijagnostike, - napredna i specifična motorička znanja, - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja napredne tehnike kroz igru, - napredna strategijska i taktička znanja (strategija i taktika s obzirom na različite dobne skupine), - napredna strategijska i taktička znanja (strategija i taktika s obzirom na različite natjecateljske discipline). Navedeno ih osposobljava za: - osnove planiranja, programiranja i realizacije napredne poduke iz badmintona, - provođenje suvremenih metoda dijagnostike u badmintonu, - prenošenje naprednih strategijskih i taktičkih znanja obzirom na različite natjecateljske discipline.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Teorijska predavanja** 1. Suvremena dijagnostika u badmintonu (1P)		

prema satnici nastave	2. Kineziološka analiza forhend i bekend rezanih lopti iz zamaha reketom iznad glave (drop, smeš) (1P) 3. Specifičnosti treninga snage u badmintonu (2P) 4. Tehničko-taktička primjena udaraca u igri s obzirom na različite natjecateljske discipline (2P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca izvođenjem zamahom iznad glave – rezane lopte (drop, smeš) (2TPP) 2. Način poduke i izvođenja bekend udarca kroz aktivnu igru (drop, clear) (2TPP) 3. Način poduke i izvođenja kretanja po terenu s obzirom na parske rotacije (2TPP) 4. Način poduke i izvođenja rezanih lopti na mreži (2TPP) 5. Specifičnosti treninga snage u badmintonu, rad s velikim i malim grupama (2TPP) 6. Miniton – specifičnosti rada sa djecom u dobi od 4 do 7 godina (2TPP) 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca izvođenjem zamahom iznad glave – rezane lopte (drop, smeš) (2V) 8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca (2V) 9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci izvođenja kretanja po terenu s obzirom na parske rotacije) (2V) 10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci rezanih lopti na mreži (2V) 11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u treningu snage u badmintonu (2V) 12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u minitonu (2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25.%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	pismeni ispit	25.%	0.5	usmeni ispit	25.%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza).
dopunska literatura	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. 2. Petrinović Zekan, L. (2007). Badminton – „nepoznati sport“. Acta Med Croatica, 61 (1), 49-52. 3. Downey, J. (2003). Badminton for Schools. London: Pelham Books. 4. Downey, J. (1992). Play short badminton. National Coach Foundation. 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.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (123765)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Goran Sporiš**	
kancelarija		39	
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		goran.sporis@kif.hr	
telefon		+38513658739	
nastavnik		**doc. dr. sc. Vlatko Vučetić**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.hr	
telefon		+38513658663	
asistent		**dr. sc. Jere Gulin,**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 8)	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		jere.gulin@kif.hr	
telefon		+38513658663	
vanjska suradnica		**Ivan Lulić, mag.cin.**	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
vanjski suradnik		**Matej Martinko, mag.cin.**	
e-mail		matej.martinko@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni predmet
Semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	15-20
ciljevi predmeta	Usvanje osnovnih teorijskih i praktičnih znanja o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijatnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Koncepcija modela orijentacije i selekcije. - Prediktorski i kriterijski sustavi: sustav bazičnih antropoloških karakteristika, mjere postignuća, kriterijske varijable. - Formalni modeli usmjeravanja i izbora: diskriminacija grupa, klasifikacijske procedure, prepoznavanje uzoraka, jednadžba specifikacije, selekcijske procedure. - Organizacija usmjeravanja i izbora: kriterijski sustav, sustav za procjenu bazičnih antropoloških karakteristika, situacijski testovi i definicije mjera postignuća, registracija i evidencija sportskih rezultata. - Svojstva programske podrške i informacijskog okruženja za procedure usmjeravanja i izbora.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Specifične kompetencije: Primijenjeniti 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. Metodološke osnove i razlozi istraživanja problema orijetacije i selekcije u primijenjenoj kineziologiji 2. Samosvojsnost i interdisciplinarnost i problema orijentacije i selekcije u kineziološkim istraživanjima 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 8. Sistem za procjenu bazičkih antropoloških karakteristika 9. Situacijski testovi i definiranje mjera postignuća 10. Registracija i evaluacija sportskih rezultata **Vježbe** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Pregled periodičnih publikacija (znanstveni i stručni časopisa) u području kineziologije i srodnih znanstvenih disciplina koji se bave problemima kineziološke orijentacije, selekcije i praćenja obilježja sportaša. 2. Manifestni i latentni indikatori psihosomatskog statusa kao osnova orijetacijskih i selekcijskih procedura, problemi mjerenja i procjenjivanja. 3. Reprezentativnost uzoraka ispitanika u odnosu na orijetacijske i selekcijske procedure. 4. Odabir formalnog modela usmjeravanja i izbora i izbor odgovarajuće programske podrške. **5.** Izbor problema za seminarski rad (usmjeravanje ili Izbor) za odgovarajući sport.
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	referat	25%	0.5
	seminarski rad	25%	0.5	praktični rad	17.5	0.25
	usmeni ispit	17.5	0.25	ukupno	**2.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), *Osnove kineziologije*, Zagreb: Sportska knjiga 3. Čular, D., Šamija, K., Sporiš, G., (2017) *Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu*, Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
Dopunska literatura	1. Jovanović, M., Sporiš, G., Omrčen, D., Fiorentini, F. (2011). Effects Of Saq Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players. The Journal of Strength and Conditioning Research. 25 (2011) , 5; 1285-1292. 2. Sporiš, G., Jukić, I., Ostojić, S. M., Milanović, D. (2009). Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players. The Journal of Strength & Conditioning Research. 23 (2009) , 7; 1947-1953.

	3. Sporiš, G., Ružić, L., Leko, G. (2008). The anaerobic endurance of elite soccer players improved following a high intensity interval training intervention in the 8-week conditioning program. Journal of Strength and Conditioning Research. 22 (2008) , 2; 559-566 4. Regnier, G., Salmela, J., Russell, S. J. (1993). Talent detection and development in sport. In: Singer, R. N., Murphey, M., Tennant, L. K. (ed..) Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan, 290-313.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KOMUNIKACIJA U ODGOJU I OBRAZOVANJU (31125)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Nevenka Maras**	
konzultacije		ponedjeljak u 12:00 sati; 318, III. Kat, Učiteljski fakultet	
e-mail		nevenka.maras@kif.unizg.hr nevenka.maras@ufzg.hr	
asistent		**Borna Nemet**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		borna.nemet@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + V	broj studenata na predmetu	38
ciljevi predmeta	- Steći znanja o vještinama i umjetnosti komunikacije, govorništvu, nenasilnoj i efikasnoj komunikaciji, - razvijati vještine razgovora, aktivnoga slušanja, konstruktivnog diskutiranja, vođenja usmenih prezentacija – s primjenom u nastavi, u komunikaciji s kolegama, roditeljima, učenicima.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost prepoznavanja i reagiranja na individualne potrebe učenika/osoba s kojima se radi.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ostvarivanje ciljeva predmeta, primjena navedenih znanja i vještina u osobnom razvoju u svakodnevnici.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** (svaka se tema obrađuje 1P+1S) 1. Vrste i oblici komunikacije (što je komuniciranje, motivi za komunikacijom, verbalna i neverbalna, interpersonalna, intrapersonalna, masovna, grupna) 2. Komunikacija u organizacijama – školama (sheme komuniciranja, neformalna, formalna, horizontalna i vertikalna, interkulturalno komuniciranje, glasine kao način komunikacije, organizacijska klima; izgrađivanje odnosa u nastavi) 3. Prepreke u komunikaciji na razini pojedinca i na razini grupe (organizacije) 4. Uvjerljivo prezentiranje (o slušačima/auditoriju, prvi dojam, kongruentnost poruke, ometači pažnje, neverbalna komunikacija – mimika i geste, trema u komunikaciji i njezino prevladavanje, najčešće pogreške u javnom nastupanju i prezentiranju, glas i ton, vježbe za glas i izgovor, gostovanje priznatih profesionalaca koji rade u elektroničkim medijima) 5. Struktura govora (oblikovanje govora, uvod govora, umijeće argumentiranja, završetak govora – peroratio, crescendo, klimaks, mind-mapping, reagiranje na prigovore i kritike). Mitovi o komunikaciji. 6. Alati komuniciranja (aktivno slušanje kao preduvjet dijaloga, parafraziranje, selektivno slušanje, communologue, imago dijalog, uspostavljanje kontakta u nastavi)		

	7. Metakomunikacija (definicija, spolne razlike metakomuniciranja, metakomunikacija u psihologiji) 8. Asertivnost (definicija, specifične tehnike asertivnoga ponašanja, uzroci (ne)asertivnosti, asertivno vs agresivno ponašanje) 9. Ja i Ti poruke (definicija, sličnosti i razlike, primjeri i vježbe iz obrazovnih institucija, igranje uloga uz uporabu svih alata komuniciranja) 10. Konfliktna komunikacija (uzroci konflikata, čovjekovo nesvjesno i psihički determinizam u ponašanju, komunikaciji i doživljavanju, vježbe rješavanje konflikata u komunikaciji uz uporabu alata komuniciranja) 11. Vrste patološke komunikacije (dvostruka veza, destruktivno zrcaljenje u grupi, žrtveni jarac u razredu, šutnja, aleksitimija/distimija, razrada primjera iz školske prakse) 12. Stres i komunikacija (definicija, faze stresa, uspješna komunikacija u obrazovanju) 13. Suradnja i medijacija kao tehnike nenasilnoga rješavanja sukoba; 14. Davanje i primanje pohvala i kritika u nastavi 15. Ličnost dobrog komunikatora (pogled na svijet, originalnost i autentičnost, obrazovanje, karizma)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	pismeni ispit	50%	1
				ukupno	**2.0**	**ECTS**
Obvezna literatura	1. Reardon, K. K. (1998). Interpersonalna komunikacija. Zagreb: Alinea 2. Bratanić, M. (1990). Mikropedagogija. Zagreb: Školska knjiga					
Dopunska literatura	1. Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Zagreb: Školske novine. 2. Miljković, D., Rijavec, M. (2002.) Kako rješavati konflikte? Zagreb: IEP-D2 & Vern'. 3. Miljković, D., Rijavec, M. (2002.) Kako se zauzeti za sebe? Zagreb: IEP-D2 & Vern'. 4. Miljković, D., Rijavec, M. (2002.) Komuniciranje u organizaciji. Zagreb: IEP-D2 & Vern'. 5. Rijavec, M., Miljković, D. (2002.) Neverbalna komunikacija. Zagreb: IEP-D2 & Vern'.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLAĐIH SPORTAŠA (31126)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Luka Milanović**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		**prof. dr. sc. Igor Jukić**	
kancelarija		124	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P + S) u predavaonici / dvorani		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o posebnostima kondicijske pripreme djece i mladih sportaša utemeljenima na bio-psiho-socijalnim zakonitostima rasta i razvoja. Spoznaje su nužne za ispravno planiranje, programiranje, provedbu i kontrolu kondicijskog treninga s mlađim dobnim kategorijama.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti osposobljeni da: - primijene znanje i razumijevanje zakonitosti razvoja kondicijskih svojstava djece i mladih sportaša; - primijene znanje i razumijevanje posebnosti metodičkih i programskih postupaka kondicijske pripreme djece i mladih.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti bio-psiho-socijalne zakonitosti razvoja kondicijskih svojstava djece i mladih sportaša; - razumjeti posebnosti postupaka usmjeravanja, selekcije i sportske pripreme djece-sportaša; - razumjeti posebnosti metodičkih postupaka u kondicijskoj pripremi djece i mladih sportaša u pojedinim dobnim kategorijama; - izraditi program kondicijskog treninga za djecu i mlade.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari:** 1. Posebnosti postupaka usmjeravanja, selekcije i sportske pripreme djece sportaša (2P+2S) 2. Bio-psiho-socijalne zakonitosti razvoja kondicijskih svojstava djece i mladih sportaša (2P+2S) 3. Uvažavanje kronološke i biološke dobi u procesu treninga i selekcije (2P+2S) 4. Razvoj primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u skladu sa senzitivnim fazama (2P+2S) 5. Kondicijska priprema u univerzalnim sportskim vrtićima i univerzalnim sportskim školama (2P+2S)		

	6. Posebnosti metodičkih postupaka u kondicijskoj pripremi djece i mladih sportaša (2P+2S) 7. Posebnosti planiranja i programiranja u kondicijskoj pripremi djece i mladih sportaša (2P+2S) 8. Posebnosti kondicijske pripreme u različitim fazama sportskog usavršavanja (1P+1S)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	aktivnosti na nastavi	20%	0.4
	seminarski rad	70%	1.4	ukupno	**2.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Bompa, T. (2000). Cijelokupni trening za mlade pobjednike, Hrvatski košarkaški savez. 2. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.) (2005). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez. 3. Milanović, D., Jukić, I. (Ur.) (2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.					
Dopunska literatura	1. Crisfield, P. (2001). The Young Athletes Handbook. Champaign, IL.: Human Kinetics. 2. Drabik, J. (1996). Children and sports training. Stadion bublishing company. 3. Kurz, T. (2001). Science of Sports Training. Stadion Publishing Company, Inc. 4. Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, Il, Human Kinetics.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

MINI KOŠARKA (123767)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Damir Knjaz**	
kancelarija		154	
konzultacije		utorkom 13.00 do 13.30 sati i prema dogovoru mailom	
e-mail		damir.knjaz@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658754	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić**	
kancelarija		156	
konzultacije		srijedom od 11.00 do 12.00 sati praktično: prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		tomislav.rupcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658756	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Položen kolegij Košarka u obveznom programu studija.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) u predavaonici (TPP+V) - dvorana B		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	32
ciljevi predmeta	Kvalificirati studente za primjenu programa mini košarke s djecom predškolske dobi te s djecom mlađe školske dobi, kako u nastavnom programu (III. i IV. razred OŠ) tako i u vannastavnim aktivnostima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti su kvalificirani za primjenu programa mini košarke s djecom predškolske dobi te s djecom mlađe školske dobi, kako u nastavnom programu (III. i IV. razred OŠ) tako i u vannastavnim aktivnostima.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Kreiranje programa mini košarke za djecu predškolske dobi, - kreiranje program mini košarke za djecu mlađe školske dobi, - provedba i kontrola programa mini košarke, - provođenje adaptiranih i modificiranih oblika natjecanja u programu mini košarke.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska, teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Nastanak i razvoj mini košarke (2P) 2. Osnovni principi i zakonitosti u radu s djecom predškolske te mlađe školske dobi tijekom provođenja programa mini košarke (2P) 3. Pravila i primjena pravila u programu mini košarke (2P+2TPP) 4. Raznolikost u metodičkom pristupu ovisno o kronološkoj dobi – predškolska dob (2TPP) 5. Raznolikost u metodičkom pristupu ovisno o kronološkoj dobi – mlađa školska dob (2TPP) 6. Primjena prilagođenih igara u programima mini košarke (2TPP) 7. Upotreba metodičkih pomagala u programu mini košarka (2TPP) 8. Planiranje i programiranje s obzirom na uključenu dob te materijalno-tehničke uvjete (2TPP) 9. Osnovni (i prilagođeni) elementi košarkaške tehnike u programima mini košarke: - vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju(2V) - hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju (2V) - tehnike ubacivanja i šutiranja (2V)		

	- promjene pravca i tempa kretanja (2V) 10. Uvod u osnove individualne i grupne taktike u mini košarci (2V) 11. Primjena prilagođenih igara u programima mini košarke (2V)					
obveze studenata	Aktivno sudjelovanje u svim oblicima nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5
	seminarski rad	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Knjaz, D., Matković, B. (1997). Motor characteristics of the attendands in the mini basketball school „Cibona“. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije Kineziologija - „Sadašnjost i budućnost“. Dubrovnik, 149-151. 2. Georgievski, R. (2007). Mini basket. Beograd: Mini basket udruženje Srbije. 3. Krause, J., Brown, B. (2006). Youth Basketball Coaching Handbook. USA: Coaches choise.					
dopunska literatura	1. Knjaz, D., Matković, Bo., Matković, Br. (2002). Individualni rad u mini košarci. Zbornik radova „Dopunski sadržaji sportske pripreme“, (ur. Milanović, D.), 54-56. 2. Krtalić, S., Knjaz, D., Krošnjar, N. (2004). Karakteristike fizičke pripreme košarkaša uključenih u program mini košarke (6-10 godina). 13. ljetna škola kineziologa RH: Zbornik radova. Rovinj, 447-450. 3. Knjaz, D., Matković, Bo., Matković, Br. (2002). Turniri i natjecanja kao dopunski faktori pripreme najmlađih košarkaša. Zbornik radova „Dopunski sadržaji sportske pripreme“, (ur. Milanović, D.), 57-59. 4. Prusak, K. (2005). Basketball Fun & Games. USA: Human Kinetics. 5. Torlaković, M., Knjaz, D. (2010). Uloga sportskog učitelja u razvoju djeteta košarkaša. Time-out. Zagreb: Udruga hrvatskih košarkaških trenera. 22: 12-15.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

RONJENJE NA DAH (123770)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Dajana Zoretić**	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 – 12.30 i prema dogovoru mail-om	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivan Drviš**	
e-mail		ivan.drvis@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Domagoj Jakovac, dr.stom.**	
e-mail		domagoj.jakovac@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Bartol** Vukelić**, mag. cin.**	
e-mail		bartol.vukelic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz predmeta Metodika poučavanja plivanja i Sportsko plivanje.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica – (TPP + V) bazen Mladost		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + samostalni zadaci + mješovito e-učenje	broj studenata na predmetu	41
ciljevi predmeta	Upoznati studente s osnovama ronjenja na dah, upotrebe ronilačke opreme, s fizikalnim zakonitostima, disciplinama i opasnostima ronjenja na dah. Osposobiti studente za ronjenje na dah uz pravilnu tehniku, upotrebu opreme, timski rad i spašavanje u ronjenju.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje ronjenja na dah. Moći objasniti osnovne principe ronjenja na dah. Primijenti znanje vježbi disanja, opuštanja i vizualizacije u ronjenju na dah. Primijeniti metodičke principe poučavanja ronjenja na dah početnika. Identificirati opasnosti u ronjenju na dah i moći pomoći.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti osnovne principe ronjenja na dah, - primijeniti vještinu ronjenja na dah, - razumjeti osnovne principe hipoksičnog i hiperkapniskog treninga, - razumjeti osnovna pravila urona i izrona kod različitih disciplina u ronjenju na dah prema CMAS i AIDA protokolu, - izraditi osobni plan ronjenja na dah, - primijeniti metode poučavanja početnika u okviru odgojno-obrazovnog sustava i u rekreaciji, - spasiti unesrećenog ronioca na dah.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Sportske discipline ronjenja na dah, povijest najvećih uspjeha hrvatskih i svjetskih natjecatelja (1P) 2. Oprema ronilaca na dah (za bazenske discipline i dubinske discipline), specifičnosti vodenoga ambijenta (ronilački refleks), sastav zraka i parcijalni tlakovi pojedinih plinova, promjene vida i sluha u vodi (1P) 3. Osnove fizikalnih zakona koji utječu na ronioca u vodi (djelovanje podvodne fiziološke okoline na organizam), dinamika parcijalnih tlakova u apneju nakon normalnog disanja i nakon hiperventilacije (1P)		

	4. Problemi i opasnosti ronjenja na dah: pravila, sigurnost i postupci prve pomoći u ronjenju na dah (ispod površine i na površini te u dubinskom ronjenju) (1P) 5. Učenje osnovnih tehnika ronjenja sa stereo perajama, s monoperajom i bez peraja (1P) 6. Osnove kondicijskog treninga ronilaca na dah (stjecanje opće kondicijske pripreme, mišićna hipertrofija, dijagnostički postupci kod ronilaca na dah) (1P) **Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu** 1. Analiza rezultata inicijalnog mjerenja dinamike (prerona) bez peraja i statike (apneja) (1TPP) 2. Oprema ronilaca na dah, priprema, namještanje, opremanje i rješavanje problema s opremom (1TPP) 3. Poučavanje pravilnog korištenja ronilačke opreme (peraje, maska, disalica) (1V) 4. Tehnike plivanja s opremom na površini (1TPP) 5. Poučavanje tehnika plivanja s opremom na površini vode (1V) 6. Izjednačavanje tlaka. Održavanje u mjestu s opremom, plivanje s opremom u raznim položajima. Pražnjenje disalice: tehnika izjednačavanja tlaka – Valsalva. (1TPP) 7. Poučavanje izjednačavanja tlaka (1V) 8. Tehnike urona. Tehnika okomitog urona, urona na noge, lovačkog urona. (1TPP) 9. Poučavanje tehnika urona (1V) 10. Tehnika opremanja pod vodom. Pražnjenje maske pod vodom, zauzimanje položaja za opremanje. (1TPP) 11. Poučavanje tehnika opremanja pod vodom (1V) 12. Tehnike pripreme s ciljem produljenja apneje. Tehnike istezanja grudnog koša, disanja, relaksacije i vizualizacije. (1TPP) 13. Poučavanje tehnika istezanja grudnog koša, disanja, relaksacije i vizualizacije (1V) 14. Tehnike balansiranja u vodi. Zauzimanje adekvatnog položaja u ronjenju (Arhimedov zakon). (1TPP) 15. Poučavanje balansiranja u ronjenju (1V) 16. Tehnike ronjenja ispod površine vode s opremom i bez opreme. Ronjenje tehnikom stereo peraja, dupin tehnikom i prsnom tehnikom bez peraja. (1TPP) 17. Poučavanje tehnika ronjenja ispod površine vode (1V) 18. Tehnike urona i izrona prema CMAS i AIDA protokolu (1TPP) 19. Poučavanje tehnike urona i izrona prema CMAS i AIDA protokolu (1V) 20. Metodski postupci za poboljšanje učinkovitosti kretanja u ronjenju. Izvođenje koluta, spirala i sličnih motoričkih zadataka. (1TPP) 21. Poučavanje različitih motoričkih zadataka pod vodom (1V) 22. Metodski postupci za produljenje ronilačke apneje. Izvođenje dužih urona u dinamici, zadržavanje daha u statici. (1TPP) 23. Ponavljanje dužih urona u dinamici i zadržavanja daha u statici (1V) 24. Finalno mjerenje statike (apnea), dinamike (prerona) s perajama i bez peraja (1V)
obveze studenata	

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	pismeni ispit	25%	0.5	praktični rad	25%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Zoretić, D., Grčić-Zubčević, N. (2015). Ronjenje na dah. Recenzirani nastavni materijal.
dopunska literatura	1. Drviš, I. Trenig ronilaca na dah. – Dio teksta je prijevod knjige Umberto Pelizzari & Stefano Tovaglieri. Manual of Freediving: Underwater on a Single Breath. 2. Drviš, I. Tehnike opuštanja. – Dio teksta je prijevod knjige Umberto Pelizzari & Stefano Tovaglieri. Manual of Freediving: Underwater on a Single Breath.

	3. Lekić, A. (2013). Čimbenici uspješnosti u natjecateljskom ronjenju na dah. Diplomski rad.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SKIJAŠKO TRČANJE (123774)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr	
telefon		+38513658704	
vanjski suradnik		**mr. sc. Igor Božić**	
e-mail		skitimimv@hotmail.com	
vanjska suradnica		**Lorena Malec Mlinarić, mag. cin.**	
e-mail		info@sk-sljeme.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Skender, prof.**	
e-mail		skender@croski.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz Izbornog predmeta 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 su kao takvi produkt izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata klasične i slobodne („skating“) tehnike na razini 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 koji će studentu omogućiti da uspješno odgovori pozivu profesora kineziologije.		
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 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 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 program zimovanja za učenike i/ili studente, - animirati učenike i/ili studente za skijaško trčanja kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti, školski sport ili natjecateljski sport, - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) Uvodno predavanje o predmetu skijaško trčanje (povijesni razvoj skijaškog trčanja te skijaška literatura) Oprema za skijaško trčanje Tehnike skijaškog trčanja (klasična i slobodna tehnika) **Teorijsko praktična predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) Kineziološka analiza koraka klasične skijaške tehnike Kineziološka analiza koraka slobodne skijaške tehnike Metodički postupci učenja skijaškog trčanja Skijaško trčanje kao natjecateljski sport (pravila i organizacija natjecanja u skijaškom trčanju) Skijaško trčanje kao sadržaj organiziranih zimovanja Skijaško trčanje kao školski sport **Vježbe** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) Metodički postupci učenja suručnog odguravanje te suručnog odguravanje s međukorakom Metodički postupci učenja dijagonalnog koraka Metodički postupci učenja tehnika penjanja uzbrdo te spusta pluženjem Metodički postupci učenja tehnika spusta ravno Metodički postupci učenja simetrični 2/1 korak Metodički postupci učenja 1/1 korak					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5
	seminarski rad	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
	ukupno				2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez. 2. Guček, A., Videmšek, D. (2003). Smučanje danas. Ljubljana: ZUTS. 3. Jošt, B., Pustovrh, J. (1994). Nordijsko smučanje. Ljubljana: Fakulteta za šport.					
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., 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., 267-271. 3. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2009). Igra kao način poučavanja skijaškog trčanja. U: Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Hrvatske, Poreč, 23. – 27.06. 2009., 389-395. 4. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R. B. (2008). Skijaško trčanje kao rekreacijska aktivnost mladih na zimovanju. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 23(2), 88-92.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

STRATEŠKO PROGRAMIRANJE U SPORTU (123779)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Dario Škegro**	
kancelarija		117	
konzultacije		petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		dario.skegro@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja**	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13 sati	
e-mail		zrinko.custonja@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658717	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni predmet
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P + S) u predavaonici		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	22
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za strateško promišljanje o aktualnim problemima i perspektivama razvoja sporta. Nadalje, studenti trebaju naučiti kako pristupiti izradi strateškog plana i programa razvoja sporta na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavati osnovne elemente ustroja i funkcioniranja sporta na razini grada, općine, županije i države. Stečenim će znanjima studenti moći značajno doprinijeti razvoju školskog i klupskog sporta, sporta za sve i sporta osoba s invaliditetom. Osposobljenost za uključivanje u stručne timove za izradu strateških dokumenata na svim razinama funkcioniranja sporta.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Identificirati i analizirati osnovne karakteristike sporta u hrvatskom društvu. Objasniti i kritički vrednovati elemente za izradu strategije razvoja sporta. Primijeniti znanje u izradi programa razvoja sporta uvažavajući sve potrebne resurse: sportaši, tehnologija sportske pripreme, treneri i stručni kadrovi, objekti i oprema, međudržavna suradnja i znanstveno-istraživački rad.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Sport u suvremenom hrvatskom društvu: ustroj sporta i sportsko zakonodavstvo (1P) 2. Sportaši: selekcija, kategorizacija, stimulacija i naknada za ostvarena postignuća (2P) 3. Treneri i stručni kadrovi u hrvatskom sportu: osposobljavanje, školovanje, zapošljavanje, socijalno-radni status, stručno usavršavanje (2P) 4. Objekti i oprema za potrebe sporta: planiranje, izgradnja, održavanje i korištenje sportskih objekata i opreme (1P) 5. Međudržavna suradnja: međunarodne sportske asocijacije, međunarodne znanstvene udruge, sudjelovanje hrvatskih predstavnika u međunarodnom sportu (1P) 6. Školovanje sportaša: odjeljenja sportaša u osnovnoj i srednjoj školi, sportaši u visokoškolskom sustavu, osnovne i srednje sportske škole (1P) 7. Žene u sportu: zastupljenost žena u sportu. Specifičnosti treninga žena sportašica. (1P) 8. Tehnologija sportske pripreme: unapređenje dijagnostičkih postupaka (2P) 9. Suvremene metode programiranja transformacijskih procesa (2P) 10. Strateški pravci razvoja sporta i sportske pripreme (2P)		

	Seminari 1. Izrada programa razvoja sporta na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini (1S) 2. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja školskog sporta i sporta na visokim učilištima (2S) 3. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja sporta za sve (2S) 4. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja vrhunskog – selektivnog sporta (2S) 5. Lokalni, regionalni i nacionalni program razvoja sporta osoba s invaliditetom (2S) 6. Unapređenje dijagnostičkih postupaka i primjena rezultata testiranja (2S) 7. Primjena suvremenih metoda u planiranju, programiranju i kontroli transformacijskih procesa u sportu (2S) 8. Novi pravci u razvoju transfera znanja u području sporta (2S)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	usmeni ispit	50%	1	ukupno	2.0 ECTS	
obvezna literatura	1. 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. 2. Milanović, D. i sur. (2009) Strategija razvoja školskoga športa u Republici Hrvatskoj 2009. – 2014. Zagreb: Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske. 3. Milanović, D. (ur.) (2001). Stanje i perspektive zagrebačkog sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački športski savez					
dopunska literatura	1. Milanović, D. (2000). Strategija razvoja sporta u Hrvatskoj. Olimp, 4, 4-7. 2. Milanović, D. (2000). Hrvatski sportski model za 21. stoljeće. Olimp, 5, 8-11. 3. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2007). Antropološka, metodološka i metodička istraživanja kao čimbenik stručnog rada u području sporta, Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologa, 32-48. 4. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2003). Role of the sport profession and qualified personnel. Proceedings book of XVI European Sport Conference Making sport attractive for all, Dubrovnik, Croatia.175-183. 5. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa (u tisku).					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VII. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123751	Grupni fitnes programi I	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	18		12	3.5
123749	Mjerenje i procjenjivanje fitnesa	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	15		15	3.5
123722	Kineziološka analiza u jedrenju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	30		30	7.0
123754	Sportsko-rekreacijska medicina	izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac	50		10	7.0
123756	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	45		7.0
123746	Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša	izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	30		30	7.0
123717	Kineziološka analiza u atletici	prof. dr. sc. Vesna Babić	30		30	7.0
123729	Kineziološka analiza u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	30		30	7.0
123731	Kineziološka analiza u odbojci	prof. dr. sc. Nenad Marelić	30		30	7.0
123733	Kineziološka analiza u plivanju	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	30		30	7.0
123739	Kineziološka analiza u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	30		30	7.0
		predmet/i izbornih smjerova	**7 ECTS**			

FITNES – Grupni fitnes programi I (123751)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić**			
kancelarija		173			
konzultacije		prema dogovoru e-mailom			
e-mail		gordana-furjan-mandic@kif.unizg.hr			
telefon		+38513658773			
vanjska suradnica		**dr. sc. Marita Ukić Zeman**			
e-mail		marita.ukic@kif.unizg.hr			
vanjski suradnik		**Viktorio Miličević, prof.**			
e-mail		viktorio.milicevic@kif.unizg.hr			
vanjska suradnica		**Adriana Dolančić, prof.**			
e-mail		adriana.dolancic@kif.hr			
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta		izborni smjer	
semestar	VII. – zimski	godina studija		IV.	
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kineziloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost		3.5 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H				
način izvođenja nastave	30 sati = 18P + 12V + samostalni zadaci + ostalo	očekivani broj studenata na predmetu		do 15	
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u edukaciji, rekreaciji 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 fitnesu; - programirati sat TZK sa sadržajima aerobike - provoditi aerobiku s predškolskim i mlađim školskim uzrastom.				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata): 1. Povijest i kineziološka struktura aerobike 2. Glazba i koreografija u aerobici 3. Planiranje i programiranje sata u aerobici, edukaciji, rekreaciji i sportu **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2TPP + 2V): 1. Tehnika koraka klasične aerobike 2. Tehnika koraka step aerobike 3. Tehnika rada ruku u aerobici 4. Razumijevanje i primjena glazbe u aerobici 5. Usvajanje verbalnih i neverbalnih znakova za vođenje grupe 6. Metode koje se koriste u poučavanju koreografije u aerobici				
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.				
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	29%	1	praktični rad	45% 1.5
	usmeni ispit	29%%	1	ukupno	**3.5 ECTS**

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, Ilinois: Human Kinetics Books. 3. Cvetković, M. (2009). Aerobik. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičkog vaspitanja.
dopunska literatura	1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). Metode poučevanja 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.

FITNES – Mjerenje i procjenjivanje fitnesa (123749)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
vanjski suradnik		**Bruno Damjan, mag.cin.**	
e-mail		bruno.damjan@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Kristijan Žganjer, mag. cin.**	
e-mail		kristijan.zganjer@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dorian Varović, mag.cin.**	
e-mail		dorian.varovic@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 15
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 vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema; - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja fitnesa zdravih osoba; - organizirati i provesti testiranje fitnesa zdravih osoba te interpretirati dobivene rezultate testiranja; - primijeniti rezultate testiranja fitnesa u postavljanju i ostvarivanju realnih transformacijskih ciljeva; - razumjeti osnovne načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Kineziometrijski principi mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P) 2. Utvrđivanje čimbenika rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa te rizika od vježbanja (2P) 3. Mjerenje i procjenjivanje morfološke sastavnice fitnesa (2P+4V) 4. Mjerenje i procjenjivanje mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (4P+4V) 5. Mjerenje i procjenjivanje srčano-dišne sastavnice fitnesa (2P+4V) 6. Mjerenje i procjenjivanje metaboličke sastavnice fitnesa (1P+1V) Interpretacija rezultata mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P+2V)		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	0.5	kolokvij	29%	1
	pismeni ispit	57%	2	ukupno	**3.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti. 2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija - biološki aspekti vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet.
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Zagreb: TVZ. 2. Howley, E., Franks, B. D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA. 3. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Baltimore: Lippincott Wiliams & Wilkins.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE – Kineziološka analiza u jedrenju (123722)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**Vladetić Mladen mag.cin.**	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Kliba Dario prof.**	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**David Hrabrić mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Špoljarić mag.cin.**	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Slatki Dino mag.cin.**	
e-mail		slatki.dino@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag. cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) predavaonica P12 + terenska nastava na Jarunu i moru		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + terenska nastava + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	Dati studentima temeljna teorijska i praktična znanja o stukturama gibanja, metodama poduke, učenja i vježbanja te uspostaviti kriterije za procjenu usvojenosti jedriličarskih tehnika. Ukazati na aplikacijske vrijednosti nabrojenih sportova u području edukacije, rekreacije i agonistike.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kroz predmet Kineziološka analiza Jedrenja, studenti će moći temeljem stečenih znanja iz Kineziološke analize moći uspješno demostrirati, definirati i analizirati pojedine jedriličarske tehnike u pojedinim klasama te mjerodavno procijeniti razinu usvojenosti pojedine jedriličarske tehnike – klase.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru izbornog modula Jedrenje, kroz predmet Kineziološka analiza studenti će steći znanja o: - osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama; - strukturalnoj analizi pojedinih jedriličarskih klasa (jednosjed, dvosjed, višesjed); - biomehaničkoj analizi jedriličara po pojedinim klasama; - funkcionalnoj analizi jedriličara po klasama; - anatomskoj analizi jedriličara po pojedinim klasama; - tehničko-taktičkim zatjevnostima jedrenja po klasama.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja** (30 sati)		

prema satnici nastave	- Povijest, organizacija i regatna pravila jedrenja u Svijetu i kod nas, utjecaj pravila na evoluciju plovila i tipa regata, aktualna pravila i suđenje (4P) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje Jedrenja, analiza kretnih struktura po klasama (jednosjed, dvosjed i višesjed) (4P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja u privjetrinskom kvadrantu (2P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja u zavjetrinskom kvadrantu (2P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja s jednih na druge uzde u privjetrinskom kvadrantu (2P) - Kineziološka analiza promjene smjera jedrenja s jednih na druge uzde u zavjetrinskom kvadrantu (2P) - Biomehanička analiza, karakteristike jedrenja: jednosjed, dvosjed i višesjed (kinematička, dinamička, anatomska i fazna struktura) (2P) - Vrste natjecanja; olimpijski trokut, dvoboj jedrenje, navigacijsko jedrenje (2P) - Analiza tehnike-taktike starta, privjetrinskih dionica (trokut, štap), polukrmenih i krmenih dionica, cilja (4P) - Metode, postupci i mjerni instrumenti za analizu jedrenja. Video i vizualna analiza tehnike jedrenja: jednosjed, dvosjed i višesjed. (2P) - Ocjena efikasnosti tehničko-taktičkih elemenata netjecateljskog jedrenja po klasama i dionicama regatnog polja (4P) **Vježbe (**30 sati) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje jedriličarske tehnike u jednosjedu (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje prihvaćanja (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje otpadanja (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje letanja (dvosjed, višesjed) (4V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje kruženja (dvosjed višesjed) (4V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje jedrenja u smjerovima oštro uz vjetar, bočnim vjetrom, polukrmenim vjetrom, krmenim vjetrom (dvosjed, višesjed) (4V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje upravljanja kormilom i upravljanja naginjanjem jedrilice (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje jedrenja sa spinakerom (dvosjed, višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata starta, plutače br. 1, plutače br. 2 i plutače br. 3, ciljne plutače (dvosjed višesjed) (2V) - Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje regatnog jedrenja u „olimpijskom trokutu“, „dvoboj jedrenju“ i „navigacijskom jedrenju“ (4V) - Praćenje regate i ocjena efikasnosti tehničko-taktičkih elemenata starta, okreta na plutačama, cilja u dvosjedu i višesjedu (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	29%	2	kolokvij	14%	1
	seminarski rad	14%	1	pismeni ispit	29%	2
	usmeni ispit	14%	1	ukupno	**7.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.					

dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Sportsko-rekreacijska medicina (123754)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac, dr. med.**	
kancelarija		31	
konzultacije		prema dogovoru putem elektroničke pošte	
e-mail		marija.rakovac@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658651	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Bojana Knežević, dr. med.**	
e-mail		bojkneze@gmail.com	
vanjska suradnica		**Hana Knežević Krajina, dr.med**	
e-mail		hana.knezevic.krajina@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziološka rekreacija	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	P + V - predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 50P + 10V	očekivani broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	Upoznati studente s preporukama SZO-e 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, načine propisivanja vježbanja, upućivanja pacijenata u sportsko-rekreacijske programe, kontrole kvalitete programa i vrednovanja učinaka provedenog programa.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje kompetencije za suradnju s liječnicima primarne zdravstvene zaštite u Zdravstvenom savjetovalištu za sportsku rekreaciju, razumijevanje rizika i kontraindikacija za vježbanje, poznavanje znakova i simptoma opasnosti tijekom vježbanja te provođenje neposrednih mjera smanjenja ili uklanjanja opasnosti. Suradnja s administracijom i NGO-om na promicanju tjelesnog vježbanja i na implementaciji kineziological mjera zaštite i unapređenja zdravlja i prevencije kroničnih nezaraznih bolesti. Programiranje sportsko-rekreacijskih aktivnosti za zdrave i za osobe s kroničnim poremećajima i bolestima.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Poznavanje odnosa razine podražaja tjelesne aktivnosti i zdravstvenog ishoda - Poznavanje međunarodnih preporuka za učinkovitu zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost - Poznavanje organizacije i funkcioniranja Zdravstvenog savjetovališta za sportsku rekreaciju - Poznavanje principa savjetovanja, postavljanja ciljeva i propisivanja vježbanja - Poznavanje postupka prethodnog pregleda i utvrđivanja rizika i kontraindikacija za vježbanje - Poznavanje određenih kliničkih entiteta i povezivanje s postavljanjem ciljeva i programa tjelesnog vježbanja		
sadržaj predmeta detaljno	**Predavanja i vježbe** 1. Uvodno predavanje – uvod u sportsko-rekreacijsku medicinu. Pregled smjernica za zdravstveno-usmjerenu tjelesnu aktivnost (2P) 2. Prethodni zdravstveni pregled i stratifikacija rizika (2P)		

razrađen prema satnici nastave	3. Praćenje fizioloških parametara – frekvencija srca i krvni tlak (2P+2V) 4. Utvrđivanje razine energetske potrošnje (2P) 5. Korištenje metaboličkih jednadžbi u propisivanju TV-a (2P) 6. Procjena fitnesa za zdravlje – uvod u dijagnostiku u rekreaciji (2P) 7. Procjena sastava tijela (2P + 2V) 8. Procjena srčano-žilnog fitnesa (2P + 2V) 9. Procjena mišićnog fitnesa (2P + 2V) 10. Procjena fleksibilnosti i ravnoteže (2P + 2V) 11. Eurofit baterija testova (2P) 12. Alphafit baterija testova za odrasle i za djecu (2P) 13. Temeljni principi savjetovanja, postavljanja ciljeva i propisivanja vježbanja (2P) 14. Temeljni koncept mobilizacije motivacije za vježbanje (2P) 15. Ciljevi i propisivanje vježbanja za srčano-žilni fitnes (2P) 16. Ciljevi i propisivanje vježbanja za regulaciju tjelesne težine (2P) 17. Ciljevi i propisivanje vježbanja za unapređenje mišićnog fitnesa (2P) 18. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod artritisa i osteoporoze (2P) 19. Tjelesna aktivnost i zdravlje djece (2P) 20. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod starijih osoba (2P) 21. Zdravstveni rizici tjelesne aktivnosti (2P) 22. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod hipertenzije i srčano-žilnih bolesti (2P) 23. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod dijabetesa; Ciljevi i propisivanje vježbanje kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom (2P) 24. Ciljevi i propisivanje vježbanja kod astme i nekih drugih plućnih bolesti (2P) 25. Zdravstveno savjetovalište za sportsku rekreaciju, uloga stručnog tima u promicanju, savjetovanju i propisivanju tjelesnog vježbanja (2P)
obveze studenata	Aktivno praćenje nastave i rješavanje tjednih zadataka.
praćenje rada studenata	pohađanje nastave 21% 1.5 seminarski rad usmeni ispit 79% 5.5 ukupno **7.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Heimer, S. (ur.) (2012). *Sportsko-rekreacijska medicina – izbor tekstova za potrebe nastave.* Skripta Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. 2. Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje.* Zagreb: Znanje.
dopunska literatura	1. Medicus, Vol. 28 No. 2 Tjelesna aktivnost, 2019. Tema broja: Tjelesna aktivnost kao lijek. Gošća urednica broja: doc.dr. Marija Rakovac, dr.med. Članci su u cijelosti besplatno dostupni na stranici: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=18166 2. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju, Vol.63 No.Supplement 3. Poseban broj časopisa *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju* s člancima priopćenim na znanstvenom simpoziju pod nazivom „Sport, tjelesna aktivnost i zdravlje“, 2012. Članci su u cijelosti besplatno dostupni na stranici: http://hrcak.srce.hr/index.php?show=toc&id_broj=7426 3. Heimer, S. (ur.) (2011). Zbornik radova „Tjelesna aktivnost i zdravlje - Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju prekomjerne tjelesne težine i pretilosti“. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. *(zbornik dostupan u knjižnici Fakulteta)* 4. Heimer, S. (ur.) (2012). Zbornik radova „Tjelesna aktivnost i zdravlje – Uloga tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju koronarne bolesti srca“. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. *(zbornik dostupan u knjižnici Fakulteta)*

	5. Heimer, S. (ur.) (2013). Zbornik radova „Tjelesna aktivnost i zdravlje – Tjelesna aktivnost u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji šećerne bolesti“. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. *(zbornik dostupan u knjižnici Fakulteta)* **Internetske stranice:** 6. Europska mreža za promicanje zdravstveno-usmjerene tjelesne aktivnosti. *(HEPA Europe - European network for the promotion of health-enhancing physical activity).* http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe 7. Svjetska zdravstvena organizacija – stranice o tjelesnoj aktivnosti. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ 8. Exercise is Medicine. http://exerciseismedicine.org/
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I (123756)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		**Lara Juriša, mag. cin.**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lara.jurisa@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić**	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.**	
e-mail		chatzilelekas@gmail.com	
vanjska suradnica		**dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije**	
e-mail		ljiljana.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Maravić, mag. Cin.**	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Andrea Mohorović, mag, cin**	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Sandro Venier, mag. cin**	
e-mail		sandro.venier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Maja Babić, dr. med.**	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Jadranka Brozd, dipl. fizioth.**	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapija	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (S) u predavaonici / dvorani		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + vježbe	broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje određenih bolesti i oštećenja te usvajanje metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka.		
ishodi učenja na razini programa	Kroz stečena znanja studenti će biti osposobljeni za: - prepoznavanje određenih stanja i bolesti; - planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka;		

kojima predmet pridonosi	primjenu kineziterapijskih postupaka u praksi.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja studenti će moći definirati i analizirati: - različita stanja i slabosti pojedinih sustava; - značajke pojedine bolesti ili oštećenja; - dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja bolesti; - metodičke postupke unutar ciljanog kineziterapijskog programa; način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Cerebralna paraliza (4P) 2. Progresivna mišićna distrofija (4P) 3. Mijastenija gravis (4P) 4. Multipla skleroza (4P) 5. Dječja paraliza (4P) 6. Epilepsije (4P) 7. Ozljeđe leđne moždine, paraplegija, kvadriplegija, parapareza, kvadripareza (6P) **Seminari (**(svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s cerebralnom paralizom 2. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s progresivnom mišićnom distrofijom 3. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s mijastenijom gravis 4. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s multiplom sklerozom 5. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s dječijom paralizom 6. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s epilepsijom 7. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s ozljedom leđne moždine, paraplegijom, kvadriplegijom, paraparezom, kvadriparezom 8. Uloga kralježnice u posturi, razvoj posture 9. Uloga ramenog obruča u posturi 10. Zdjelični pojas u posturi 11. Uloga šake u posturi 12. Uloga stopala u posturi 13. Hod 14. Evolucija čovjeka i motorika I 15. Procjena posture
obveze studenata	

praćenje rada studenata	seminarski rad	29%	2	praktični rad	14%	1
	usmeni ispit	57%	4	ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Kosinac, Z. (2002): Kineziterapija lokomotornog sustava. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu. 2. Filipović, V., Klaić, I. (2001): Važnost propriocepcije za normalnu funkciju ramena. u: Zbornik radova OTŠD Hrvatskog zbora fizioterapeuta, Zagreb.
dopunska literatura	1. Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351. 2. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: Andrijašević, . (ur.), Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije

	„Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2005. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 351-362. 3. Trošt, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2007). Dobrobit redovitog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologija Republike Hrvatske „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2007. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, 540-546. 4. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb, 2007. Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. 5. Ciliga, D., Andrijašević, M., Petrinović Zekan, L. (2006). Novi pristup u primjeni kineziterapijskog programa za osobe s cerebralnom paralizom. Odgojne znanosti, 8(2), 497-513. 6. Kendall, F.P I sur. (2005). Muscles: Testing and Function, with Posture and Pain. Fifth, North American Edition. Lippincott Williams & Wilkins.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KPS – Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123746)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Daniel Bok**	
kancelarija		31	
konzultacije		srijedom u 13.00	
e-mail		daniel.bok@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658640	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica / (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o kineziološkoj analizi u kondicijskoj pripremi sportaša. Poseban je naglasak stavljen na analizu konkretne sportske aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme sportaša te na analizu sadržaja kondicijske pripreme sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti osposobljeni da: - analiziraju konkretnu sportsku aktivnost u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme, analiziraju sadržaje kondicijske pripreme u funkciji njihove primjene u različitim programima kondicijske pripreme.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti biomehaničke, fiziološke, informacijske, strukturne i anatomske aspekte analize konkretnih sportskih aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme sportaša, - razumjeti biomehaničke, fiziološke, informacijske, strukturne i anatomske aspekte analize konkretnih sadržaja kondicijske pripreme u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme sportaša, - razumjeti tehnologije i metodologiju za analizu sportskih aktivnosti i analizu sadržaja kondicijske pripreme sportaša, - izraditi analizu konkretne sportske aktivnosti i različitih sadržaja kondicijske pripreme u funkciji izrade plana i programa kondicijske pripreme.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2P+2V) 1 Struktura kondicijske pripreme sportaša 2 Vrste kondicijske pripreme i kondicijskih programa 3 Biomehanički pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 4 Strukturalni pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 5 Anatomski pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 6 Fiziološki pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 7 Informacijski pristup analizi trenažnih sadržaja kondicijske pripreme 8 Zakonitosti prema kojima je moguće utvrditi i vrednovati obilježja tipičnih kretnih struktura koje čine sadržaj kondicijske pripreme 9 Biomehanička analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša		

	10 Strukturna analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 11 Informacijska analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 12 Fiziološka analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 13 Anatomska analiza sportske aktivnosti u funkciji oblikovanja kondicijske pripreme sportaša 14 Integralna primjena rezultata kineziološke analize u planiranju i programiranju kondicijske pripreme sportaša (motoričke sposobnosti) 15 Integralna primjena rezultata kineziološke analize u planiranju i programiranju kondicijske pripreme sportaša (funkcionalne sposobnosti)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	seminarski rad	43%	3
	praktični rad	29%	2	usmeni ispit	14%	1
				ukupno	**7.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Bird, S.P., Tarpenning, K.M. & Marino, F.E. (2005). Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness: A review of the acute programme variables. *Sports Medicine, 35*(10), 841-851. 2. Bok, D. (2019). Analiza sadržaja i trenažnih programa u kondicijskoj pripremi sportaša: Zašto je akutna reakcija važna? U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić (ur.), Zbornik radova 17. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (str. 53-62). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bok, D. (2021). Dinamika akutnog fiziološkog odgovora na različita opterećenja. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić, I. Krakan (ur.), Zbornik radova 19. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (str. 35-46). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 4. Bok, D. (2022). Energetska analiza kondicijskih programa. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić, I. Krakan (ur.), Zbornik radova 20. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (str. 16-33). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 5. Buchheit, M. & Laursen, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part 1: Cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine, 43*(5), 313-338. 6. Buchheit, M. & Laursen, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part 2: Anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications. *Sports Medicine, 43*(10), 927-954. 7. Crewther, B., Cronin, J. & Keogh, J. (2006). Possible stimuli for strength and power adaptation: Acute metabolic responses. *Sports Medicine, 36*(1), 65-78. 8. Haff, G.G. & Triplett, N.T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning (4th edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics. 9. Kang, J. (2008). *Bioenergetics primer for exercise science*. Champaign, IL: Human Kinetics. 10. Laursen, P. & Buchheit, M. (2019). *Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programing puzzle*. Champaign, IL: Human Kinetics.					
dopunska literatura	1. Crewther, B., Cronin, J. & Keogh, J. (2005). Possible stimuli for strength and power adaptation: Acute mechanical responses. *Sports Medicine, 35*(11), 967-989. 2. Fleck, S.J. & Kreamer, W.J. (2014). *Designing resistance training programs*. Champaign, IL: Human Kinetics. 3. French, D. & Torres Ronda, L. (2022). NSCA's essentials of sport science. Campaign, IL: Human Kinetics 4. Girard, O., Mendez-Villanueva, A. & Bishop, D. (2011). Repeated-sprint ability – Part I: Factors contributing to fatigue. *Sports Medicine, 41*(8), 673-694. 5. Glaister, M. (2005). Multiple sprint work: Physiological responses, mechanisms of fatigue and the influence of aerobic fitness. *Sports Medicine, 35*(9), 757-777.					

	6. Jukić, I. & Marković, G. (2003). *Kondicijske vježbe s utezima.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 7. McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics. 8. Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B. & Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities: Specific to field-based team sports. *Sports Medicine, 35*(12), 1025-1044.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ATLETIKA – Kineziološka analiza u atletici (123717)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnik		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		**doc. dr. sc. Marijo Baković**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o strukturama kretanja i analizi različitih atletskih disciplina te njihova primjena u edukaciji, rekreaciji i sportu		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja vezana uz analize struktura gibanja u različitim atletskim disciplinama. Steći će znanja o hijerarhijskoj strukturi atletskog sporta u svijetu, Europi i Hrvatskoj. Naučit će primjenjivati pravila za atletska natjecanja u različitim atletskim disciplinama te kod različitih sustava natjecanja. Steći će znanja o specifičnostima primjene natjecanja u različitim dobnim kategorijama. Stečena teorijska i praktična znanja omogućit će studentima primjenu rezultata biomehaničkih istraživanja različitih atletskih disciplina u praksu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti ulogu i značaj atletskog sporta u edukaciji, sportu, rekreaciji i rehabilitaciji, - primijeniti stečena znanja u provedbi i organizaciji školskih atletskih natjecanja i natjecanja mlađih dobnih kategorija, - analizirati kriterije efikasnosti elemenata tehnike u pojedinoj atletskoj disciplini u odnosu na natjecateljski rezultat, - objasniti strukturalne faze pojedinih atletskih disciplina.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Povijest pravila i organizacija atletskih natjecanja. Hijerarhijska struktura međunarodne atletske organizacije (IAAF). Pojava i razvoj atletike i atletskih natjecanja u Hrvatskoj i svijetu. Podjela atletike po grupacijama i disciplinama i klasifikacija atletskih disciplina. (4P+4V) 2. Kineziološka (strukturalna i biomehanička) analiza. Analiza rezultata biomehaničkih pokazatelja i njihova primjena u praksi: - skoka u vis (2P+2V) - skoka u dalj (2P+2V) - skoka s motkom (2P+2V) - troskoka (2P+2V) - bacanja kugle (2P+2V) - bacanja diska (2P+2V) - bacanja koplja (2P+2V) - bacanja kladiva (2P+2V) - hodanja i sportskog hodanja (2P+2V) - sprinterskog trčanja (2P+2V) - trčanja na srednje i duge pruge (2P+2V) - preponskog trčanja (2P+2V) - štafetnih trčanja (2P+2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	ssmeni ispit	30%	2
	seminarski rad	30%	2	pismeni ispit	30%	2
				ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 20 2. Međunarodna pravila za atletska natjecanja. Zagreb: Hrvatski atletski savez (IAAF Competition rules 2010 -2013: http://www.iaaf.org/mm/Document/Competitions/TechnicalArea/05/47/81/20091027115916_http postedfile_CompRules 2010_web_26Oct09_17166.pdf 20 3. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
dopunska literatura	1. Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. 2. Bosch, F., Klomp, R. (2005). Running, Biomechanics and Exercise Physiology Applied in Practise. Elsevier. 3. Cavanagh, P. R. (1990). Biomechanics of distance running. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books. 4. Čoh, M. (2008). Biomechanical diagnostic methods in athletic training. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of Sport, Institute of kinesiology. 5. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor… Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

NOGOMET – Kineziološka analiza u nogometu (123729)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
poslijedoktorandica		**dr. sc. Tihana Nemčić**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Matušinskij**	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica / (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + terenska nastava	broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom nogometnih natjecanja te strukturalnim i biomehaničkim (kinematičkim i dinamičkim) karakteristikama tehničko-taktičkih elemenata u nogometu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogomet) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primjenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
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, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest, organizacija i pravila nogometa. Pojava i razvoj nogometa u Hrvatskoj i svijetu. 2. Ustroj nogometa u Hrvatskoj (HNS), Europi i svijetu (Fifa i Uefa) 3. Utjecaj pravila na razvoj tehničko-taktičkih obilježja nogometne igre		

	4. Kineziološka analiza nogometa, analiza kretnih strutura nogometne igre 5. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u nogometu: analiza kretanja bez lopte u fazi napada 6. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u nogometu: analiza kretanja s loptom u fazi napada 7. Strukturalne i biomehaničke (kinematičke i dinamičke) karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u nogometu: analiza kretanja bez lopte u fazi obrane i fazi napada 8. Tehnika vratara 9. Kineziološka analiza taktike nogometne igre 10. Kineziološka analiza različitih sustava taktike napada 11. Koncept kineziološke analize različitih sustava taktike u fazi obrane 12. Vrste mjernih instrumenata za analizu nogometne igre (video i vizualna analiza, raznovrsne tehnike) 13. Ocjena efikasnosti tehničkih elemenata nogometne igre, njihova frekvencija i valorizacija u odnosu na konačan natjecateljski rezultat 14. Metode i postupci za analizu taktičkog djelovanja (statistička analiza) 15. Primjena strukturalnih i biomehaničkih rezultata istraživanja nogometne igre **Vježbe** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Analiza i rješavanje ispitnih pitanja kod polaganja za nogometne suce 2. Terenska nastava – inspekcija klupskog ustroja i ustroja Saveza s popratnom diskusijom 3. Ekipne, elementarne i štafetne igre s modificiranim pravilima 4. Uvodne (osnovne) vježbe tehnike igrača s loptom i bez lopte 5. Napredne i specifične vježbe tehnike bez lopte u fazi napada 6. Napredne i specifične vježbe tehnike s loptom u fazi napada 7. Napredne i specifične vježbe tehnike u obrani 8. Vježbe za unapređenje tehnike vratara 9. Uvodne vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike 10. Vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike u napadu 11. Vježbe individualne, grupne i kolektivne taktike u obrani 12. Terenska nastava (prikupljanje, unos, obrada, analiza i interpretacija parametara tehničkog djelovanja) 13. Terenska nastava (prikupljanje, unos, obrada, analiza i interpretacija parametara taktičkog djelovanja) 14. Prikupljanje podataka po principu. 1) papir, olovka 2) program za notacijsku analizu 15. Primjena strukturalnih i biomehaničkih rezultata istraživanja nogometne igre
obveze studenata	

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	2%	0.2	pismeni ispit	3%	0.3
	seminarski rad	45%	3	usmeni ispit	50%	3.5
				ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Kineziološki fakultet, Zagreb: Doktorska disertacija. 2. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o. 3. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 4. Bašić, D., Barišić, V., Jozak, R. i Dizdar, D. (2015). Notacijska analiza nogometnih utakmica. Zagreb: Leonardo media.

dopunska literatura	1. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera 2. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ODBOJKA – Kineziološka analiza u odbojci

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**	
kancelarija		161	
konzultacije		utorkom u 9.00	
e-mail		nenad.marelic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658761	
nastavnik		**izv.prof.dr.sc. Tomislav Đurković**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomislav.durkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**	
kancelarija		42	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomica.recetar@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VII. – zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Odbojke	bodovna vrijednost	7 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 (30P + 30 V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska znanja iz povijesti i pravila odbojkaške igre, strukturalne, biomehaničke, funkcionalne te anatomske analize u odbojci.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će usvojiti potrebna teorijska znanja iz povijesti i pravila odbojkaške igre, strukturalne, biomehaničke, funkcionalne te anatomske analize u odbojci.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave steći znanja iz: - povijesti odbojkaške igre; - pravila odbojkaške igre; - strukturalne analize odbojkaške igre; - biomehaničke analize odbojkaške igre; - funkcionalne analize odbojkaške igre; - anatomske analize odbojkaške igre.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2P+2V) 1. Povijest odbojke u svijetu i u Hrvatskoj, pravila odbojke i odbojke na pijesku 2. Strukturalna analiza Kompleksa I 3. Strukturalna analiza Kompleksa II 4. Biomehanička analiza tehničko-taktičkih elemenata Kompleksa I u odbojci 5. Biomehanička analiza tehničko-taktičkih elemenata Kompleksa I u odbojci 6. Energetski zahtjevi odbojkaške igre 7. Anatomske analize kretnih struktura u odbojkaškoj igri 8. Kineziološka analiza individualne taktike		

	9. Kineziološka analiza ekipne taktike 10. Kineziološka analiza specifičnih oblika taktičkog djelovanja u sustavu igre 6:0 11. Kineziološka analiza specifičnih oblika taktičkog djelovanja u sustavu igre 4:2 12. Kineziološka analiza specifičnih oblika taktičkog djelovanja u sustavu igre 4:2 (dizači ulaze iz druge linije) 13. Kineziološka analiza specifičnih oblika taktičkog djelovanja u sustavu igre 5:1 14. Metode i postupci za analizu taktičkog djelovanja (statistička analiza) 15. Ocjena efikasnosti tehničko-taktičkih elemenata odbojkaške igre, njihova frekvencija i valorizacija u odnosu na konačan natjecateljski rezultat
obveze studenata	Redovno prisustvovanje i aktivnost na nastavi, izlazak na kolokvije i pisanje seminarskih radova.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	seminarski rad	27%	2
	praktiči rad	30%	2	pismeni dio	28%	2
				ukupno	**7 ECTS**	

obvezna literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3.Službena pravila odbojke. (2011). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez.
dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PLIVANJE – Kineziološka analiza u plivanju (123733)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Klara Šiljeg**	
kancelarija		168	
konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnik		**prof. dr. sc. Goran Leko**	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnica		**doc. dr. sc. Dajana Zoretić**	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Metodika poučavanja plivanja i Sportskog plivanja s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u - (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o svim segmentima plivačkih disciplina kao što su start, okret plivanje, prolazna vremena, frekvencija zaveslaja sa svim prostorno vremenskim parametrima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o osnovnim parametrima karakteristika vode, propulzivnim i retropulzivnim segmentima u kretanju tijela kroz vodu kako bi to znanje mogli primijeniti u svim segmentima plana i programa TZK , obuci neplivača ili treningu s vrhunskim plivačima.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: - Svojstva vode - Karakteristike tijela pri kretanju kroz vodu - Propulzivni i retropulzivni segmenti u plivanju - Prostorno vremenska analiza plivanja svimtehnikama - Prostorno vremenska analiza starta u svimtehnikama - Prostorno vremenska analiza okreta u svimtehnikama - Analiza utrke u svim disciplinama		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 2P+2V) 1. Karakteristike vode 2. Kretanje tijela kroz vodu		

prema satnici nastave	3. Sile koje djeluju na tijelo u vodi u kretanju 4. Otpori koji djeluju na tijelo u vodi ukretanju 5. Prostorno-vremenska analiza kraultehnike 6. Prostorno-vremenska analiza leđnetehnike 7. Prostorno-vremenska analiza prsnetehnike 8. Prostorno-vremenska analiza dupintehnike 9. Prostorno-vremenska analiza starta kod kraul i leđne tehnike plivanja 10. Prostorno-vremenska analiza starta kod prsne i dupin tehnike plivanja 11. Prostorno-vremenska analiza okreta kod kraul i leđne tehnike plivanja 12. Prostorno-vremenska analiza okreta kod prsne i dupin tehnike plivanja 13. Prostorno- vremenska analiza mješovitog plivanja 14. Analiza frekvencije zaveslaja 15. Analiza dužine zaveslaja					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	kolokvij	44%	2
	seminarski rad	14%	1	pismeni ispit	43%	3
				ukupno	**7.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 2. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja: Sveučilišni priručnik. Zagreb: Promo FIT. 3. Maglischo, E.W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics.					
dopunska literatura	1. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. www.swim.ee 3. Šiljeg, K. (2018). Plivanje. Hrvatski plivački savez.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SKIJANJE – Kineziološka analiza u skijanju (123739)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivica Franjko**	
e-mail		ivica.franjko@kif.unizg.hr / ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Kević, prof.**	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Slaviša Weiner, viši sportski trener**	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Vedran Vrus, viši sportski trener**	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u - (V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + seminari i radionice + multimedija i mreža + terenska nastava	broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Kineziološka analiza skijanja je teorijsko, teorijsko-praktično i praktično upoznavanje studenta s informacijama vezanim za elemente skijaških tehnika. Sekundarni cilj je osposobiti studente za samostalno prepoznavanje i razlikovanje elemenata pojedinih skijaških tehnika. Također, svrha ovog predmeta je naučiti studente opisati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi i skijaški treneri, studenti će na predmetu Kineziološka analiza u skijanju steći znanja koja će im omogućiti uspješnu prezentaciju, prepoznavanje, razlikovanje i analizu elemenata pojedinih skijaških tehnika. Isto tako studenti će se ovim predmetom osposobiti za formiranje i opis kriterija evaluacije usvojenosti tehnike alpskoga skijanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - analizirati elemente skijaških tehnika, - naučiti učenike i/ili studente elementa tehnike alpskoga skijanja, - prepoznati i razlikovati elemente skijaških tehnika, - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Alpsko skijanje i povijesni razvoj skijaških tehnika 2. Bazična skijaška gibanja		

prema satnici nastave	3. Kineziološka analiza zavoja 4. Plužna skijaška tehnika 5. Paralelna skijaška tehnika 6. Prijestupna skijaška tehnika 7. Carving skijaška tehnike 8. Natjecateljsko skijanje 9. Slalom 10. Veleslalom 11. Superveleslalom 12. Spust 13. Alpska i nordijska kombinacija 14. Klasična tehnika skijaškog trčanja 15. Slobodna tehnika skijaškog trčanja **Vježbe** 1. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje plužne skijaške tehnike (1V) 2. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje pluženja ravno (2V) 3. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje plužnog zavoja (2V) 4. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje plužnog luka (2V) 5. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje paralelne skijaške tehnike (1V) 6. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje spusta ravno (2V) 7. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje spusta koso (2V) 8. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje zavoja k brijegu (2V) 9. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje osnovnog zavoja (2V) 10. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje paralelnog zavoja od brijega (2V) 11. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje osnovnog vijuganja (2V) 12. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje brzog vijuganja (2V) 13. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje terenskog skoka (2V) 14. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje slalom zavoja (2V) 15. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje veleslalom zavoja (2V) 16. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje elemenata carving skijaške tehnike (1V) 17. Kineziološka analiza i motoričko usavršavanje elemenata prijestupne skijaške tehnike (1V)
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	28.5%	2	kolokvij	28.5%	2
	seminarski rad	14.3%	1	usmeni ispit	14.3%	1
	pismeni ispit	14.3%	1	ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 3. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

VIII. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123718	Kineziološka metodika u osnovnom školstvu	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	30	15	30	8.0
31084	Sportska medicina i higijena	prof. dr. sc. Saša Janković	60	15		5.5
Strani jezik						
162572	Engleski jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	30	30		3.5
162573	Njemački jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	30	30		3.5
		UKUPNO	**120**	**60**	**30**	**17**

IZBORNI PREDMETI U PONUDI VIII. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
124056	Elementarne igre	izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin	6	12	12	2.0
162567	Komunikacijsko prezentacijske vještine u sportu	doc. dr. sc. Nikša Sviličić	15		15	2.0
123961	Nordijsko hodanje	Prof. dr. sc. Gordana Furjan - Mandić	6	12	12	2.0
162564	Motorička znanja djece	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	14	2	14	2.0
123965	Planinarstvo i sportsko rekreacijski programi u prirodi	doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	10	6	14	2.0
162569	Sportska karijera	izv. prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica	14	8	8	2.0
162570	Suvremeni pristup u liječenju boli	izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo	12	12	6	2.0
123973	Tenis	izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros	6	12	12	2.0
		studenti u ovom semestru upisuju **1 izborni predmet**	**2 ECTS**			

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVI VIII. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123867	Metodika treninga fitnesa I	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	30		30	4.5
123883	Zdravstveni aspekt treninga i prehrane u fitnesu	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	15	15		2.5
123735	Antropološka analiza u jedrenju	izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15		2.5
123737	Metodika treninga u jedrenju I	izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15	30	4.5
123886	Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme I	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30	15	15	4.5
123890	Programiranje u kineziološkoj rekreaciji	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30			2.5

123894	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka II	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15	30	4.0
123983	Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije	prof. dr. sc. Renata Barić	15	15		3.0
123854	Antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša	izv.prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	15	15		2.5
123860	Metodika kondicijske pripreme I	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15	30	4.5
123723	Antropološka analiza u atletici	prof. dr. sc. Vesna Babić	15	15		2.5
123728	Metodika treninga u atletici I	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	15	15	30	4.5
123748	Antropološka analiza u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15	15		2.5
123750	Metodika treninga u nogometu I	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15	15	30	4.5
123753	Antropološka analiza u odbojci	izv. prof. dr. Tomislav Đurković	15	15		2.5
123755	Metodika treninga u odbojci I	izv. prof. dr. Tomislav Đurković	15	15	30	4.5
123757	Antropološka analiza u plivanju	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	15	15		2.5
123758	Metodika treninga u plivanju I	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	15	15	30	4.5
123768	Antropološka analiza u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15		2.5
123769	Metodika treninga u skijanju I	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15	30	4.5
					ukupno	**7 ECTS**

KINEZIOLOŠKA METODIKA U OSNOVNOM ŠKOLSTVU (123718)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Hrvoje Podnar**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
suradnik		**Krešimir Hrg, pred.**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		kresimir.hrg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
vanjski suradnik		**Davorin Babić, v. pred.**	
e-mail		davorin.babic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Vedran Stojsavljević**	
e-mail		vedran.stojsavljevic@student.kif.hr	
vanjski suradnik		**Kristian Plazibat**	
e-mail		kristian.plazibat@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologij	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Opća kineziološka metodika, Kineziološka metodika u predškolskom odgoju, Didaktika, Pedagogija, Psihologija, Anatomija, poznavanje Teorije treninga i svih predmeta kineziologije sporta.	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P + S) predavaonice (V) – 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 30P + 15S + 30V mješovito e-učenje + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	150-170
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za provedbu svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi osnovnog školstva. Osposobiti studente za kvalitetnu izradu izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu. Osposobiti studente za kvalitetnu provedbu sata tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti stečena znanja u nastavi, izvannastavnim i izvanškolskim organizacijskim oblicima rada u osnovnom školstvu. Poznavanje propisanih nastavnih planova i programa tjelesne i zdravstvene kulture Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: 1. poznavati antropološka obilježja djece, 2. upoznati ustrojstvo osnovnog školstva,		

	3. poznavati svrhu i smjernice rada u tjelesnom i zdravstvenom odgojno-obrazovno području, 4. izraditi izvedbeni nastavni plan i program rada tjelesne i zdravstvene kulture za osnovnu školu, 5. upoznati pripremanje nastavnog procesa tjelesne i zdravstvene kulture pomoću informatičkih namjenskih programa, 6. upoznati osobnu i školsku stručnu dokumentaciju, 7. vrednovati odgojno-obrazovni rad u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, 8. poznavati elemente provjeravanja i ocjenjivanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, 9. kvalitetno provesti sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitoj nastavi osnovnog školstva, 10. razumjeti učenike s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**PREDAVANJA** (nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata) 1. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE Školsko dječje doba. Predpubertet. Pubertet. 2. USTROJSTVO OSNOVNOG ŠKOLSTVA Osnovno školstvo 3. ODGOJNO-OBRAZOVNI I NASTAVNI PROCES (RAD) Odgojno-obrazovni proces (rad). Nastavni proces (rad). Oblici odgojno-obrazovnog rada u školstvu. Opće odrednice odgojno-obrazovnog rada nastavnika. 4. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO-OBRAZOVNO PODRUČJE Svrha i smjernice odgojno-obrazovnog rada (smjernice odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području: obrazovna smjernica, kinantropološka i odgojna smjernica) 5. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO-OBRAZOVNO PODRUČJE Oblici odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području (nastavni rad, izvannastavne aktivnosti, izvanškolske aktivnosti) 6. PROPISANI NASTAVNI PLANOVI I PROGRAMI U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM PODRUČJU Propisani plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za osnovno školstvo 7. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVNOG PROCESA Nastavni proces (rad) u tjelesnom i zdravstvenom području. Pojam i postulati planiranja i programiranja (vertikalna i horizontalana unutarpredmetna povezanost, međupredmetna povezanost). Pristupi izvedbenom planiranju i programiranju u osnovnom školstvu. Opći postupci izrade izvedbenom nastavnog plana i programa (pripremna i završna faza izrade). 8. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE REDOVITE NASTAVE I IZVANNASTAVNIH AKTIVNOSTI U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI OSNOVNOG ŠKOLSTVA Model izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u predmetnoj nastavi osnovne škole Model izvedbenog plana i programa izvannastavnih aktivnosti tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu 9. PRIPREMANJE NASTAVNOG PROCESA Državna razina. Školska razina. Predmetna razina. Tipovi nastavnih sati. Posebnosti rada na satima tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu. 10. INFORMATIZACIJA PRIPREMANJA NASTAVNOG PROCESA U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM PODRUČJU Baza podataka. Planiranje, programiranje i pripremanje nastave. Baza informacija. Školsko športsko društvo.

	11. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA Praćenje. Provjeravanje (metode i vrste provjeravanja). 12. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA Ocjenjivanje (načela ocjenjivanja) 13. VREDNOVANJE ODGOJNO-OBRAZOVNOG RADA Elementi provjeravanja i ocjenjivanja (motorička znanja, motorička postignuća, kinantropološka postignuća, odgojni učinci). Zaključno ocjenjivanje. Smisao praćenja i provjeravanja kinantropoloških obilježja učenika. Odnos nastavnika prema praćenju, provjeravanju i ocjenjivanju. 14. UČENICI S POSEBNIM ODGOJNO-OBRAZOVNIM POTREBAMA Daroviti učenici. Učenici s teškoćama. 15. METODIČKA NAČELA (PRINCIPI) Načelo razumljivosti i zornosti. Načelo sustavnosti i postupnosti. Načelo svestranosti i usmjerenosti. Načelo raznovrsnosti i učinkovitosti. Načelo primjerenosti i individualiziranosti. Načelo svjesnosti i aktivnosti. Načelo odgojnosti i zdravlja. **VJEŽBE** (održavaju se u osnovnim školama (nazivi škola s adresama u prilogu)) 1. Provedba uzornih i javnih sati tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu (svaki student provodi jedan probni sat i dva sata koja ocjenjuje voditelj vježbi s Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu). Vježbe se pohađaju u skupinama do deset (10) studenata sukladno članku 44. Državnog pedagoškog standarda (NN br. 63/2008). **STRUČNO-METODIČKA PRAKSA U OSNOVNIM ŠKOLSTVU** – provedba individualnih nastavnih sati Tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu (svaki student provodi dva sata koja ocjenjuje mentor) **SEMINARI** (nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se 2 nastavna sata): 1. Nastavni proces u tjelesnom i zdravstvenom području 2. Pojam i postulati planiranja i programiranja 3. Vertikalna i horizontalna unutarpredmetna povezanost i međupredmetna povezanost 4. Pristupi izvedbenom planiranju i programiranju u osnovnom školstvu 5. Postupci izrade izvedbenog nastavnog plana i programa (pripremna faza izrade) 6. Postupci izrade izvedbenog nastavnog plana i programa (završna faza izrade) 7. Mjerenje kinantropoloških obilježja – CROFIT NORME
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12.5%	1	pismeni ispit	12.5%	1
	kolokvij	12.5%	1	seminarski rad	25%	2
	usmeni ispit	37.5	3	ukupno	**8.0**	**ECTS**

obvezna literatura	1. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf 2. Kurikulumi međupredmetnih tema - Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/medupredmetne-teme/ 3. Prijedlog metodičkog priručnika za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za 5. razred OŠ (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/obrazovni-sadrzaji/metodicki-prirucnici/metodicki-prirucnici-za-osnovnu-skolu/ 4. Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb., ISBN 978-953-6730-98-8

	5. Neljak, B., Novak, D., Sporiš, G., Višković, S., Markuš, D. (2012.). Metodologija vrjednovanja kinantropoloških obilježja učenika u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi CRO-FIT NORME. Recenzirani interni nastavni materijal, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
dopunska literatura	1. Vlada Republike Hrvatske (2014). Strategija obrazovanja, znanosti i tehnologije. Dostupno na poveznici: http://www.kvalifikacije.hr/sites/default/files/news/2018-01/Nacrt-prijedloga-strategije-obrazovanja-znanosti-i-tehnologije.pdf 2. Metodloški priručnici za izradu kurikularnih dokumenata (2016). Dostupno na poveznici: http://www.kurikulum.hr/11-1-2016-metodoloski-prirucnici-za-izradu-kurikularnih-dokumenata/
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.
mentori za realizaciju vježbi	1.Anja Benjak, mag.cin., OŠ Alojzija Stepinca , Palinovečka 42, Zagreb 2. Miroslava Pavletić, prof., OŠ Cvjetno naselje, Cvjetna cesta 17, Zagreb 3. Željka Dvoržak Jekić, prof., OŠ Hugo Kon, Katarinin trg 2, Zagreb 4. Goran Laslavić, prof., OŠ Augusta Cesarca, II. Ferenćice 9A, Zagreb 5. Maja Flego Ostović, prof., OŠ Augusta Šenoe, Selska cesta 95, Zagreb 6. Violeta Bakić, prof., OŠ Borovje, Davora Zbiljskog 7, Zagreb 7. Natalija Radanović, prof., OŠ braće Radić, Šenoine Branke 22, Zagreb 8. Ivana Olivari, prof., OŠ Gustava Krkleca, Božidara Magovca 103, Zagreb 9. Magda Bujan, prof., OŠ Ivana Cankara, Cankareva 10, Zagreb 10. Ana Đerek, mag.cin , OŠ Jure Kaštelana, Ul. Vladimira Ruždjaka 2a, Zagreb 11. Goran Nagy, prof., OŠ Pavleka Miškine, Sveti Duh 24, Zagreb 12. Đina Brlečić, prof., OŠ Luka Sesvete, Ul. Otona Ivekovića 16, Sesvete 13. Željka Milić Pešec, prof., OŠ Alojzija Stepinca, Palinovečka 42, Zagreb 14. Lukas Šaravanja, prof., OŠ Luka Sesvete, Ul. Otona Ivekovića 16, Sesvete 15. Jozo Škegro, prof., OŠ Retkovec, Aleja Javora 2, Zagreb 16. Antonija Škegro, prof., OŠ Retkovec, Aleja Javora 2, Zagreb 17. Iva Zlomislić, mag.cin., Salezijanska osnovna škola , Dugoratska ulica 2, Zagreb 18. Viktoria Padovan, mag.cin., OŠ Gračani, Gračani ulica 4A, Zagreb 19. Josip Glavaš, mag. cin., OŠ Lotrščak, Donje Svetice 127, Zagreb 20. Matija Krznar, mag. cin., OŠ Vedri obzori, Sveti duh 122, Zagreb

SPORTSKA MEDICINA I HIGIJENA (31084)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Saša Janković**	
kancelarija		186	
konzultacije		Srijedom 11:00 - 12:00 SATI	
e-mail		sasa.jankovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658610	
nastavnik		**doc. dr. sc. Goran Vrgoč**	
e-mail		goran.vrgoc@kif.unizg.hr	
konzultacije		utorakom 11-12 sati	
kancelarija		186	
telefon		+38513658610	
vanjski suradnik		**Ante Jakelić, dr.med**	
e-mail		ante.jakelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Filip Vuletić, dr. med.**	
e-mail		philip.vuletic@gmail.com	
vanjski suradnik		**Stjepan Bulat, dr. med.**	
e-mail		stjepan.bulat@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Anatomije, Fiziologije sporta i Kineziološke antropologije.	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (V) u predavaonici		
način izvođenja nastave	75 sati = 60P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	140 - 160
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: - značaju i svrsi zdravstvene kontrole sportaša, - patologiji sportskih napora, - higijeni sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- definiranje položaje te razvoj sportske medicine na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini; - značaj sportske medicine u trenažnom procesu i natjecanju; - sposobnost zbrinjavanja lakših ozljeda na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture; - poznavanje osnovnih postulata pružanja prve pomoći; - poznavanje svrhe i značaja preventivnih pregleda za osobe koje se bave sportom; - spoznaje o kontraindikacijama za sportsku aktivnost; - spoznaje o štetnosti dopinga; - poznavanje specifičnosti prehrane sportaša.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest sportske medicine 2. Zadaće sportskog liječnika 3. Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje – bolesti civilizacije		

	4. Zdravstvena kontrola: svrha i značaj preventivnih pregleda 5. Izvođenje pregleda 6. Kontraindikacije za sportsku aktivnost 7. Sportsko srce 8. Osobitosti pregleda pojedinih grupacija sporta: ronilačke aktivnosti, zračno jedrenje, boks 9. Patologija sportskih napora: sportske ozljede i oštećenja 10. Ozljede kože i potkožnoga tkiva 11. Ozljede mišića 12. Ozljede i tetiva 13. Ozljede kostiju i pokosnice 14. Ozljede glave, ozljede prsnoga koša, ozljeda trbuha, ozljede urogenitalnih organa 15. Ortostatski kolaps. Oštećenja toplinskim i ostalim zračenjima. 16. Prva pomoć i reanimacija 17. Pretreniranost 18. Doping 19. Specifične ozljede i oštećenja po sportovima 20. Prevencija ozljeđivanja. Rehabilitacija. 21. Specifičnosti prehrane sportaša 22. Energetske potrebe. Osobitosti prehrane dugoprugaša. 23. Masaža: djelovanje masaže na organizam. Vrste masaže. Osnovni zahvati masaže: glađenje, gnječenje, trljanje, lupkanje, sjeckanje, istresivanje, valjanje, njihanje. Struktura zahvata po regijama tijela. 24. Sindromi prenaprezanja 25. Ozljede zgloba ramena u sportu 26. Ozljede zgloba kuka u sportu 27. Ozljede zgloba koljena u sportu 28. Ozljede zgloba gležnja i stopala u sportu 29. Ozljede kralježnice u sportu 30. Provjera znanja **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. Klinički pregled nakon ozljede 4. Prva pomoć i imobilizacija prijeloma kostiju 5. Sportski pregled 6. Zahvati masaže 7. Reanimacija
Obveze studenata	

Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	9%	0.5	Kolokvij	20%	1.0
	Praktični rad	9%	0.5	Pismeni ispit	31%	1.75
				Usmeni ispit	31%	1.75
				ukupno	**5.5 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Pećina, M. i sur. (2019.) Sportska medicina: odabrana poglavlja. Zagreb: Medicinska naklada. (ISBN: 978-953-176-898-6)

Dopunska literatura	2. Omerović, Đ. (2023). Sportska medicina: odabrana poglavlja. Sarajevo: Klinički centar Univerziteta u Sarajevu
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ENGLESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162572)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen**	
kancelarija		116	
konzultacije		četvrtak 13:00 – 13:30 ili dogovor putem maila	
e-mail		darija.omrcen@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
vanjska suradnica		**dr. sc. Ivana Lukica**	
e-mail		ivana.lukica@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (V) u predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	140 - 160
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne elemente teorije komunikacije te ukazati na važnost razumijevanja odnosa između pojma i naziva, a zatim obraditi osnovna obilježja engleskoga kao stranoga jezika struke. Cilj je i obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te kroz tvorbu riječi elemente morfologije naziva. Kroz rad na tekstu obradit će se nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije. Cilj je i ovladati nazivljem vezanim za pojedine sportove i sportske discipline, kao i ovladati gramatičkim strukturama – kondicionalne rečenice, pasivna konstrukcija rečenice.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost precizne uporabe naziva. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, obrađeno nazivlje. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, nazivlje obrađeno kroz tvorbu riječi. - Na recepcijskoj razini ovladati engleskim kao stranim jezikom struke. - Precizno razumijeti stručno nazivlje na engleskome jeziku (recepcijska razina). - Precizno primijeniti stručno nazivlje na engleskome jeziku (produkcijska razina).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti sposobnost preciznoga izričaja kroz stručne nazive, - usvojiti kineziološku terminologiju na engleskome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu, - steći osnovna znanja iz morfologije i sintakse engleskoga jezika u kineziologiji, - postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na engleskome jeziku.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja kolokvija i ispita. (1P) 2. Teorija znakova. Teorija komunikacije. (1P) 3. Što je stručni jezik. Obilježja engleskoga jezika kineziologije kao stranoga jezika struke. Terminologiziranje riječi. Što su prijevodni ekvivalenti. (2P) 4. Podrijetlo nekih engleskih stručnih naziva u kineziologiji. Kolokacije i priroda kolokacija u stručnome engleskome jeziku kineziologije. (2P) 5. Obrada stručnoga nazivlja kroz tvorbu riječi – afiksacija: prefiksalna i sufiksalna tvorba, slaganje; odsijecanje/kraćenje; stapanje; složene skraćenice. (2P) 6. Tvorba množine imenica podrijetlom iz latinskoga i grčkoga jezika. Obrada engleskih naziva za dijelove tijela. (2P)		

	7. 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 kineziologije. (2P) 8. Obrada kroz tekst stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za opis koncepta kineziologije. Izricanje razlikovnih obilježja, razlika u stavovima. (2P) 9. Obrada engleskih naziva vježbi na tlu. Obrada engleskih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi. (2P) 10. Obrada engleskih naziva za sportove i sportske discipline – sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u engleskome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. (2P) 11. Engleski nazivi za sprave i rekvizite u sportu i tjelovježbi. Obrada kroz tekst stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za opis koncepta sporta. (2P) 12. Obrada kroz tekst stručnoga nazivlja na engleskome jeziku vezanoga za definiranje pojmova aerobic i anaerobic. Podrijetlo naziva aerobic i anaerobic. Prijevod stručnoga teksta. Interpretacija pročitanoga stručnoga teksta. Obrada engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za transport kisika u ljudskome organizmu kroz tekst. (2P) 13. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za frekvenciju srca te za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Podrijetlo naziva fitness, njegovo značenje u raznim znanstvenim disciplinama te u kineziologiji. Prijevod stručnoga teksta. (2P) 14. Obrada kroz tekst naziva speed, velocity i quickness. Obrada kroz tekst naziva force, strength, power i endurance. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P) 15. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za strukturu i vrste mišića. Obrada pojedinih riječi i naziva kroz neke semantičke odnose – riječi i nazivi suprotnoga značenja, istoga značenja itd. (2P) 16. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za vrste mišićnih kontrakcija. Obrada kroz tekst engleskoga stručnoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i njezinu ulogu u svakodnevnome životu. Iznošenje stavova na engleskome jeziku (slaganje, neslaganje, izricanje prednosti, nedostataka itd.). (2P) **Vježbe** 1. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za atletiku – atletske discipline, sprave koje se rabe u atletici, rekviziti, biomehanika skoka u dalj itd. te uvježbavanje opisivanja izvođenja skoka u dalj, skoka u vis itd. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V) 2. Ponavljanje glagolskih vremena u engleskome jeziku (Present Simple, Present Progressive, Past Simple, Past Progressive, Present Perfect Simple, Past Perfect Simple, Future Simple). (2V) 3. Obrada kondicionala sadašnjeg i kondicionala prošlog u engleskome jeziku. Uvježbavanje glagolskih vremena u engleskome jeziku na primjeru rečenica tematski vezanih za struku. (2V) 4. Obrada pasivne konstrukcije rečenica u kojima nema modalnoga glagola te pasivne konstrukcije rečenica u kojima postoji modalni glagol. (2V) 5. Uvježbavanje prijevoda pasivnih rečeničnih konstrukcija s engleskoga na hrvatski jezik te uvježbavanje primjene pasivnih rečeničnih konstrukcija u stručnome tekstu. (2V) 6. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za sportsku gimnastiku (nazivi sprava, pomoćnih sprava i nekih gimnastičkih elemenata u sportskoj gimnastici kao i nazivi

	rekvizita u ritmičkoj gimnastici) te prijevod i interpretacija pročitanoga stručnog teksta s temom iz sportske gimnastike. Uvježbavanje engleskoga stručnoga nazivlja iz sportske gimnastike. (2V) 7. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za četiri plivačke tehnike, za plivačke natjecateljske discipline te za ronjenje i ronilačku opremu. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje argumentacije. (2V) 8. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za veslanje i veslanje na pariće (natjecateljske discipline, nazivi za veslače, vesla, dijelove čamca itd.) te uvježbavanje engleskoga stručnoga nazivlja iz veslanja. (2V) 9. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u košarci, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste prekršaja, za vrste dodavanja, za vrste šuteva na koš, pozicije igrača, za pravila igre. Uvježbavanje primjene pasivnih rečeničnih konstrukcija u stručnome tekstu na primjeru košarke. Uvježbavanje engleskoga stručnoga nazivlja iz košarke. (2V) 10. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u rukometu, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste šuteva i dodavanja, za pozicije igrača, za pravila igre. Prijevod stručnoga teksta na engleskome jeziku iz rukometa. Interpretacija pročitanoga stručnoga teksta. Uvježbavanje stručnoga engleskoga nazivlja iz rukometa. (2V) 11. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za neke tehničko-taktičke elemente u odbojci, za pozicije igrača, za pravila igre. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje opisa igre u odbojci. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V) 12. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u nogometu, za pozicije igrača, za pravila igre. Uvježbavanje stručnoga engleskoga nazivlja iz nogometa. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja engleskoga jezika kao stranog jezika struke – uvježbavanje opisa pravila igre. (2V) 13. Obrada kondicionalnih rečenica u engleskome jeziku. Uvježbavanje primjene glagolskih vremena i zapovjednoga načina u kondicionalnim rečenicama u engleskome jeziku. (2V) 14. Uvježbavanje kondicionalnih rečenica na engleskome jeziku i njihovih prijevoda s engleskoga na hrvatski te s hrvatskoga na engleski jezik. Kroz kondicionalne rečenice uvježbavanje izricanja uzročno-posljedičnog odnosa među pojavama. (2V) 15. Obrada stručnoga engleskoga nazivlja vezanoga za osnovne udarce u tenisu, za opis teniskoga igrališta i teniske opreme, za pravila igre itd. Prijevod stručnoga engleskoga teksta vezanoga za tenis na hrvatski jezik. Interpretacija pročitanoga stručnoga teksta. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. Uvježbavanje iznošenja preferencija. (2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	0.5	kolokvij	29%	1
	pismeni ispit	29%	1	usmeni ispit	29%	1
				ukupno	**3.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Omrčen, D. (2000). English for Kinesiology. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
dopunska literatura	6. Omrčen, D. (2009). English for Sports Coaches. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

NJEMAČKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI (162573)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen**	
kancelarija		116	
konzultacije		četvrtak 13:00 – 13:30 ili dogovor putem maila	
e-mail		darija.omrcen@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658716	
vanjska suradnica		**Marija Francetić**	
e-mail		marija.francetic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (V) u predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	do 10
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne elemente teorije komunikacije te u okviru nje ukazati na važnost razumijevanja odnosa između pojma i naziva, a zatim obraditi osnovna obilježja njemačkoga kao stranoga jezika struke. Obradit će se osnovni nazivi dijelova tijela, glagoli koji označavaju pokrete te kroz tvorbu riječi elementi morfologije naziva. Kroz rad na tekstu obradit će se nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije. Cilj je ovladati njemačkim nazivljem vezanim za pojedine sportove i sportske discipline kao i ovladati pasivnom konstrukcijom rečenice.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost precizne uporabe naziva. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, obrađeno nazivlje. - Primijeniti, na recepcijskoj razini, nazivlje obrađeno kroz tvorbu riječi. - Na recepcijskoj razini ovladati njemačkim kao stranim jezikom struke. - Precizno razumijeti stručno nazivlje na njemačkome jeziku (recepcijska razina). - Precizno primijeniti stručno nazivlje na njemačkome jeziku (produkcijska razina).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti sposobnost preciznoga izričaja kroz stručne nazive, - usvojiti kineziološku terminologiju na njemačkome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu, - steći osnovna znanja iz morfologije i sintakse njemačkoga jezika u kineziologiji, - postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na njemačkome jeziku.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 4. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja kolokvija i ispita. (1P) 5. Teorija znakova. Teorija komunikacije. (1P) 6. Što je stručni jezik. Obilježja njemačkoga jezika kineziologije kao stranoga jezika struke. Terminologiziranje riječi. Što su prijevodni ekvivalenti. (2P) 7. Podrijetlo nekih njemačkih stručnih naziva u kineziologiji. Kolokacije. Priroda kolokacija u stručnome njemačkome jeziku kineziologije. (2P) 8. Obrada stručnoga nazivlja kroz tvorbu riječi – afiksacija: prefiksalna i sufiksalna tvorba, slaganje; prefiksi i leksemi grčkoga i latnskoga podrijetla, tvorba riječi od početnih slova i dijelova riječi. (2P)		

	9. Tvorba množine imenica podrijetlom iz latinskoga i grčkoga jezika. Obrada njemačkih naziva za dijelove tijela. (2P) 10. 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 kineziologije. (2P) 11. Obrada kroz tekst stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za opis koncepta kineziologije. Izricanje razlikovnih obilježja, razlika u stavovima. (2P) 12. Obrada kroz tekst njemačkih naziva za vježbe na tlu te za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi. (2P) 13. Obrada kroz tekst stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za opis koncepta sporta. Obrada njemačkih naziva za sportove i sportske discipline – sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Njemački nazivi za sprave i rekvizite u sportu i tjelovježbi. (2P) 14. Obrada stručnoga nazivlja vezanoga za neke anatomske pojmove (vrste tkiva – mišićno, vezivno, potporno, živčano). (2P) 15. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za anatomiju i funkciju kralježnice te za tjelovježbu i njezinu ulogu u svakodnevnome životu. Iznošenje stavova na njemačkome jeziku (slaganje, neslaganje, izricanje prednosti, nedostataka itd.). (2P) 16. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za strukturu i vrste mišića. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za vrste mišićnih kontrakcija. (2P) 17. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za definiranje pojmova aerob i anaerob, za građu srca te veliki i plućni krvotok, kao i za transport kisika u ljudskome organizmu. Interpretacija pročitanoga stručnoga teksta. (2P) 18. Obrada kroz tekst njemačkoga stručnoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Podrijetlo naziva fitness. Leistungsfähigkeit kao njemački prijevodni ekvivalent engleskoga naziva fitness. Značenje naziva fitness u raznim znanstvenim disciplinama. (2P) 19. Obrada kroz tekst naziva Kraft, Schnellkraft, Ausdauer, Geschwindigkeit i Schnelligkeit. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P) **Vježbe** 3. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za atletiku – atletske discipline, sprave koje se rabe u atletici, rekviziti, biomehanika skoka u dalj itd. Uvježbavanje opisivanja izvođenja skoka u dalj, skoka u vis itd. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V) 4. Ponavljanje glagolskih vremena u njemačkome jeziku (Präsens, Präteritum – pomoćnih i modalnih glagola, slabih, jakih i nepravilnih glagola). Ponavljanje glagolskih vremena (Perfekt – pomoćnih i modalnih glagola; slabih, jakih i nepravilnih glagola). (2V) 5. Ponavljanje prijedloga s genitivom, dativom, akuzativom te dativom i akuzativom. Uvježbavanje uporabe prijedloga s genitivom, dativom, akuzativom te dativom i akuzativom. (2V) 6. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za sportsku gimnastiku – nazivi sprava, pomoćnih sprava i nekih gimnastičkih elemenata u sportskoj gimnastici, kao i nazivi rekvizita u ritmičkoj gimnastici. Prijevod i interpretacija pročitanoga stručnoga

	teksta s temom iz sportske gimnastike. Uvježbavanje njemačkoga stručnoga nazivlja iz sportske gimnastike. (2V) 7. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za četiri plivačke tehnike te za plivačke natjecateljske discipline. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje argumentacije. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za ronjenje i ronilačku opremu. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje argumentacije. (2V) 8. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za veslanje i veslanje na pariće – natjecateljske discipline, nazivi za veslače, vesla, dijelove čamca itd. Uvježbavanje njemačkoga stručnoga nazivlja iz veslanja. Das werden-Passiv. Obrada pasivne konstrukcije rečenica. (2V) 9. Primjena das werden-Passiva kroz glagolska vremena. Rečenice bez modalnoga glagola. Primjena das werdenPassiva kroz glagolska vremena. Rečenice s modalnim glagolom. Pasivne rečenice bez subjekta. (2V) 10. Uvježbavanje prijevoda pasivnih rečeničnih konstrukcija s njemačkoga na hrvatski jezik. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u košarci, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste prekršaja, za vrste dodavanja, za vrste šuteva na koš, pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 11. Uvježbavanje primjene pasivnih rečeničnih konstrukcija u stručnome tekstu na primjeru košarke. Uvježbavanje njemačkoga stručnoga nazivlja iz košarke. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u rukometu, za elemente situacijske učinkovitosti, za vrste šuteva i dodavanja, za pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 12. Prijevod stručnoga teksta na njemačkome jeziku na temu rukometa. Interpretacija pročitanoga stručnoga teksta. Uvježbavanje stručnoga njemačkoga nazivlja iz rukometa. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za neke tehničko-taktičke elemente u odbojci, za pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 13. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje opisa igre u odbojci. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne vještine u nogometu, za pozicije igrača, za pravila igre. (2V) 14. Uvježbavanje stručnoga njemačkoga nazivlja iz nogometa. Razvijanje produkcijske sastavnice poznavanja njemačkoga jezika kao stranoga jezika struke – uvježbavanje opisa pravila igre. Ponavljanje pravila vezanih za redoslijed dijelova glavne i zavisne rečenice. (2V) 15. Wenn-rečenice. Uvježbavanje izričaja uzročno-posljedičnih odnosa među pojavama. Uvježbavanje redoslijeda dijela glavne i zavisne rečenice. (2V) 16. Obrada stručnoga njemačkoga nazivlja vezanoga za osnovne udarce u tenisu, za opis teniskoga igrališta i teniske opreme, za pravila igre itd. Prijevod stručnoga njemačkoga teksta vezanoga za tenis na hrvatski jezik. Interpretacija pročitanoga stručnoga teksta. Vježbe za ovladavanje stručnim nazivljem. (2V) 17. Uvježbavanje iznošenja preferencija. Uvježbavanje iznošenja obrazloženja. (2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	0.5	kolokvij	29%	1
	pismeni ispit	29%	1	usmeni ispit	29%	1
				ukupno	**3.5 ECTS**	

obvezna literatura	3. Olivier, N., Rockmann, U. (2003). Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag. (Odabrana poglavlja). 4. 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). 5. Glovacki-Bernardi, Z. (1996). Osnove njemačke gramatike. Zagreb: Školska knjiga. (Odabrana poglavlja).
dopunska literatura	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

IZBORNI PREDMETI U PONUDI VIII. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
124056	Elementarne igre	izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin	6	12	12	2.0
162567	Komunikacijsko prezentacijske vještine u sportu	doc. dr. sc. Nikša Sviličić	15		15	2.0
123961	Nordijsko hodanje	Prof. dr. sc. Gordana Furjan - Mandić	6	12	12	2.0
162564	Motorička znanja djece	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	14	2	14	2.0
123965	Planinarstvo i sportsko rekreacijski programi u prirodi	doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	10	6	14	2.0
162569	Sportska karijera	izv. prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica	14	8	8	2.0
162570	Suvremeni pristup u liječenju boli	izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo	12	12	6	2.0
123973	Tenis	izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros	6	12	12	2.0
studenti u ovom semestru upisuju **1 izborni predmet**			**2 ECTS**			

ELEMENTARNE IGRE (124056)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin**	
kancelarija		125	
konzultacije		Srijedom od 13.00-14.00	
e-mail		maja.horvatin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658606	
vanjska suradnica		**Jana Dobrinić, prof.**	
e-mail		jan.dobrinic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Paula Ivkovčić, mag. cin.**	
e-mail		paula.ivkovcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Maravić, mag. cin.**	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Vedran Stojsavljević, mag. cin.**	
e-mail		vedran.stojsavljevic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S + V) dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = P + S + V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Kod studenata/ica stvoriti kompetencije za optimalan izbor sadržajno primjenjivih elementarnih igara za razvoj pojedinih antropoloških obilježja sudionika/igrača u području tjelesne i zdravstvene kulture, 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: - razumjeti ulogu elementarnih igara u svakodnevnom životu, na satu tjelesne i zdravstvene kulture, u rekreaciji i sportskom treningu; - 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; - izraditi i osmisliti samostalno igru vodeći računa o specifičnostima igrača i cilju igre; - analizirati i prepoznati prednosti i nedostatke pojedine igre s obzirom na njezin cilj i zadatke, sadržajnu, organizacijsku i praktičnu primjenjivost; - raditi u manjim timovima pri osmišljavanju igre i izradi seminarskog rada; - prezentirati igru u sklopu praktičnog dijela ispita.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Teorijska predavanja** (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata)		

prema satnici nastave	1. Klasifikacija igara; karakteristike, vrste i obilježja elementarnih igara, štafetne igre, ekipne (2P) 2. Karakteristike elementarnih igara prema uzrastu, uz primjenu različitih organizacijskih oblika rada i različitih sprava i pomagala (2P) 3. Elementarne igre za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama (2P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V) 1. Elementarne igre za djecu predškolske dob 2. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja I 3. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja II 4. Štafetne igre Elementarne igre za razvoj motoričkih sposobnosti 5. Elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama
obveze studenata	- 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); - aktivno i angažirano sudjelovati u nastavi stvarajući radno i poticajno ozračje; - izraditi seminarski rad; - uspješno savladati praktični dio ispita (kvalitetnim izborom, vođenjem, demonstracijom i provedbom igre); - pozitivno položiti usmeni dio ispita.

praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	20%	0.4	Pismeni ispit	25%	0.5
	Praktični rad	25%	0.5	Usmeni ispit	30%	0.6
				ukupno	**2.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Materijali objavljeni na stranici predmeta u Merlinu 2. Allu'e J.M. (2003). Velika knjiga igara. Zagreb: Profil International. 3. Batllori J., Fontán, S., Lozano, E. (2008). Velika knjiga igara 2 – 250 najboljih igara za svaku dob. Zagreb: Profil International. 4. Horvatin-Fučkar, M. (2012). Primjena elementarnih igara u uvodnom dijelu sata. Zagreb: Simpozij Školski sport, 2012. https://webmedia.skolski-sport.hr/simpozij2012/horvatin.html 5. Horvatin-Fučkar, M., Dobrinić, J., Stojsavljević, V. (2016). Štafetne igre. U V. Findak (ur.) Zborniku radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske *Kineziologija i područje edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva,* Poreč (str. 614-619). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. – stručni rad 6. Hrs, J., Horvatin-Fučkar, M., Vlašić, J. (2011). Elementarne igre za slijepe o slabovidne osobe. 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. 7. Koritnik, M. (1978). 2000 igara. Zagreb: Zadružna štampa.
dopunska literatura	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. 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 *Education and Teacher Training Agency*, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (8 str.) objavljeno http://www.skolski-sport.hr/seminar-za-voditelje-usš-4457.html, 3. Ivanković, A. (1982). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga. 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 dobre prakse u području edukacije, sporta, sportske rekreacije I kineziterapije. Poreč, 27. – 30. lipnja 2018., (str. 175-181). Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez. 5. Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA. 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.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KOMUNIKACIJSKO PREZENTACIJSKE VJEŠTINE U SPORTU (162567)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Nikša Sviličić**	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		niksa.svilicic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P i V) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	do 18
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti i specifičnostima komunikacijsko prezentacijskih tehnika i vještina u sportu. Komunikacijsko – prezentacijska paradigma, iz koje se direktno derivira i motivacijski element, iznimno je važna sastavnica u strukturi, percepciji i recepciji sporta, kao i interpersonalnih odnosa u sportu. U tom smislu, predmet će obrađivati dvije razine upravljanja komunikacijsko prezentacijskim vještina. Prva razina će obrađivati one tehnike koje su potrebne u trenerskom radu i njegovim specifičnostima, dok će se drugi dio orijentirati na vještine potrebne u širem kontekstu sportskog managementa. Spoznaja o važnosti znanja i ispravnog korištenja specifičnih komunikacijskih vještina i prezentacijskih tehnika su neophodan suplement svih segmenata, u najširem kontekstu sporta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju primijeniti znanje i razumijevanje upotrebe optimalnih komunikacijsko prezentacijskih vještina u ovisnosti o specifičnosti okružja u kojem rade, te optimizirati svoj komunikacijsko – prezentacijski nastup pred različitim auditorijima, a samim time podići će i razinu uvjerljivosti sadržaja kojeg komuniciraju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti osposobljeni da razumiju kognitivne obrasce ponašanja u komunikaciji. Studenti će moći napraviti procjenu osobnosti sugovornika po DISC Insight metodi, koja će im pomoći u optimizaciji komunikacijsko – prezentacijskog stava. Studenti će biti didaktički i metodički kompetentni da znanja stečena na ovom kolegiju u vrlo kratkom roku praktično iskoriste i primjene u svom profesionalnom radu. Studenti će steći znanje za održavanje samostalnih prezentacija i motivacijskih govora, pred manjim i većim auditorijem. Studenti će naučiti principe i tehnike persuazivne komunikacije, te dobiti znanje o efikasnom djelovanju komunikacijske asertivnosti u komunikacijskom procesu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Posebnosti reaktivne i proaktivne komunikacije i njihova iskoristivost u radu trenera i u sportu (2P+2S). 2. Važnost, metode i tehnike postizanja „win – win“ odnosa i tehnike suptilne persuazije (1P+1S) 3. Postavljanje tehnike DPA metode (dvostruke pozitivne alternative) i neverbalna komunikacija (1P+1S) 4. Efekt Alfreda Hitchcoocka i njegova iskoristivost u sportu (1P+1S). 5. Efekt Leva Kulešovljeva i učinak na komunikaciju sa sportskim auditorijem (1P+1S) 6. Komunikacijska percepcija i način upravljanja komunikacijskom motivacijom (1P+1S) 7. Moć „Packard fenomena“ i veza sa komunikacijskom u sportu (1P+1S. 8. Metode uvjeravanja putem „primjenjene komunikativnosti“ i dobitne DPA / BD tehnike (1P+1S).		

	9. Načini korištenja i vještina primjene efekta „Solomona Asha“ u komunikaciji u sportu. (1P+1S) 10. Tehnika „Harissonov protocol“(Moć dobrog prezentacijskog nastupa i veza sa motiviracijom suradnika) (1P+1S). 11. Tehnike uspješnog komunikacijog i prezentacijskog nastupa korištenjem „B.E.S..T“. metode (1P+1S) 12. „Mekano“ otklanjanje konflikata u komunikaciji korištenjem „Harvard GENEMIN“ formule (2P+2S). 13. P.O.P. tehnika vladanja sadržajem i potpune kontrole nad prezentacijom pred grupom ili pojedincem (1P+1S).					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastav					
praćenje rada studenata	pohađanje i aktivnost na nastavi	30%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	pismenii ispit	65%	1	ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Novosel, P. (1991). Komuniciranje. U: Kolesarić, V., Krizmanić, M. i Petz, B. (ur.) Uvod u psihologiju. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Weissman, J. (2010). Najbolji prezenter - tehnika, stil i strategija najpoznatijeg američkog trenera govorništva. Zagreb: Wiley / Mate d.o.o. 3. Van Emden, J. I Becker, L. (2004). Presentation skills for students. London: Palgrave Macmillan.					
dopunska literatura	1. Reardon, K. K. (1998). Interpersonalna komunikacija. Gdje se misli susreću. Zagreb: Alinea. 2. Coakley, J. (2009). Sports In Society: Issues And Controversies. Tenth edition. McGraw-Hill. 3. Bartoluci, S. (2008). Komunikacija i kondicijska priprema sportaša. U: Jukić, I., Milanović, D. i Gregov, C. (ur.) Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije, Zagreb, 22. - 23. 02. 2008, str. 92 - 94. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Studenti će raditi aktivno na nastavi, a vodit će se i evidencija o njihovom pohađanju predavanja i seminara. Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji radi na predmetu anonimnom anketom koja će uključivati sve relevantne didaktičke i metodičke obrasce nužne za praćenje kvalitete sa ciljem stjecanja izlaznih kompetencija.					

NORDIJSKO HODANJE (123961)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić**	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		gordana.furjan-mandic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658773	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) dvorana + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + mješovito e-učenje + seminarski rad + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz nordijskog hodanja te način primjene nordijskog hodanja u odgojno-obrazovnom procesu (TZK) te u području rekreacije, kineziterapije i sporta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Predmet daje osnovna znanja iz nordijskog hodanja koja su uvjet za lakše praćenje nastave na Izbornom modulu Fitnes.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Usvajanje tehnike nordijskog hodanja; - usvajanje metodskih postupaka za obučavanje nordijskog hodanja; - primjena nordijskog hodanja u edukaciji; - primjena nordijskog hodanja u sportu; - primjena nordijskog hodanja u rekreaciji; - primjena nordijskog hodanja u kineziterapiji.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest nordijskog hodanja i utjecaj na antropološki status 2. Kineziološka i biomehanička analiza nordijskog hodanja 3. Primjena nordijskog hodanja u edukaciji, sportu, rekreaciji i kineziterapiji **Teorijsko praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 2TPP+2V) 1. Tehnike hodanja u fitnesu (*power walking*) 2. Metodički postupci poučavanja nordijskog hodanja 3. Tehnika hodanja po ravnom terenu 4. Vježbe za razvoj snage i gibljivosti u nordijskom hodanju 5. Programiranje treninga nordijskog hodanja 6. Hodanje po brdovitom terenu		
obveze studenata	Sudjelovanje na nastavi je obvezno i o tome se vodi evidencija. Studenti(ice) kategorizirani vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija. Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom. U iznimnim slučajevima izostanak s praktičnih predavanja i vježbi može se nadoknaditi dolaskom u drugu grupu – uz prethodnu najavu nastavnicama.		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	praktični ispit	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Furjan-Mandić, G, Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje. u: Sekulić, D. (ur.) Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja „Sport, rekreacija, fitness“. Split: Zavod za kineziologiju, Fakulteta prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, 165-169. 2. Furjan-Mandić, G., Kondrič, M., Medved, V., Kasović, M., Oreb, G. (2005): Trunk and shoulder musculature activity in Nordic Walking using different pole lenghts. u: Milanović, D., Prot, F. (ur.) 4th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Faculty of kinesiology Zagreb, 845-847.					
dopunska literatura	1. Vdović, M. (2008). Kineziološka analiza nordijskog hodanja. Diplomski rad. Kineziološki fakultet, Zagreb.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

MOTORIČKA ZNANJA DJECE (162564)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj**	
kancelarija		194	
konzultacije		ponedjeljkom u 13.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		sanja.salaj@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658779	
vanjska suradnica		**Mateja Krmpotić, mag.cin.**	
e-mail		mateja.krmpotic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
Semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) i (S) i (V) predavaonica P12		
način izvođenja nastave	30 sati = 14P + 2eu + 14V + samostalni zadaci + multimedija i mreža + mješovito e-učenje + terenska nastava	broj studenata na predmetu	do 18
ciljevi predmeta	Stjecanje znanja o temeljnim motoričkim znanjima djece (prirodnim oblicima kretanja) i njihovoj važnosti za zdravlje i razvoj čovjeka, dijagnostičkim postupcima za njihovu procjenu, postupcima odabira sadržaja i igara za njihov razvoj te mogućnostima planiranja i programiranja vježbanja usmjerenog na razvoj motoričkih znanja djece predškolske i rane školske dobi u sustavu edukacije, rekreacije i sporta.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći primijeniti stečena znanja o temeljnim oblicima kretanja djece u praktičnom radu s djecom predškolske i rane školske dobi kroz različite, višestrano usmjerene programe vježbanja u sustavu edukacije, rekreacije i sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - identificirati i analizirati temeljna lokomotorna i manipulativna motorička znanja djece - definirati i analizirati razvojne faze lokomotornih motoričkih znanja te koristiti sadržaje i igre za njihovo uspješno svladavanje u praktičnom radu, - definirati i analizirati razvojne faze manipulativnih motoričkih znanja te koristiti sadržaje i igre za njihovo uspješno svladavanje u praktičnom radu, - planirati i programirati vježbanje djece usmjereno na razvoj motoričkih znanja u sustavu edukacije, rekreacije i sporta.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Rast i razvoj djece, Motoričke i funkcionalne sposobnosti djece predškolske i rane školske dobi, Zdravstvene dobrobiti vezane uz motorička znanja djece, (2P) 2. Važnost motoričkih znanja djece, Razvojni slijed učenja motoričkih znanja djece (2P) 3. Mjerenje motoričkih znanja (2P) 4. Razvojne karakteristike i poticanje razvoja lokomotornih znanja (2P) 5. Razvojne karakteristike i poticanje razvoja manipulativnih znanja (2P) 6. Programiranje pojedinačnog sata vježbanja za razvoj motoričkih znanja (2P)		

	7. Planiranje i programiranje vježbanja za razvoj motoričkih znanja u sustavu edukacije, rekreacije i sporta (2P) **Vježbe** 1. Klasifikacija motoričkih znanja (2V) 2. Mjerenje motoričkih znanja djece (2V) 3. Sadržaji i opterećenja za razvoj lokomotornih motoričkih znanja (hodanja, trčanja, poskoci i skokovi) (2V) 4. Sadržaji i opterećenja za razvoj ne-lokomotornih motoričkih znanja (ravnoteža, guranje, vučenje)(2V) 5. Sadržaji i opterećenja za razvoj manipulativnih motoričkih znanja (bacanja, hvatanja, udarci rukom i nogom)(2V) 6. Igre za razvoj motoričkih znanja (2V) 7. Pojedinačni sat vježbanja usmjeren na razvoj motoričkih znanja (2V) **E-učenje:** 1. Izrada plana i programa vježbanja usmjerenog na razvoj motoričkih znanja (2eu)
Obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	0.3	seminarski rad	25%	0.5
	praktični rad	25%	0.5	pisani ispit	35%	0.7
				ukupno	**2.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Šalaj, S. (2014). Važnost prirodnih oblika kretanja. Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, 2014., 287-289. 2. Krmpotić, M., Stamenković, I., Šalaj, S. (2014). Motorička znanja djece predškolske dobi. Kondicijski trening 12: 1; 68-73. 3. Šalaj, S., Krmpotić, M. (2015). Razvoj i metodika poučavanja temeljnih motoričkih znanja kod djece predškolske dobi: hodanje i trčanje. Kondicijski trening 13(1):33-40. 4. Haywood, K., Getchell, N. (2014). Life Span Motor Development. Champaign, IL: Human Kinetics.(odabrana poglavlja).
Dopunska literatura	1. Gallahue, D., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 2. Haywood, K., Getchell, N. (2014). Life Span Motor Development. Champaign, IL: Human Kinetics. 3. Sekulić, D., D. Metikoš (2007) Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji - Uvod u Osnovne Kineziološke Transformacije. Sveučilište u Splitu, Split.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PLANINARSTVO I SPORTSKO REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI

(123965)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković**	
kancelarija		119	
konzultacije		četvrtkom od 12.30 do 13.30 sati ili prema dogovoru e-mailom	
e-mail		drena.trkulja-petkovic@kif.hr	
telefon		+38513658719	
vanjski suradnik		**Damir Gobec, stručni specijalist trenerske struke**	
e-mail		damir.gobec@zg.t-com.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S+V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 10P + 6S + 14V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz planinarstva i drugih sportsko-rekreacijskih programa u prirodi te načine i specifičnosti primjene istih.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći uvid u kompleksnost planinarstva i sportsko rekreacijskih programa u prirodi te u prednosti i opasnosti boravka 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	- usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz planinarstva i drugih sportsko rekreacijskih programa u prirodi; - razumjeti ulogu i značaj planinarstva i sportsko-rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovnih i dopunskih sadržaja u područjima kineziologije; - 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); - ovladati metodikom primjene različitih planinarskih oblika aktivnosti i sportsko rekreacijskih programa u prirodi; - -usvojiti pravila ponašanja čovjeka u prirodi kao i ulogu pojedinca u zaštiti flore, faune i prirodnih rijetkosti.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Pojam i kratka povijest planinarstva; osobitosti i sistematizacija planinarskih oblika aktivnosti. Planinarska oprema (ljetna i zimska) i njezine karakteristike. (1P) 2. Planinarstvo i sportsko rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovni i dopunski sadržaj u područjima kineziologije (1P) 3. Opasnosti u planini (objektivne i subjektivne) i mjere predostrožnosti. Pregled uzroka najčešćih ozljeda u planini (prirodi). (1P) 4. Markiranje (označavanje) putova i staza, vrste markacija i tehnike markiranja (1P)		

	5. Sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima u prirodi – povijesni pregled i suvremeni trendovi. Individualne, društvene, okolišne i ekonomske dobrobiti vježbanja u prirodi. (1P) 6. Prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju) (2P) 7. Boravak u prirodi i ponašanje čovjeka u njoj. Noćenje u planini, planinarski i ostali objekti. Gorska služba spašavanja i „samospašavanje“. (1P) 8. Uloga čovjeka (planinara) u zaštiti i očuvanju flore, faune i prirodnih rijetkosti (1P) 9. Tehnika i taktika kretanja u planini i prirodi – opći pojmovi i principi; značaj i struktura pripremnih programa za sigurno planinarenje (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.) (2TPP+4V) 2. Metodika primjene složenih i suvremenih programa aktivnosti u prirodi: paint ball, team building, rafting i kajaking (2TPP+4V) 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 **2.0 ECTS**
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. 4. Trkulja Petković, D., Rastovski, D, Petković, D. (2016). Mjesto i uloga sportsko-rekreacijskih programa u prirodi u razvitku hrvatskog društva. U V. Findak (ur.). Zborniku radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*“,* Poreč 2016. (str. 548-554). Zagreb: 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.

SPORTSKA KARIJERA (162569)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Romana Caput Jogunica**				
konzultacije		prema dogovoru mail-om				
e-mail		romana.caput-jogunica@kif.unizg.hr				
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta			Izborni	
semestar	VIII. - ljetni	godina studija			IV.	
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih uvjeta	bodovna vrijednost			2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P+S+V) predavaonica					
način izvođenja nastave	30 sati = 14P + 8S + 8V	očekivani broj studenata na predmetu			do 60	
ciljevi predmeta	Usvojiti znanja o sportskoj karijeri i primijeniti usvojena teorijska znanja u radu sa sportašima					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o sportskoj karijeri koja mogu primijeniti u organizacijskim i upravljačkim poslovima (predsjednik, stručni tajnik, voditelj natjecanja), stručnim poslovima (trener, kondicijski trener) i u nastavnom procesu (nastavnik, predavač).					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: 1. Definirati sportsku karijeru, 2. Objasniti posebnosti pojedinih faza sportske karijere, 3. Navesti razloge i načine prevencije neplaniranog prekida sportske karijere, 3. Organizirati radionicu za sportaše i roditelje o dual karijeri i planiranju karijere, 4. Objasniti sustav tijela nadležnih za sportsku karijeru, 5. Navesti dokumente kojima je regulirana sportska karijera i 6. Izraditi osobni plan karijere.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja:** 1. Uvod u karijeru, planiranje i tranzicije karijere u sportu (2P) 2. Analiza rezultata istraživanja o sportskoj karijeri (2P) 3. Obrazovanje sportaša tijekom i nakon sportske karijere (2P) 4. Vještine i kompetencije u sportskoj karijeri (2P) 5. Uloga trenera i okoline u karijeri sportaša (2P) 6. Priprema za karijeru nakon sportske karijere (2P) 7. Sustav i modeli potpore sportske karijere (2P) **Praktične vježbe:** 1. Analiza stanja u karijerama sportaša u ekipnim sportovima (1) 2. Analiza stanja u karijerama sportaša individualnih sportova (1) 3. Analiza stanja u karijeri jednog mladog sportaša (1) 4. Analiza stanja u karijeri bivšeg sportaša (1) 5. Organizacija radionice za sportaše u sportskom klubu (2V) 6. Provedba radionice za učenike – studente - sportaše (2V) **Seminar:** Osobni plan i program rada sa sportašima s obzirom na problematiku i posebnosti pojedinog sporta (4) Plan i program radionice za sportaše i roditelje (4)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, pravovremeno i kvalitetno ispunjavanje zadataka					
	pohađanje nastave	40%	1	seminarski rad	30%	0.5

praćenje rada studenata	praktični rad	30%	0.5	ukupno	**2.0 ECTS**
obvezna literatura	2. Caput-Jogunica, R. (urednica) Za karijeru i nakon sportske karijere. Priručnik za bivše, sadašnje i buduće sportaše. Hrvatski olimpijski odbor – iz programa potpore programa Europskih olimpijskih odbora. ISBN 978-953-7912-04-8.				
dopunska literatura	1. Caput-Jogunica, R., Vrbek, B. i Ćurković, S. (2014). Athletes and Education; What should we do to support athletes in dual career development? Proceeding book of 7th International Scientific Conference on Kinesiology „Fundamental and Applied Kinesiology – Steps Forward “, Opatija, 2014 (pp 692-696). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2. Caput-Jogunica, R. Sports Career transition – fairness in sports labour market /The Fair Play values – bridge between sport and culture for Europe without discrimination” Riga: Latvian Fair Play Committee 2014. 3. Caput-Jogunica, R., Vrbek, B. i Ćurković, S. (2016). ZAŠTO JE VAŽNA EDUKACIJA TRENERA O KARIJERI U SPORTU? – dizajn kurikuluma usmjerenog na kompetencije obrazovanja trenera. U Jukić i sur. (ur.) Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 22.-23. veljače 2016. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske 4. Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. i Pavlović, D. (2018) Dual career at the University of Zagreb. In: Proceeding book Recent research in sport science (ed. Dancz, H., Hughes, M., Gaillard, T. J., Baca, A.) The 11th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 1-2 December 2017, Szombathely, Hungary. ISBN 978-615-5753- 12-1.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				

SUVREMENI PRISTUP U LIJEČENJU BOLI (162570)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo, dr. med. spec. neurolog.**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		iris.zavoreo@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih uvjeta	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 12P + 12S + 6V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Osnovni cilj je provoditi usvajanja specifičnih znanja primjenjujući početnu razinu znanja o mehanizmima nastanka i mogućnostima suvremenog holističkog (multidiciplinarnog) pristupa u liječenju akutne i kronične nemaligne boli. Cilj je usvojiti osnovne pojmove o anatomskim strukturama, fiziološkim mehanizmima nastanka akutne i kronične nemaligne boli, suvremenim mogućnostima holističkog pristupa liječenja boli, kao i poduzimanja različitih preventivnih postupaka koji dovode do poboljšanja općeg zdravstvenog stanja, a samim time i rizika za nastanak boli. Provođenjem nastave kroz vježbe s bolesnicima koji pate od nekog od bolnih sindroma usvajaju se osnovne kompetencije za provođenje stručnih poslova u programu terapije i prevencije boli.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost poznavanja osnovnih anatomskih struktura te fizoloških mehanizama koji sudjeluju u akutnoj i kroničnoj nemalignoj boli. - Poticati senzibilizaciju prema osobama koje imaju neki od oblika akutne ili kronične nemaligne boli s obzirom na njihovo smanjeno funkcioniranje na privatnom, socijalnom i društvenom planu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Znanja o specifičnostima i najčešćim stanjima i dijagnozama bolesnika s akutnom i korničnom nemalignom boli. - Specifična znanja o mogućnostima farmakološkom liječenja akutne i kronične nemaligne boli. - Specifična znanja o metodama fizikalne medicine u liječenju akutne i kronične nemaligne boli. - Specifična znanja o primjeni različitih nefarmakoloških metoda u liječenju akutne i kronične nemaligne boli - Specifična znanja o kineziološkim principima rada u različitih sportsko-rekreacijskih i edukacijsko-rehabilitacijskih aktivnosti osoba s akutnom i kroničnom nemalignom boli, a u svrhu liječenja i prevencije istih. - Spoznaje o problemima i pravima osoba s akutnom i kroničnom nemalignom boli.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja:** 3. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te načinom provođenja kolokvija i ispita (1P) 4. Upoznati kroz povijest razvoj problematike akutne i kronične nemaligne boli (1P) 5. Uvod u anatomiju sustava boli (2P) 6. Fiziologija akutne i kronične nemaligne boli (2P) 7. Osnovni principi neuroplastičnosti u modulaciji boli (1P) 8. Klinički sindromi koji su najčešći uzročnici akutne i kronične nemaligne boli (1P) 9. Mogućnosti kliničke procjene i dijagnostike boli. (1P)		

	10. Farmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja akutne i kronične nemaligne boli (1P) 11. Nefarmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja akutne i kronične nemaligne boli (1P) 12. Pristup bolesniku s akutnom i kroničnom nemalignom boli koji boluje od nekih drugih kroničnih internističkih ili neuroloških bolesti (1P) **Seminari:** 1. Osnove fizikalnih postupaka koji se primjenjuju u terapiji bolesnika s akutnom i kroničnom nemalignom boli (2 S) 2. Osnove kineziterapijskih postupaka koji se primjenjuju u prevenciji i liječenju bolesnika s akutnom i kroničnom nemalignom boli. (2S) 3. Farmakološke i nefamakološke metode u liječenju boli. (1S) 4. Dijetetske mjere u liječenju i prevenciji akutne i kronične nemaligne boli. (1S) **Vježbe:** 1. Upoznavanje s bolesnicima i njihovim dijagnozama. (1V) 2. Prikaz fizikalnih postupaka liječenja prilagođenih pojedinom bolnom sindromu. (1V) 3. Prikaz pojedincu prilagođenog kineziterapijskog programa u terapiji i prevenciji boli. (2V) 4. Prikaz planiranja individualno prilagođenih farmakoloških mjera (1V) 5. Prikaz praktične primjene i individulanog pristupa u planiranju ostalih nefamakoloških postupaka u terapiji i prevenciji boli. (1V)
obveze studenata	
praćenje rada studenata	pohađanje nastave 50% 1 praktični rad 25% 0.5 usmeni ispit 25% 0.5 ukupno **2.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Grbavac Ž. Neurologija. A.G.Matoš,Zagreb, 1997. 2. Demarin V, Trkanjec Z. Neurologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2008. 3. Demarin V, Bašić Kes V, Zavoreo I et al: Pobijedimo migrenu i druge glavobolje. Zagreb: Naklada Zadro, 2007 4. Demarin V, Bašić Kes V. i suradnici. Glavobolje i druga bolna stanja. Medicinska naklada, Zagreb,2011. 5. Demarin V, Bašić Kes V. Migrena i poremećaji temporomandibularnog zgloba. U: ValentićPeruzović M. Jerolimov V (ur.). Temporomandibularni poremećaji, multidisciplinarni pristup. Zagreb: Stomatološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Akademija medicinskih znanosti Hrvatske, 2007. 6. Bašić Kes i suradnici. Neuroimunologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2015
dopunska literatura	1. Bašić-Kes V, Zavoreo I, Rotim K, Bornstein N, Rundek T, Demarin V. Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for diabetic polyneuropathy treatment. Acta Clin Croat. 2011. 2. Demarin V, Bašić-Kes V, Zavoreo I, Bosnar-Puretić M, Rotim K, Lupret V, Perić M, Ivanec Z, Fumić L, Lusić I, Aleksić-Shihabis A, Kovac B, Ivanković M, Škobić H, Maslov B, Bornstein N, Niederkorn K, Sinanović O, Rundek T; Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for neuropathic pain treatment. Acta Clin Croat. 2008 Sep;47(3):181-91. 3. Kes VB, Cengić L, Cesarik M, Tomas AJ, Zavoreo I, Matovina LZ, Corić L, Drnasin S, Demarin V. Quality of life in patients with multiple sclerosis. Acta Clin Croat. 2013 Mar;52(1):107-11.

način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

TENIS (123973)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros**	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru putem e maila	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658643	
nastavnik		**doc. dr. sc. Dario Novak**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
asistent		**Zlatan Bilić, mag.cin**	
e-mail		zlatanbilic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Anja Benjak, mag.cin**	
e-mail		ana.benjak@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) teniski teren		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	do 18
ciljevi predmeta	Unaprijediti teoretsko i praktično znanje studenata iz tenisa. Primjena osnovne i napredne teniske tehnike s naglaskom na primjeni različitih rotacija i teniskih stavova pri izvođenju udaraca kroz aktivnu igru.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stjecanje naprednih znanja iz područja moderne dijagnostike tenisača na teniskom terenu. Razvoj novih tehnologija proizvodnje teniske opreme i njihov utjecaj na razvoj teniske igre kroz povijest. Utjecaj primjene pojedinih struktura teniskog gibanja u procesu poduke i treninga na izmjene psihosomatskog statusa kod djece, mladeži i odraslih. Biomehanička analiza naprednih elemenata tehnike i njihova praktična poduka. Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih osnovnih i specifičnih elemenata tehnike tenisa s posebnim naglaskom na primijeni razičitih rotacija i teniskih stavova kroz aktivnu igru (forhend spin, forhend top sipin, forhend side spin, bekend spin, bekend top spin, bekend side spin, slice servis, top spin servis, twist servis, vraćanje servisa-return, lob, poluvolej, skraćena lopta, skraćena lopta volejem, stopvolley...). Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja naprednih elemenata tehnike tenisa. Strategijska i taktička primjena naprednih elemanata teniske tehnike obzirom na podlogu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - napredne teorijske informacije iz područja dijagnostike i razvoja novih tehnologija u tenisu, - napredna i specifična motorička znanja iz tenisa, - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja napredne tehnike kroz igru, - napredna strategijska i taktička znanja iz tenisa (strategija i taktika teniske pripreme i igre s obzirom na vrste podloga: zemljana, betonska i travnata). Navedeno ih osposobljava za:		

	- osnove planiranja, programiranja i realizacije napredne poduke iz tenisa, - provođenje suvremenih metoda dijagnostike tenisača na terenu, - prenošenje naprednih strategijskih i taktičkih znanja obzirom na vrstu podloge.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat) 1. Razvoj suremenih sustava proizvodnje reketa i loptica kroz povijest te njihov utjecaj na izmjene u teniskoj igri. Dijagnostika tenisača na teniskom terenu. 2. Kineziološka analiza forhend i bekend top spin, slice i side spin udaraca iz bočnog, poluotvorenog i otvorenog stava iz aktivne igre 3. Kineziološka analiza slice, top spin i twist servisa Kineziološka analiza vračanja servisa forhend i bekend udarcem 4. Kineziološka analiza izvođenja forhend i bekend voleja te smeša kroz aktivnu igru 5. Antropološka analiza teniske igre na različitim podlogama 6. Tehničko-taktička primjena udaraca u igri obzirom na podlogu **Teorijsko-praktična predvanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog, poluotvorenog i otvorenog stava. Primjena različitih rotacija iz navedenih stavova kroz igru (top spin, slice, side spin). 2. Način poduke i izvođenja bekend udarca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog i poluotvorenog stava. Primjena različitih rotacija iz navedenih stavova kroz igru (top spin, slice, side spin) 3. Način poduke i izvođenja servis udarca s različitim rotacijama (slice, top spin, twist) 4. Način poduke i izvođenja forhend volej udaraca iz aktivne igre 5. Način poduke i izvođenja bekend volej udarca iz aktivne igre 6. Način poduke i izvođenja smeš udarca iz aktivne igre **VJEŽBE** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udarca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog i poluotvorenog stava s naglaskom na primjeni različitih rotacija 2. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udarca kroz aktivnu igru (sa živom loptom) iz bočnog i poluotvorenog stava s naglaskom na primjeni različitih rotacija 3. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servis udarca s različitim rotacijama (slice, top spin, twist) 4. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend volej udarca iz igre 5. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend volej udarca iz igre 6. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci smeš udarca iz zraka i nakon odskoka u aktivnoj igri
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	ppismeni ispit	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. DTB (1992). TENIS-od početnika do majstora. Zagreb: Mladinska knjiga. (redigirao: B. Neljak). 2. Filipčić, A., Filipčić, T. (2003). Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 3. ITF (2002). Razvoj mladih tenisača. ITF Ltd, Bank Lane, Roehampton, London, England.
dopunska literatura	1. Friščić, V. (2004). Tenis bez tajni. Zagreb: Biblioteka TENIS.

način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA VIII. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123867	Metodika treninga fitnesa I	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	30		30	4.5
123883	Zdravstveni aspekt treninga i prehrane u fitnesu	izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić	15	15		2.5
123735	Antropološka analiza u jedrenju	izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15		2.5
123737	Metodika treninga u jedrenju I	izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15	30	4.5
123886	Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme I	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30	15	15	4.5
123890	Programiranje u kineziološkoj rekreaciji	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30			2.5
123894	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka II	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15	30	4.0
123983	Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije	prof. dr. sc. Renata Barić	15	15		3.0
123854	Antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša	izv.prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	15	15		2.5
123860	Metodika kondicijske pripreme I	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15	30	4.5
123723	Antropološka analiza u atletici	prof. dr. sc. Vesna Babić	15	15		2.5
123728	Metodika treninga u atletici I	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	15	15	30	4.5
123748	Antropološka analiza u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15	15		2.5
123750	Metodika treninga u nogometu I	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15	15	30	4.5
123753	Antropološka analiza u odbojci	izv. prof. dr. Tomislav Đurković	15	15		2.5
123755	Metodika treninga u odbojci I	izv. prof. dr. Tomislav Đurković	15	15	30	4.5
123757	Antropološka analiza u plivanju	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	15	15		2.5
123758	Metodika treninga u plivanju I	doc. dr. sc. Klara Šiljeg	15	15	30	4.5
123768	Antropološka analiza u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15		2.5
123769	Metodika treninga u skijanju I	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15	30	4.5
					ukupno	**7 ECTS**

FITNES – Metodika treninga fitnesa I (123867)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
vanjski suradnik		**Bruno Damjan, mag. cin.**	
e-mail		bruno.damjan@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dorian Varović, mag.cin.**	
e-mail		dorian.varovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Kristijan Žganjer, mag. cin.**	
e-mail		kristijan.zganjer@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kineziloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom te treninga fleksibilnosti. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom te vježbi istezanja. Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom i i treningu fleksibilnosti. Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom i treningu fleksibilnosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kineziloških problema; - sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima; - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi s otporom i vježbi istezanja; - odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti, snage i fleksibilnosti) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija; - razumjeti i uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom; - razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom i treningu fleksibilnosti s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Principi i vrste treninga jakosti i snage (2P) 2. Vježbe s otporom – slobodni utezi i medicinke (4P+8V) 3. Vježbe s otporom – trenažeri (4P+8V) 4. Vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina (4P+4V) 5. Vježbe s otporom – elastični otpor (2P+2V) 6. Metode i modaliteti rada u treningu s otporom (4P+4V) 7. Principi i vrste treninga fleksibilnosti (2P) 8. Metode i vježbe istezanja – dinamična i balistička (2P+2V) 9. Metode i vježbe stezanja – statična (2P+2V) 10. Metode i vježbe istezanja – PNF (2P+2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0.5	kolokvij	22%	1
	pismeni ispit	33%	1.5	praktični ispit	335	1.5
				ukupno	**4.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Vuk, S. (2022). Osnove treninga s otporom. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Jukić, I., Marković, G. (2005) Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Beograd: Datastatus.
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Zagreb: TVZ. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

FITNES – Zdravstveni aspekt treninga i prehrane u fitnesu (123883)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić**	
kancelarija		144	
konzultacije		prema dogovoru emailom	
e-mail		maroje.soric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658744	
nastavnica		**prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković**	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Zdravko Babić**	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		zdravko.babic@kif.unizg.hr / zbabic@net.hr	
nastavnica		**doc. dr. sc. Maja Berković Cigrovski**	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		maja.berkovic-cigrovski@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**prof. dr. Zvonimir Satalic**	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		zvonimir.satalic@kif.unizg.hr / zsatalic@pbf.hr	
vanjska suradnica		**Ana Ilić, mag. nutr.**	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		ana.ilic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Zijad Duraković**	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		zijad.durakovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**doc. dr. sc. Borislav Radić**,	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		borislav.radic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	14
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 fitnesu, indikacijama za ograničenje u treningu, osobitostima prehrane koja prati trening u pojedinim programima fitnesa i dodacima u prehrani		
ishodi učenja na razini programa	Izrada učinkovitog plana i programa vježbanja vezanog uz zdravlje zdravih osoba. Izrada učinkovitog i zdravstveno sigurnog plana i programa vježbanja bolesnih osoba.		

kojima predmet pridonosi	Evaluacija učinaka vježbanja na zdravlje.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti biološke mehanizme učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava, - razumjeti zdravstvene preporuke i rizike pojedinih oblika treninga u fitnesu, - osigurati uvjete zdravstveno sigurnog programa treninga, - razumjeti principe prehrane i odrednice za modifikaciju prehrane s obzirom na vrstu, trajanje, intenzitet i učestalost treninga u fitnesu, - zauzeti kritički stav prema primjeni ergogenih sredstava, suplemenata, - primijeniti metode procjene energetskog utroška treninga, procjene optimalne tjelesne mase postupcima analize sastava tijela, - ocijeniti učinke provedenih trenažnih programa u fitnesu, - surađivati sa stručnjacima iz područja nutricionizma i biomedicine.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. Povezanost kardiorespiratorne i mišićne spremnosti i pokazatelja zdravstvenog statusa (1P) 2. Mehanizmi učinaka aerobnog treninga na regulaciju tjelesne mase, arterijske hipertenzije, toleranciju glukoze (1P) 3. Zdravstveni učinci treninga jakosti i mišićne izdržljivosti na novije čimbenike rizika za razvoj ateroskleroze (1P) 4. Starija životna dob – fiziološka dob i zdravstveni učinci aerobnog treninga, treninga jakosti i mišićne izdržljivosti u osoba starije životne dobi (1P+2S) 5. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na povećanje koncentracije HDL-kolesterola u plazmi (1P) 6. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na sniženje povećanih koncentracije triglicerida u plazmi (1P) 7. Indikacije za ograničenje opterećenja u fitnesu (1P+1S) 8. Moguće kardiovaskularne komplikacije tijekom opterećenja (1P+1S) 9. Procjena energetskog utroška tijekom treninga procjena optimalne tjelesne postupcima analize sastava tijela (1P+2S) 10. Evaluacija i postupci procjene učinaka zdravstvenog fitnesa (1P+2S) 11. Energetske potrebe u treningu fitnesa, potrebe za ugljikohidratima, proteinima i mastima (1P+1S) 12. Vitamini i minerali, nadoknada tekućina (1P+1S) 13. Količina, oblik i vrijeme obroka (1P+1S) 14. Ergogena sredstva: hormonalna, farmakološka (1P+2S) 15. Ergogena sredstva: fiziološka i nutritivna - Suplementi (1P+2S)
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	pismeni ispit	40%	1
	seminarski rad	20%	0.5	projekt	20%	0.5
				ukupno	**2.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018).Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o. – odabrana poglavlja; 2. Mišigoj-Duraković, M. (2012) Tjelesno vježbanje i zdravlje (2. izdanje - u pripremi). Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Mišigoj-Duraković, M. (2003). Osnove prehrane u športu. u: Športska medicina. ur. Pećina, M. i sur., Zagreb: Medicinska naklada, 35-37.

dopunska literatura	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. 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. 3. Bouchard, C., Blair, S. i Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics. 4. Ehrman, J. K. i sur. (2010). ACSMs resource manual for guidelines for exercise and testing prescription (6. izdanje). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. 5. Jeukendrup, A., Gleeson, M. (2010). Sports Nutrition - an introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE – Antropološka analiza u jedrenju (123735)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**Mladen Vladetić mag.cin.**	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Kliba prof.**	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**David Hrabrić mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Špoljarić mag.cin.**	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Slatki Dino mag.cin.**	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag. cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš u osdlušan kolegij Kineziološka analiza u jedrenju	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + vježbe + samostalni zadaci + mentorski rad + terenska nastava	broj studenata na predmetu	26
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o morfološkim, funkcionalnim, motoričkim, psihološkim, sociološkim i zdravstvenim obilježjima jedriličara, relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti te ih osposobiti za anlizu, dijagnostiku i vrednovnje nabrojenih antropoloških obilježja u području edukacije, rekreacije i agonistike.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon položenog predmeta Antropološka analiza u jedrenju studenti će uspješno moći prepoznati, definirati i pojedina antropološka obilježja relevantna u jedriličarskoj uspješnosti sukladno odrednicama pojedinih klasa.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru izbornog modula Jedrenje, kroz predmet Antropološka analiza studenti će steći znanja o: - morfološkim obilježjima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed); - funkcionalnim sposobnostima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed);		

	- motoričkim sposobnostima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed); - psihosociološkim obilježjima relevantnim u jedriličarskoj uspješnosti na edukacijskoj, rekreacijskoj i agonističkoj razini (jednosjed, dvosjed, višesjed); - aplikacijskim vrijedostima jedrenja sa zdravstvenog aspekta u svim manifestacijskim oblicima.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Antropološka obilježja i njihov značaj za uspješnost u jedrenju (po klasama i vrstama regata) i različitim razinama kvalitete (2P) 2. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u morfološkom prostoru (2P) 3. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u motoričkom prostoru (2P) 4. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u prostoru funkcionalnih sposobnosti (2P) 5. Modelne karakteristike vrhunskih jedriličara i jedriličara rekreativaca u prostoru kognitivnih i konativnih obilježja (2P) 6. Jednadžba specifikacije uspjeha u jedrenju (2P) 7. Ocjena stanja treniranosti i procjena razvoja antropoloških karakteristika (3P) **Vježbe** 1. Dijagnostika i analiza morfoloških obilježja jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategirija i razina natjecanja (4V) 2. Dijagnostika i analiza funkcionalnih sposobnosti jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategirija i razina natjecanja (4V) 3. Dijagnostika i analiza motoričkih sposobnosti jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategirija i razina natjecanja (4V) 4. Dijagnostika i analiza kognitivnih sposobnosti jedriličara i jedriličarki različitih dobnih kategirija i razina natjecanja (1V) 5. Dijagnostika i analiza konativnih obilježja jedriličara natjecatelja različitih dobnih kategirija i razina natjecanja (1V) 6. Uloga liječničko-kineziološkog tima u jedrenju (1V)
obveze studenata	Pohadanje svih oblika nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	pismeni ispit	20%	0.5
	seminarski rad	30%	0.5	usmeni ispit	40%	1
				ukupno	**2.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE – Metodika treninga u jedrenju I (123737)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**Vladetić Mladen mag.cin.**	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Kliba prof.**	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**David Hrabrić mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Špoljarić mag.cin.**	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dino Slatki mag.cin.**	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag. cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš i odslušan kolegij Kineziološka analiza u jedrenju	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + samostalni zadaci + mentorski rad + terenska nastava	broj studenata na predmetu	26
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o metodama poduke, učenja i treniranja jedriličara i jedriličarki na svim razinama natjecanja, jedriličarskim klasama i mlađem uzrastu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	U okviru izbornog modula Jedrenje i tijekom predmeta Metodika treninga u jedrenju 1, studenti će steći znanja o odgovarajućim metodama poduke, učenja i treniranja te didaktičkim principima što će im omogućiti kvalitetno vođenje pedagoškog procesa i treninga. Spoznajama o elementima jedriličarske tehnike s obzirom na jedriličarske klase i vrste regata, studenti će moći vrednovati trenažnu učinkovitost kako postupaka tako i trenažnih pomagala.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Metodika treninga u jedrenju 1 studenti će steći znanja o: - tehničko-taktičkim zatjevnostima jedrenja po klasama u mlađem uzrastu; - karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih zahtjevnosti; - osnovama planiranja i programiranja treninga jedriličara i jedriličarki različite kvalitete;		

	- odgovarajućim metodama za kontrolu postignutih učinaka treninga i natjecateljskih postignuća; - osposobljenosti za uspješan rad sa selektiranim skupinama jedriličara i jedriličarki mlađe dobi.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Tendencije razvoja jedriličarskog sporta, modelne karakteristike jedriličara po klasama (1P) 2. Metode usmjeravanja, izbora i selekcije jedriličara (faza do 14 godina) (2P) 3. Metode podučavanja i usavršavanja elemenata tehnike unutar regatnih faza: start, privjetrinska plutača, polukrmene i krmene plutače i cilj (2P) 4. Metode učenja i usavršavanja individualne (jednosjedi) i grupne (višesjedi) taktike u fazama starta, privjetrinske, polukrmene i krmene dionice i cilja (4P) 5. Metode razvoja motoričko-funkcionalnih sposobnosti (2P) 6. Metode razvoja bazične izdržljivosti jedriličara (aerobna) (2P) 7. Metode razvoja specifične izdržljivosti aerobno-anaerobnog tipa (2P) **Seminari** 1. Metode i metodski oblici razvoja koordinacije mlađih jedriličara i jedriličarki (2S) 2. Metode i metodski oblici razvoja snage (eksplozivne, repetitivne, statičke) mlađih jedriličara i jedriličarki (3S) 3. Metode i metodski oblici razvoja ravnoteže mlađih jedriličara i jedriličarki (2S) 4. Metode i metodski oblici razvoja agilnosti mlađih jedriličara i jedriličarki (2S) 5. Metode i metodski oblici razvoja izdržljivosti mlađih jedriličara i jedriličarki (3S) 6. Metode i metodski oblici razvoja specifine izdržljivosti arobno-anaerobnog tipa mlađih jedriličara i jedriličarki (3S) **Vježbe** 1. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u jednosjedu (2V) 2. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvaćanja i letanja u jednosjedu (2V) 3. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u jednosjedu (2V) 4. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom jednosjedu za mlađe dobne skupine (2V) 5. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača“ u jednosjedu (2V) 6. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u jednosjedu (4V) 7. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u dvosjedu (2V) 8. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvaćnja i letanja u dvosjedu (2V) 9. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u dvosjedu (2V) 10. Metodičke vježbe poduke i učenja tehnike jedrenja s „genakerom“ u dvosjedu (2V) 11. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom dvosjedu za mlađe dobne skupine (2V) 12. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača“ u dvosjedu (2V) 13. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u dvosjedu (4V)
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1.5	pismeni ispit	22.5%	1
	seminarski rad	11.5%	0.5	usmeni ispit	33%	1.5
				ukupno	**4.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme I (123886)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić**	
kancelarija		120	
konzultacije		četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati	
e-mail		mirna.andrijasevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obavezni predmet Kineziološka rekreacija i odslušan kolegij Sportsko rekreacijska medicina.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 15S + 15V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	12
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 kineziološke rekreacije u slobodnom vremenu. Zadaća i ciljevi metodike kineziološke rekreacije u slobodnom vremenu. (2P) 2. Pojam slobodnog vremena kao kvalitetnog resursa u cilju regeneracije organizma. (2P) 3. Struktura poslova i profesionalnih radnih zadaća u suvremenom radu. Analiza rada i radnog procesa. (2P)		

	4. Osnove metodike kineziološke rekreacije namijenjen unapređenju statusa djelatnika. (2P+2V) 5. Principi planiranja i programiranja kinezioloških programa namijenjenih djelatnicima. Mogućnosti primjene različitih kinezioloških programa u svrhu smanjenja i prevencije umora. (4P+2S) 6. Vrste, ciljevi i mogućnosti planiranja i programiranja kineziološke rekreacije namijenjene djelatnicima. (2P) 7. Mogućnosti evaluacije učinaka programa kineziološke rekreacije namijenjenih djelatnicima različitih profila zanimanja. (2P+3S) 8. Uloga i značaj metodike kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme namijenjena građanstvu.(2P) 9. Podjela sudionika kineziološke rekreacije prema dobi i njihove specifičnosti u odnosu na potrebe za očuvanjem zdravlja, redovitim programima rekreacije.(2P+2S+2V) 10. Specifičnost i metodika primjene kineziološke rekreacije za djecu i mlade u razvojnoj fazi organizma. (4P+2S+2V) 11. Specifičnost i metodika primjene kineziološke rekreacije za odrasle, opći pojmovi vezani za očuvanje i unapređenje zdravlja tjelesnom aktivnosti. (2P+2S+4V) 12. Metodika primjene kineziološke rekreacije za specifične skupine (osobe starije životne dobi, osobe s invaliditetom).(2P+2S) 13. Analiza primjene transformacijskih programa za unapređenje srčano-žilnog i dišnog sustava (aerobnih sposobnosti). Metode planiranja i programiranja te izbor aktivnosti u cilju transformacijskih programa namijenjenih podizanju aerobnih sposobnosti i/ili smanjenja potkožnog masnog tkiva. (2P+2S+5V)
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0.5	kolokvij	24%	1
	pismeni ispit	24%	1	seminarski rad	12%	0.5
	usmeni ispit	28%	1.5	ukupno	**4.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Andrijašević, M i sur.(1998). Planiranje i programiranje sportske rekreacije.(Skripta), Zagreb: FFK i HSSR.
dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: FFK. 2. Ivanišević, G. i sur.(2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. 3. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos. 4. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 5. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Programiranje u kineziološkoj rekreaciji (123890)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić**	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		danijel.jurakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziološke rekreacije i odslušan kolegij Sportsko rekreacijska medicina.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 30P	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studenta za oblikovanje projekata, planova i programa za različite društveno-ekonomske potrebe. Osposobljavanje za organizaciju rada u različitim uvjetima - manadžer. Osposobljavanje za timski rad te za rukovođenje i koordinaciju poslova u području kineziološke rekreacije.		
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. Programiranje vježbanja u svrhu transformacije antropoloških obilježja. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - definirati ciljeve u okviru individualnog i grupnog rada; - izraditi planove i programe za različite potrebe; - postaviti znanstvenu metodologiju za istraživačke projekte u cilju unapređenja struke; - surađivati sa stručnjacima iz različitih područja; - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije za provedbu programa; - koristiti suvremenu tehnologiju za individualne sofisticirane programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Kineziološka rekreacija kao znanstveno-nastavna disciplina 2. Pregled razvoja kineziološke rekreacije u suvremenom društvu 3. Uloga i pozicija kineziološke rekreacije u razvijenim zemljama 4. Struktura i razvoj kineziološke rekreacije kao primijenjene znanstvene discipline 5. Značaj primjene kineziološke rekreacije u različitim društvenim i gospodarskim područjima 6. Principi znanstvenih istraživanja u kineziološkoj rekreaciji 7. Metodologija strukturiranja problema kineziološke rekreacije na različitim razinama: pilot projekti, projekti, studije, znanstvena i stručna razina 8. Metodološki slijed postavljanja ciljeva i problema različitih vrsta znanstveno-istraživačkog rada 9. Metodski principi pisanja znanstvenih i stručnih radova iz područja kineziološke rekreacije 10. Organizacijske mogućnosti i menadžment kineziološke rekreacije u praksi		

	11. Vrste usluga i ustroj sportske rekreacije u praksi 12. Struktura organizacije i upravljanja sportske rekreacije u različitim uvjetima 13. Ustroj sportske rekreacije u društvu i obilježja uređenja i njihovi nositelji 14. Sustav arhiviranja, praćenja i evaluacije sastavnica sportsko-rekreacijske ponude 15. Timska uloga i djelovanje u većim koncernima i udrugama (međunarodna, domaća)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	seminarski rad	20%	0.5
	usmeni ispit	60%	1.5	ukupno	**2.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 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. 3. Andrijašević, M. (2004). Suvremeni programi sportske rekreacije, u: Bartoluci, M. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstvenog skupa Sport u turizmu, Zagreb.					
dopunska literatura	1. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 2. Bartoluci, M. i sur. (2004). Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet, Ekonomski fakultet. 3. 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. 4. Andrijašević, M., Bartoluci, M. (2004) The role of wellness in contemporary tourism. Acta Touristica, 16(2): 125-142. 5. Jurakić, D., Andrijašević, M., Pedišić, Ž. (2010). Osnove strategije za unapređenje tjelesne aktivnosti i zdravlja zaposlenika srednje dobi s obzirom na obilježja radnog mjesta i skolnosti ka sportsko-rekreacijskim aktivnostima. Sociologija i prostor, 48(1): 113-131.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka II (123894)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		**izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		**Marija Martina Žanetić, mag. cin.**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marija.martina.zanetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić**	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.**	
e-mail		chatzilelekas@gmail.com	
vanjska suradnica		**dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije**	
e-mail		ljiljana.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Maravić, mag. Cin.**	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Andrea Mohorović, mag, cin**	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Sandro Venier, mag. cin**	
e-mail		sandro.venier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Maja Babić, dr. med.**	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Jadranka Brozd, dipl. fizioth.**	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapija i odslušan kolegij Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S+V) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	49

ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje određenih bolesti i oštećenja te usvajanje metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka.
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kroz stečena znanja studenti će biti osposobljeni za: - prepoznavanje određenih stanja i bolesti; - planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka; - primjenu kineziterapijskih postupaka u praksi.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja studenti će moći definirati i analizirati: - različita stanja i slabosti pojedinih sustava, - značajke pojedine bolesti ili oštećenja, - dijagnostičke postupke kojima je cilj definiranje stanja bolesti, - metodičke postupke unutar ciljanog kineziterapijskog programa, - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Reumatske bolesti 2. Artroza zgloba kuka, kralježnice, koljena 3. Periartritis humeroscapularis 4. Mentalna retardacija, klasifikacija mentalne retardacije 5. Autizam 6. Osobe s amputacijama 7. Ankilozantni spondilitis (Mb Bechterew) 8. Dijabetes melitus **Seminari** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s reumatskim bolestima 2. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s artrozom zgloba kuka, kralježnice, koljena 3. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s periartritisom humeroscapularis 4. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s mentalnom retardacijom 5. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s autizmom 6. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s amputacijama 7. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s ankilozantnim spondilitisom (Mb Bechterew) 8. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s dijabetesom **Vježbe** (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata) 1. Uvod u masažu: vrste masaže te njihov fiziološki i psihološki učinak 2. Indikacije i kontraindikacije za masažu 3. Specifičnosti prostora i opreme za masažu 4. Osnovni zahvati u masaži 5. Sportska i medicinska masaža 6. Masaža stopala i skočnog zgloba 7. Masaža stražnjeg dijela nogu 8. Masaža prednjeg dijela nogu 9. Masaža lumbalnog dijela kralježnice 10. Masaža paravertebralne muskulature

	11. Masaža gornjeg dijela leđa: lopatice i vrat 12. Masaža ruku 13. Masaža lica 14. Segmentalna masaža 15. Masaža cijelog tijela – povezivanje naučenih zahvata u jednu cjelinu					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	seminarski rad	25%	1	praktični ispit	25%	1
	usmeni ispit	50%	2	ukupno	**4.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Filipović, V., Klaić, I. (2001). Važnost propriocepcije za normalnu funkciju ramena. u: Zbornik radova OTŠD Hrvatskog zbora fizioterapeuta, Zagreb. 2. Kosinac, Z. (2002): Kineziterapija lokomotornog sustava. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.					
dopunska literatura	1. Trošt Bobić, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351. 2. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 351-362. 3. Trošt, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2007). Dobrobit redovitog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologija Republike Hrvatske „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 540-546. 4. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. 5. Trošt T., Petrinović Zekan, L. (2006). Izokinetika u funkciji kvalitete kineziterapijskog programa. u: Findak, V., Delija, K. (ur.) Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije“, Rovinj, Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, 356-361.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije (123983)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Renata Barić**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru mailom / ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		renata.baric@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658742	
asistentica		**dr. sc. Rebeka Prosoli**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom / ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		rebeka.prosoli@unizg.kif.hr	
telefon		+38513658737	
asistent		**Vedran Jakobek, mag. psih.**	
kancelarija		137	
konzultacije		prema dogovoru mailom ponedjeljkom od 12-00 do 13.00 sati	
e-mail		vedran.jakobek@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658737	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapija i odslušan kolegij Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka I..	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Upoznati studente s važnošću međuodnosa psihosocijalnih činitelja i tjelesnog zdravlja odnosno bolesti. Usvojiti znanja iz područja psihologije koja povećavaju učinkovitost preventivnih, dijagnostičkih, terapijskih i rehabilitacijskih aktivnosti u radu s osobama s tjelesnim bolestima i ograničenjima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - primijeniti ranije stečene spoznaje iz područja psihologije u razumijevanju prevencije zdravlja i nastanku bolesti; - prepoznati psihosocijalne rizične čimbenike za nastanak bolesti; - primijeniti psihološke tehnike za prevenciju stresa i smanjenje boli; - koristiti psihosocijalni pristup u radu s osobama s tjelesnim bolestima i oštećenjima.		
sadržaj predmeta detaljno	**Predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod br. 5. koja se obrađuje 3 nastavna sata)		

razrađen prema satnici nastave	1. Definicija zdravstvene psihologije. Područje teorijskih istraživanja i primjena spoznaja iz zdravstvene psihologije u sportu. 2. Zdravstvena ponašanja – rizične i zaštitne zdravstvene navike, teorijski modeli zdravstvenih ponašanja, psihološke metode za promjenu rizičnih zdravstvenih ponašanja 3. Stres i tjelesno zdravlje – izvori stresa, reakcije na stres, teorije stresa, istraživanja o odnosu stresa i zdravlja tj. bolesti, stres i izgaranje na poslu 4. Stres i tjelesno zdravlje – nastanak psihosomatskih bolesti i simptoma, psihološke metode i tehnike za prevenciju i smanjenje stresa 5. Psihosocijalni čimbenici i bol – složenost doživljaja boli, vrste boli, teorije o nastanku bolnog doživljaja, odnos psihičkih stanja i procesa i boli, psihološke metode i tehnike za smanjenje boli (3P) 6. Tjelesni nedostaci, bolesti i psihička stanja – psihološka prilagodba na gubitak dijela tijela ili tjelesne funkcije, psihološka prilagodba na sportske ozljede 7. Psihološke pojavnosti neizlječivih bolesti – suočavanje s bolesti i mogućnošću smrti, komunikacija s teško bolesnim osobama **Seminari** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod br. 3. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Procjena zdravstvenih ponašanja, psihološke metode za poticanje promjene ponašanja, motivacijski intervju 2. Procjena stresa i načina suočavanja sa stresom 3. Psihološke tehnike za prevenciju i smanjenje stresa i boli – tehnike relaksacije, vizualizacije, kognitivnog restrukturiranja, biofeedback… (3S) 4. Stres i posao 5. Istraživanja suočavanja s tjelesnim bolestima i nedostacima 6. Izvori negativnih stavova i predrasuda prema osobama s invaliditetom 7. Tabu teme: seksualnost i smrt				
obveze studenata					
praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	3	ukupno	**3 ECTS**
obvezna literatura	1. Havelka, M. (ur.) (2002). Zdravstvena psihologija. Jasrebarsko: Naklada slap.				
dopunska literatura	1. Hudek Knežević, J., Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				

KPS – Antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša (123854)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
asistent		**dr. sc. Jere Gulin**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 8)	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
vanjska suradnica		**Ivan Lulić, mag.cin.**	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
vanjski suradnik		**Matej Martinko, mag.cin.**	
e-mail		matej.martinko@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kineziological transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) i odslušan kolegij Kineziološka analiza kondicijske pripreme sportaša.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o postupcima antropološke analize u kondicijskoj pripremi sportaša. Poseban naglasak je stavljen na analizu utjecaja antropoloških svojstava na izvedbu kondicijskih sadržaja te na analizu utjecaja kondicijskih sadržaja na antropološka svojstva sportaša. U tom smislu studenti se u sklopu kolegija detaljno upoznaju s načinima kreiranja (empirijsko i metodološko) jednadžbe specifikacije sporta i jednadžbe vrijednosti u procesu vježbanja i u procesu učenja.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - analizirati utjecaj kondicijskih sadržaja na antropološka svojstva sportaša; - analizirati utjecaj antropoloških svojstava na izvedbu kondicijskih sadržaja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti antropološka svojstva koja su značajna za izvedbu određenih kondicijskih sadržaja; - razumjeti transformacijsku vrijednost pojedinih kondicijskih sadržaja u odnosu na pojedina antropološka svojstva; - razumjeti načine procjene antropoloških karakteristika sportaša; - izraditi analizu kondicijskih sadržaja u konkretnim sportskim aktivnostima u odnosu na antropološka svojstva.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja i seminari**		

prema satnici nastave	1. Primarne antropološke karakteristike sportaša koje predstavljaju izvor informacija za provođenje dijagnostike, planiranja, programiranja, provođenja i kontrole kondicijske pripreme sportaša (2P+2S) 2. Specifične antropološke karakteristike sportaša koje predstavljaju izvor informacija za provođenje dijagnostike, planiranja, programiranja, provođenja i kontrole kondicijske pripreme sportaša (2P+2S) 3. Pregled istraživanja o strukturi motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika sportaša (2P+2S) 4. Pregled istraživanja o povezanosti osobina i sposobnosti sportaša te integralnog pristupa njegovoj bio-psiho-socijalnoj osnovi (2P+2S) 5. Postupci procjene antropoloških karakteristika sportaša (2P+2S) 6. Antropološke karakteristike sportaša različite dobi i spola (1P+1S) 7. Analize efekata kondicijskog treninga na antropološke karakteristike (motoričke i funkcionalne sposobnosti i morfološke karakteristike) (2P+2S) 8. Povezanost antropoloških dimenzija sportaša s uspješnošću izvedbe trenažnih aktivnosti za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških karakteristika (2P+2S)					
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.					
praćenje rada studenata	seminarski rad	60%	1.5	usmeni ispit	40%	1
				ukupno	**2.5 ECTS**	
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. 3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik).					
dopunska literatura	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. 2. Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London: Spon Press 3. Jukić, I. (ur.)(2003-2011). Kondicijski trening. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

KPS – Metodika kondicijske pripreme I (123860)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Luka Milanović**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kineziioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) i odslušan kolegij Kineziološka analiza kondicijske pripreme sportaša.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	49
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o metodičkim postupcima za razvoj motoričkih sposobnosti sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša u različitim sportovima, različite dobi, spola, razine treniranosti i trenažne povijesti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: • izabrati primjerene sadržaje za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša; • izabrati primjerene metode za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša; • izabrati primjerene opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša; • izraditi integralne trenažne operatore za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja, seminari i vježbe** 1. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke snage (1P+1V) 2. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke brzine i agilnosti (1P+1V) 3. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke koordinacije (1P+1V) 4. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke fleksbilnosti (1P+1V) 5. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje motoričkih sposobnosti (vježbe s opterećenjem) (2P+2V) 6. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje motoričkih sposobnosti (lakoatletske vježbe) (2P+2V)		

	7. Diferencijalne karakteristike metodike treninga motoričkih sposobnosti s obzirom na spol. (2P+2V) 8. Diferencijalne karakteristike metodike treninga motoričkih sposobnosti s obzirom na dob i kvalitetnu razinu sudionika u sportu (2P+2V) 9. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova snage (2P+2V) 10. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova brzine i agilnosti (2P+2V) 11. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova fleksibilnosti (2P+2V) 12. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova koordinacije (2P+2V) 13. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj različitih tipova izdržljivosti (2P+2V) 14. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje kvalitativnih motoričkih sposobnosti sportaša (2P+2V) 15. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje kvantitativnih motoričkih sposobnosti sportaša (2P+2V) 16. Pregled metodičkih istraživanja iz područja treninga snage i fleksibilnosti (2P+2V) 17. Pregled metodičkih istraživanja iz područja treninga koordinacije, brzine i agilnosti (2P+2V)				
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.				
praćenje rada studenata	kolokvij	100%	4.5	ukupno	**4.5 ECTS**
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. Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet.				
dopunska literatura	1. Beachle, T. R., Earle, R.W. (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, Zagreb: Gopal. 4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. USA: On Target Publications. 5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. USA: E. Grayson Cook.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				

ATLETIKA – Antropološka analiza u atletici (123723)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnik		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Baković**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u atletici.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti znanja o antropološkim karakteristikama atletičara te primijeniti usvojena znanja u procesu sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja vezana za antropološke dimenzije atletičara potrebna za razumijevanje drugih predmeta i organizaciju kompletnog procesa pripreme atletičara.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - naučiti jednadžbu specifikacije pojedinih atletskih disciplina; - ovladati tehnikom utvrđivanja antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Antropološke karakteristike atletičara trkača različite dobi i kvalitete, jednadžba specifikacije pojedinih disciplina trčanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara trkača (2P)		

	2. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara trkača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj trkačkoj atletskoj disciplini (2P) 3. Antropološke karakteristike atletičara skakača različite dobi i kvalitete, jednadžba specifikacije pojedinih disciplina skokova, modelne karakteristike treniranosti atletičara skakača (2P) 4. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara skakača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj skakačkoj atletskoj disciplini (2P) 5. Antropološke karakteristike atletičara bacača različite dobi i kvalitete, jednadžba specifikacije pojedinih disciplina bacanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara bacača (2P) 6. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara bacača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj bacačkoj atletskoj disciplini (2P) 7. Povezanost antropoloških karakteristika atletičara različitih grupacija disciplina (2P) 8. Utjecaj atletike kao temeljnog sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (1P) Seminari 1. Jednadžba specifikacije pojedinih disciplina trčanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara trkača (2S) 2. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara trkača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj trkačkoj atletskoj disciplini (2S) 3. Jednadžba specifikacije pojedinih disciplina skokova, modelne karakteristike treniranosti atletičara skakača (2S) 4. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara skakača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj skakačkoj atletskoj disciplini (2S) 5. Jednadžba specifikacije pojedinih disciplina bacanja, modelne karakteristike treniranosti atletičara bacača (2S) 6. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja atletičara bacača, uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih atletičara i atletičarki u pojedinoj bacačkoj atletskoj disciplini (2S) 7. Povezanost antropoloških karakteristika atletičara različitih grupacija disciplina (2S) 8. Utjecaj atletike kao temeljnog sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (1S)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	40%	1	usmeni ispit		
	seminarski rad	60%	1,5	pismeni ispit		
				ukupno	**2.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš.
dopunska literatura	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ATLETIKA – Metodika treninga u atletici I (123728)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		**prof. dr. sc. Vesna Babić**	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Baković**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VII. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u atletici	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja atletskih disciplina te njihova primjena u treningu atletičarki i atletičara svih dobnih kategorija		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje poučavanja struktura gibanja atletskih disciplina, za organizaciju i provedbu atletskih škola i natjecanja za mlađe dobne kategorije te za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod mlađih dobnih kategorija. Nakon položenog predmeta studenti su sposobni demonstrirati elemente tehnike i metodske vježbe za učenje atletskih disciplina. Stečena teorijska i praktična znanja omogućit će studentima lakšu klasifikaciju i izbor trenažne vježbe s obzirom na dob atletičara, atletsku disciplinu i period unutar dugoročnih, srednjoročnih i kratkoročnih programa.		
očekivani ishodi učenja	Studenti će ovladati: - bacanjem kugle linearnom i rotacijskom tehnikom, bacanjem koplja, kladiva i diska, - skakanjem udalj, uvis, s motkom i troskokom,		

na razini predmeta	- različitim oblicima startova u trčanju, preponskog trčanja i trčanja preko prepreka, štafetnog i sprinterskog trčanja, - korištenjem tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja, - uočavanjem i ispravljanjem tehničkih i taktičkih pogrešaka, - organizacijom i provedbom modificiranih atletskih disciplina u okviru dječje atletike.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i struktura metodike treninga u atletici. Odgojni i obrazovni zadaci u atletskoj pripremi mlađih dobnih kategorija. (1P) 2. Proces učenja, metode učenja, specifične metode poučavanja i vježbanja različitih dobnih kategorija. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata. (1P) 3. Višeboj, modificirane atletske discipline, dječja atletika (3P) 4. Klasifikacija i izbor trenažnih vježbi. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme obzirom na atletsku disciplinu ili grupaciju. (2P) 5. Zakonitosti, specifičnosti i metodički postupci u treningu mlađih dobnih kategorija u pojedinim fazama njihova sportskog razvoja i u skladu sa senzibilnim fazama razvoja (2P) 6. Primjena atletskih sadržaja kroz igru (2P) 7. Razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod mlađih dobnih kategorija (2P) 8. Analiza pojedinih taktičkih zadataka. Uočavanje i ispravljanje motoričkih i taktičkih pogrešaka. (1P) 9. Korištenje tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja (1P) **Seminari** 1. Metode i vježbe bazične pripreme s obzirom na grupaciju atletskih trčanja (1,5S) 2. Metode i vježbe bazične pripreme s obzirom na grupaciju atletskih bacanja (1,5S) 3. Metode i vježbe bazične pripreme s obzirom na grupaciju atletskih skokova (1,5S) 4. Metode i vježbe specifične i situacijske pripreme s obzirom na grupaciju atletskih trčanja (1,5S) 5. Metode i vježbe specifične i situacijske pripreme s obzirom na grupaciju atletskih bacanja (1,5S) 6. Metode i vježbe specifične i situacijske pripreme s obzirom na grupaciju atletskih skokova (1,5S) 7. Primjena atletskih sadržaja kroz igru s obzirom na grupaciju atletskih disciplina (2S) 8. Korištenje tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja (1S) 9. Dječja atletika, modificirane atletske discipline (3S) **Vježbe (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)** 1. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike hodanja i sportskog hodanja (2V) 2. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike trčanja (2V) 3. Metodičke vježbe za poučavanje startova i sprinterskog trčanja (2V) 4. Metodičke vježbe za poučavanje preponskog trčanja i trčanja preko zapreka (2V) 5. Metodičke vježbe za poučavanje štafetnih trčanja (2V) 6. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika bacanja kugle (2V) 7. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike bacanja diska (2V) 8. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike bacanja kladiva (2V) 9. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike bacanja koplja (2V) 10. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika skoka udalj (2V) 11. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika skoka uvis (2V) 12. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika troskoka (2V) 13. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika skoka s motkom (2V) 14. Atletski sadržaji kroz igru s obzirom na grupaciju atletskih disciplina (2V) 15. Dječja atletika, modificirane atletske discipline (2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0.5	usmeni ispit	22%	1
	praktični rad	22%	1			
	seminarski rad	22%	1	pismeni ispit	22%	1

	ukupno	**4.5 ECTS**
obvezna literatura	1. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Antekolović, Lj. i Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. 3. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.	
dopunska literatura	1. Harasin, D., Milanović, D. (2003.) Bacanja kao oblik gibanja u kondicijskoj pripremi 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. 224-228. 2. Wangemann, B., Locatelli, E., Massin, D., Gozzoli, C. (2002). Kid's athletics – team event for children. IAAF (http://www.scribd.com/doc/47414141/kidsathletics-1) 3. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor… Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.	

NOGOMET – Antropološka analiza u nogometu (123748)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
poslijedoktorandica		**dr. sc. Tihana Nemčić**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Matušinskij**	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u nogometu.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s karakteristikama antropološkog statusa nogometaša različite dobi i kvalitete, njihovim međusobnim relacijama i relacijama u odnosu na uspješnost u nogometu		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost u nogometu. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
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, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja i seminari** 1. Antroplološke karakteristike nogometaša različite dobi i kvalitete (2P+2S)		

prema satnici nastave	2. Utjecaj različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u nogometnoj igri (2P+2S) 3. Modelne karakteristike treniranosti unogometu. Uspoređivanje izmjerenih antropoloških karakteristika s modelnim vrijednostima vrhunskih nogometaša. (2P+2S) 4. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja nogometaša (3P+3S) 5. Mikrosociološka struktura nogometne ekipe, prema funkcionalnom i emocionalnom kriteriju (2P+2S) 6. Specifična antropološka nogometaša na različitim igračkim pozicijama (2P+2S) 7. Suradnja stručnog tima (liječnik, kineziolog, psiholog, sociolog) u procjeni i vrednovanju treniranosti u nogometu (2P+2S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.25	seminarski radij	40%	1
	usmeni ispit	50%	1.25	ukupno	**2.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening.Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Weineck, E. J. (1992). Optimales Fussballtraining (prijevod na Hrvatski jezik). Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet. 4. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o.					
dopunska literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1995). Morfološka antropometrija u športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu 2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (periodisation / seasonal training / small sided games). 4. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (fitness training / speed & agility / injury prevention).					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

NOGOMET – Metodika treninga u nogometu I (123750)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
poslijedoktorandica		**dr. sc. Tihana Nemčić**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Matušinskij**	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u nogometu.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) dvorana B		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama poučavanja i vježbanja za različite dobne skupine nogometaša, izborom trenažnih sadržaja (kondicijske vježbe, vježbe tehničke i taktičke pripreme) te doziranjem trenažnog opterećenja u treningu nogometaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta, antropološkim obilježjima bitnim za uspješnost te zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
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 osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Definicija i struktura metodike treninga u nogometu (2P+2V) 2. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: kondicijske vježbe (2P+1V) 3. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u nogometu (2P+2V) 4. Doziranje opterećenja u treningu nogometaša (2P+2V) 5. Metodika kondicijske pripreme u nogometu (2P+2V) 6. Zakonitosti kondicijske pripreme mlađih dobnih kategorija u pojedinim fazama njihova sportskog razvoja (senzibilne faze) (2P+2V) 7. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalno-motoričkih sposobnosti u nogometu: aerobni, anaerobni, miješani aerobno-anaerobni trening; trening snage, brzine, agilnosti, izdržljivosti, preciznosti, fleksibilnosti i koordinacije (3P+3V) **Seminari i vježbe** 1. Metodički organizacijski oblici rada u nogometnom treningu (2S+1V) 2. Dobne razlike u metodičkom pristupu kondicijskog treninga (2S+1V) 3. Pretvaturući trening (2S+1V) 4. Trening ciljane usmjerenosti razvoja snage (bazična) (2S+1V) 5. Trening ciljane usmjerenosti razvoja snage (specifična i situacijska) (2S+1V) 6. Razvoj izdržljivosti (aerobne, anaerobne, aerobno-anaerobne) (2S+1V) 7. Razvoj brzine u nogometnom treningu (bazična, specifična i situacijska) (2S+1V) 8. Razvoj koordinacije (2S+1V) 9. Trening agilnosti u nogometu – bazična (2S+1V) 10. Trening agilnosti u nogometu – specifična i situacijska (2S+1V) 11. Trening fleksibilnost u nogometu (2S+1V) 12. Preciznost (2S+1V) 13. Ravnoteža (2S+1V) 14. Relaksibilnost (2S+1V) 15. „Visinski“ trening (2S+1V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0.5	seminarski rad	35%	1.5
	usmeni ispit	60%	2.5			
				ukupno	**4.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera. 3. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Bompa, T.O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.
dopunska literatura	1. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (periodisation / seasonal training / small sided games). 2. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (fitness training / speed & agility / injury prevention). 3. Elsner, B. (1985). Metodika rada sa fudbalerima: specifične motoričke sposobnosti fudbalera. Beograd: Sportska knjiga.
način praćenja kvalitete	Putem anonimne ankete bit će evaluiran predmet i rad nastavnika. Temeljem evaluacije i izlaznih rezultata bit će moguće unaprijediti, optimizirati i jasnije strukturirati nastavu, metode rada i kriterije procjene znanja i kompetencije studenata.

ODBOJKA – Antropološka analiza u odbojci

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**	
kancelarija		42	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomica.recetar@kif.unizg.hr	
telefon			
nastavnik		**izv.prof.dr.sc. Tomislav Đurković**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomislav.durkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**	
kancelarija		161	
konzultacije		utorkom u 9.00	
e-mail		nenad.marelic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658761	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Odbojke odslušan kolegij Kineziološka analiza u odbojci.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska znanja o specifičnostima pojedinih antropoloških karakteristika u odbojci. Usvojiti potrebna teorijska znanja o utjecaju pojedinih antropoloških karakteristika na uspjeh u odbojci. Usvojiti potrebna teorijska znanja o utjecaju pojedinih antropoloških karakteristika na proces selekcije u odbojci.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Studenti će usvojiti potrebna teorijska znanja o specifičnostima pojedinih antropoloških karakteristika u odbojci te utjecaju istih na uspjeh i proces selekcije u odbojci.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave steći znanja o: - utjecaju pojedinih antropoloških karakteristika na uspjeh u odbojci (jednadžba specifikacije), - antropološkim karakteristikama odbojkaša i odbojkašica različitih dobnih kategorija, - antropološkim karakteristikama odbojkaša i odbojkašica različitih uloga u igri, - modelnim vrijednostima pojedinih antropoloških karakteristika kod vrhunskih odbojkaša i odbojkašica.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja i seminari** 1.Utjecaj pojedinih antropoloških karakteristika na uspjeh u odbojci (jednadžba specifikacije) (2P+2S)		

prema satnici nastave	2.Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih obilježja odbojkaša i odbojkašica (2P+2S) 3.Antropološke karakteristike odbojkaša i odbojkašica mlađih dobnih kategorija (2P+2S) 4.Antropološke karakteristike vrhunskih odbojkaša i odbojkašica (2P+2S) 5.Antropološke karakteristike odbojkaša i odbojkašica različitih uloga u igri (2P+2S) 6.Suradnja stručnog stožera (liječnik, fizioterapeut, kondicijski trener, psiholog) u procjeni i vrednovanju treniranosti u odbojci (2P+2S) 7.Mikrosociološka struktura odbojkaške ekipe prema funkcionalnom kriteriju (2P+2S) 8.Mikrosociološka struktura odbojkaške ekipe prema emocionalnom kriteriju (1P+1S)					
obveze studenata	Redovno prisustvovanje i aktivnost na nastavi, izlazak na kolokvije i pisanje seminarskih radova.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	seminarski rad	40%	1
	praktiči rad	40%	1			
				ukupno	**2.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Službena pravila odbojke. (2011). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez.					
dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

ODBOJKA – Metodika treninga u odbojci I

nositelj predmeta		**izv.prof.dr.sc. Tomislav Đurković**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomislav.durkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**	
kancelarija		161	
konzultacije		utorkom u 9.00	
e-mail		nenad.marelic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658761	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**	
kancelarija		42	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomica.recetar@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik			
e-mail			
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Odbojke odslušan kolegij Kineziološka analiza u odbojci.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana		
način izvođenja nastave	60 (15P + 15S + 30 V)	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska znanja iz područja metodike treninga mlađih dobnih kategorija u odbojci. Usvojiti potrebna praktična znanja iz područja metodike treninga mlađih dobnih kategorija u odbojci.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz područja metodike treninga mlađih dobnih kategorija u odbojci .		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave steći znanja o: definiciji i strukturi metodike treninga mlađih dobnih kategorija u odbojci; klasifikaciji i izboru sadržaja trenažnog rada mlađih dobnih kategorija u odbojci; doziranju opterećenja u treningu mlađih dobnih kategorija u odbojci; metodama poučavanja i vježbanja u treningu mlađih dobnih kategorija u odbojci; procesu tehničko-taktičke pripreme u treningu mlađih dobnih kategorija u odbojci ; metodici treninga kondicijske i tehničko-taktičke pripreme mlađih dobnih kategorija u odbojci; primjeni situacijskih pokazatelja u treningu i pripremi utakmice mlađih dobnih kategorija u odbojci.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja i seminari** 1.Definicija i struktura metodike treninga u odbojci (1P+1S)		

prema satnici nastave	2.Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: kondicijska i tehničko-taktička priprema u odbojci (2P+2S) 3.Doziranje opterećenja u treningu seniorske dobi (2P+2S) 4.Metode poučavanja i vježbanja (2P+2S) 5.Proces tehničko-taktičke pripreme: opis i demonstracija tehničko-taktičkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka (2P+2S) 6.Metodika kondicijske pripreme u odbojci (2P+2S) 7.Metodika tehničko-taktičke pripreme u odbojci (2P+2S) 8.Primjena situacijskih pokazatelja igre u treningu i pripremi utakmice (2P+2S) **Vježbe (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)** 1.Definicija i struktura metodike treninga mlađih dobnih kategorija u odbojci (2V) 2.Klasifikacija i izbor tehničko-taktičkih vježbi kod mlađih dobnih kategorija u odbojci (2V) 3.Klasifikacija i izbor kondicijskih vježbi kod mlađih dobnih kategorija u odbojci (2V) 4.Doziranje opterećenja u treningu mlađih dobnih kategorija u odbojci (2V) 5.Proces tehničko-taktičke pripreme: opis i demonstracija motoričkog zadatka (2V) 6.Proces tehničko-taktičke pripreme: uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka (2V) 7.Metode poučavanja i vježbanja u treningu mlađih dobnih kategorija u odbojci (analitička, sintetička i situacijska metoda poučavanja) (2V) 8.Zakonitosti kondicijske pripreme mlađih dobnih kategorija u odbojci (2V) 9.Metodički postupci kondicijske pripreme mlađih dobnih kategorija u odbojci u skladu sa senzibilnim fazama razvoja (2V) 10.Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod mlađih dobnih kategorija u odbojci (2V) 11.Redoslijed poučavanja tehničko-taktičkih elemenata kod mlađih dobnih kategorija u odbojci (2V) 12.Metodika poučavanja individualne tehničko-taktičke izvedbe u kompleksu 1 (prijem servisa, dizanje u procesu napada, smeč u procesu napada, zaštita napada) (2V) 13.Metodika poučavanja individualne tehničko-taktičke izvedbe u kompleksu 2 (servis, blok, obrana, dizanje u kontranapadu, smeč u procesu kontranapada, zaštita kontranapada) (2V) 14.Metodika poučavanja individualne tehničko-taktičke izvedbe u kompleksu 1 (prijem servisa, dizanje u procesu napada, smeč u procesu napada, zaštita napada) (2V) 15.Metodika poučavanja ekipne tehničko-taktičke izvedbe u kompleksu 2 (servis, blok, obrana, dizanje u kontranapadu, smeč u procesu kontranapada, zaštita kontranapada) (2V)
obveze studenata	Redovno prisustvovanje i aktivnost na nastavi, izlazak na kolokvije i pisanje seminarskih radova.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.9	seminarski rad	35%	1.6
	praktiči rad	35%	1.6	usmeni dio	10%	0.4
				ukupno	**4.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3.Službena pravila odbojke. (2011). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez.
dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PLIVANJE – Antropološka analiza u plivanju (123757)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Klara Šiljeg**	
kancelarija		168	
konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnik		**prof. dr. sc. Goran Leko**	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnica		**doc. dr. sc. Dajana Zoretić**	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Metodika poučavanja plivanja i Sportsko plivanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš – odslušan kolegij Kineziološka analiza u plivanju	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica /on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o antropometrijskim, motoričkim, funkcionalnim parametrima važnim za uspješnost u plivanju.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teoretska i praktična znanja o svim segmentima antropometrije, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koji čine cjelinu koja se naziva uspješnost u plivanju. Takav će ishod rezultirati stvaranjem modela plivača određene tehnike i određene discipline.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja na razini predmeta: - Analiza antropometrijskog prostora - Analiza motoričkih sposobnosti - Analiza funkcionalnih sposobnosti - Međusobne relacije svih karakteristika i sposobnosti u određenoj tehnici plivanja - Međusobne relacije svih karakteristika i sposobnosti u određenoj dionici plivanja		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Antropometrijske karakteristike plivača – LDS, TDS, VMT, PMT (3P) 2. Motoričke karakteristike plivača – brzina (2P) 3. Motoričke karakteristike plivača – aerobne sposobnosti (2P) 4. Motoričke karakteristike plivača – snaga (2P) 5. Funkcionalne sposobnosti plivača (2P) 6. Dobne karakteristike plivača (2P) 7. Modeli plivača po tehnikama i dionicama (2P) **Teoretsko praktična predavanja** (seminari) 1. Antropometrijske karakteristike plivača – LDS, TDS, VMT, PMT (3TPP) 2. Motoričke karakteristike plivača – brzina (2P) 3. Motoričke karakteristike plivača – aerobne sposobnosti (2TPP) 4. Motoričke karakteristike plivača – snaga (2TPP) 5. Funkcionalne sposobnosti plivača (2TPP) 6. Dobne karakteristike plivača (2TPP) 7. Modeli plivača po tehnikama i dionicama (2TPP)					
obveze studenata	Studenti su obavezni prisustvovati nastavi sukladno statutu KIF-a					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	kolokvij	20%	0.5
	seminarski rad	20%	0.5	Pismeni dio ispita	40%	1
				ukupno	**2.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija. Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Leko, G. (2001). Definiranje odnosa motoričkih sposobnosti i antropometrijskih karakteristika plivača. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Doktorski rad. 3. Maglischo, E. W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics.					
dopunska literatura	1. Šiljeg, K. (2018). Plivanje. Hrvatski plivački savez.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

PLIVANJE – Metodika treninga u plivanje I (123758)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Klara Šiljeg**	
kancelarija		168	
konzultacije		konzultacije konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		klara.siljeg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnik		**prof. dr. sc. Goran Leko**	
kancelarija		177	
konzultacije		četvrtkom u 12.45	
e-mail		goran.leko@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658768	
nastavnica		**doc. dr. sc. Dajana Zoretić**	
kancelarija		122	
konzultacije		četvrtkom od 11.30 do 12.30 ili prema dogovoru mailom konzultacije na bezenu – prema dogovoru mailom	
e-mail		dajana.zoretic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	VIII. - ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Metodika poučavanja plivanja i Sportsko plivanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš – odslušan kolegij Kineziološka analiza u plivanju	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (V) dvorana / on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + terenska nastava + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o metodama poučavanja neplivača mališana, odraslih osoba i osoba s posebnim		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti i studentice će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje nastavnih tema iz poduke neplivača djece dojenačke dobi, odraslih osoba i osoba s posebnim potrebama, usavršavanja znanja plivanja, metodike treninga prve, druge i treće godine plivačke sportske škole u okviru plivačkog kluba.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja djece dojenačke dobi; - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja odraslih osoba; - razumjeti metodičke principe podučavanja plivanja osoba s posebnim potrebama; - razumjeti metodičke principe treninga plivačkih tehnika u plivačkoj sportskoj školi; - primijeniti metodičke postupke kod usavršavanja znanja plivanja u plivačkoj sportskoj školi; - primijeniti metodičke postupke kod poduke neplivača djece vrtićke dobi, odraslih osoba i osoba s posebnimpotrebama;		

	- samostalno organizirati i provesti poduku neplivača za sve uzrasne kategorije.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Specifične metode poučavanja neplivača djece dojenačke dobi (2P) 2. Specifične metode poučavanja neplivača odraslih osoba (2P) 3. Specifične metode poučavanja neplivača osoba s posebnim potrebama (2P) 4. Organizacija poduke neplivača i sportske škole u plivačkom klubu (2P) 5. Metodski postupak treninga u prvoj godini plivačke sportske škole (2P) 6. Metodski postupak treninga u drugoj godini plivačke sportske škole (2P) 7. Metodski postupak treninga u trećoj godini plivačke sportske škole (2P) 8. Organizacija natjecanja u plivačkoj sportskoj školi (1P) **Seminari** (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat) 1. Primjena plivačkih sadržaja kroz igru 2. Klasifikacija i izbor trenažnih vježbi i pomagala u plivanju 3. Odgojni i obrazovni zadaci u metodici podučavanja djece u plivačkoj školi 4. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja 5. Specifične metode poučavanja različitih dobnih kategorija 6. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja kraul tehnike 7. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja leđne tehnike 8. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja prsne tehnike 9. Specifičnosti primjene didaktičkih principa u procesu učenja dupin tehnike 10. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod kraul tehnike 11. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod leđne tehnike 12. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod prsne tehnike 13. Uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka kod dupin tehnike 14. Istraživanja u području metodike podučavanja neplivača 15. Istraživanja u području metodike podučavanja mlađih dobnih kategorija plivača **Vježbe** - terenska nastava • Poučavanje neplivača mališana (Fredova metoda) (4V) • Poučavanje neplivača djece s posebnim potrebama (Halliwick metoda) (4V) • Poučavanje neplivača odraslih osoba (2V) • Metodika treninga prve godine plivačke sportske škole (6V) • Metodika treninga druge godine plivačke sportske škole (6V) • Metodika treninga treće godine plivačke sportske škole (6V) • Natjecanje u plivačkoj sportskoj školi (2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, aktivan rad na terenskoj nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0.25	seminarski rad	17%	0.75
	terenska nastava	33%	1.6	pismeni ispit	45%	2
				ukupno	**4.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Grčić-Zubčević, N., Marinović, V. (2009). Igre u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: izdanje autora. (Sveučilišni priručnik) 2. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Sveučilišni udžbenik) 3. Teorijska predavanja (brošure)
dopunska literatura	1. Šiljeg, K. (2018). Plivanje. Hrvatski plivački savez.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SKIJANJE – Antropološka analiza u skijanju (123768)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivica Franjko**	
e-mail		ivica.franjko@kif.unizg.hr / ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Kević, prof.**	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Slaviša Weiner, viši sportski trener**	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Vedran Vrus, viši sportski trener**	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u skijanju	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (S) terenska nastava / ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + vježbe + multimedija i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Antropološka analiza u skijanju je teorijsko i teorijsko-praktično upoznavanje studenta s funkcionalnim, morfološkim, motoričkim, psihosociološkim i zdravstvenim aspektima skijanja na rekreacijskoj i natjecateljskoj razini. Sekundarni cilj je osposobiti studente za samostalnu analizu, dijagnostiku i vrednovanje antropološkog statusa skijaša rekreacijskog i natjecateljskog stupnja.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi i skijaški treneri studenti će na predmetu Antropološka analiza skijanja steći znanja koja će im omogućiti uspješnu prezentaciju, prepoznavanje, razlikovanje i analizu antropoloških obilježja skijaša rekreacijske i natjecateljske razine. Isto tako, studenti će se ovim predmetom osposobiti za definiranje kriterija, vrednovanje i kineziološko transformiranje antropološkog statusa skijaša kao dijela trenažnog procesa i procesa učenja.		

očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati morfološka obilježja skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati funkcionalne sposobnosti skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati motoričke sposobnosti skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - analizirati, dijagnosticirati i vrednovati motorička znanja skijaša rekreacijske i natjecateljske razine; - prepoznati i vrednovati psihosociološke aspekte sudjelovanja u skijanju na rekreacijskoj i natjecateljskoj razini; - - prepoznati zdravstvene aspekte i kriterije sudjelovanja u skijanju na rekreacijskoj i natjecateljskoj razini.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Antropološka analiza skijanja (3P) 2. Morfološka obilježja skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (2P) 3. Funkcionalne sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (2P) 4. Motoričke sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (2P) 5. Kognitivne sposobnosti skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (2P) 6. Konativne obilježja skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (2P) 7. Zdravstveni aspekti skijanja (2P) **Seminari** 1. Analiza i dijagnostika morfoloških obilježja skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (4S) 2. Analiza i dijagnostika funkcionalnih sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (4S) 3. Analiza i dijagnostika motoričkih sposobnosti skijaša natjecatelja različitih razina i dobnih kategorija (4S) 4. Analiza kognitivnih sposobnosti skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (1S) 5. Analiza konativnih obilježja skijaša natjecatelja različitih dobnih kategorija (1S) 6. Praktična uloga liječnika u skijaškom klubu (1S)
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.25	pismeni ispit	40%	1
	seminarski rad	10%	0.25	usmeni ispit	40%	1
				ukupno	**2.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
dopunska literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B., Novak, D. (2008). Differences in some anthropological characteristics of young alpine skiers recorded during one competitive season. Kineziologia Slovenica, 14(3), 26-32. 2. Cigrovski, V., Matković, B., Ivanec, D. (2008). Uloga psiholoških čimbenika u procesu stjecanja skijaških znanja. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 23(1), 45-50. 3. Cigrovski, V., Matković, B., Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 21(2), 103-8. 4. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, B. R. (2002). Body composition changes during competitive season in young alpine skiers. In: D. Milanović, D., Prot, F. (Eds.) Proceedings book Kinesiology – new perspectives. Opatija 25. – 29. 09. 2002. Zagreb: Kineziološki fakultet, 523-526.

	5. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SKIJANJE – Metodika treninga u skijanju I (123769)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		prema dogovoru mailo-m	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivica Franjko**	
e-mail		ivica.franjko@kif.unizg.hr / ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Kević, prof.**	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Slaviša Weiner, viši sportski trener**	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr r	
vanjski suradnik		**Vedran Vrus, viši sportski trener**	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	Izborni smjer
semestar	VIII. – ljetni	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeta Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka analiza u skijanju	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V) terenska nastava ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + multimedij i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Metodika treninga u skijanju je teorijsko, teorijsko-praktično i praktično osposobljavanje studenata za podučavanje različitih skijaških tehnika. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s metodama razvoja funkcionalnih, morfoloških te motoričkih obilježja skijaša različite dobi te kvalitativne razine.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će na predmetu Metodika treninga u skijanju steći osnovne metodičke spoznaje koje im omogućavaju uspješno vođenje procesa poduke skijaške tehnike i procesa sportskog treninga skijaša. Studenti će steći osnovna znanja o načinima poduke elemenata različitih skijaških tehnika te sredstvima utjecaja na razvoj funkcionalnih, morfoloških te motoričkih obilježja skijaša različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih trenažnih sredstava i metoda poučavanja odnosno treninga s obzirom na dob i kvalitetu skijaša.		

očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - samostalno odabrati primjerene sadržaje tijekom poučavanja skijaške tehnike; - primijeniti odgovarajuće metodičke postupke prilikom poučavanja skijaške tehnike; - analizirati i vrednovati metodičke vježbe, metode učenje i vježbanja te didaktičke principe prilikom učenja skijanja; - pronaći i iskoristiti lokalitete u skijaškom centru za trening; - osmisliti i upotrijebiti različitu trenažnu opremu i pomagala; - definirati primjerene sadržaje treninga skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija; - definirati primjerena sredstva za trening različitih dobnih i kvalitativnih kategorija; - dozirati opterećenje treninga kod skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Osnovni metodički principi u poduci i treningu skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u poduci i treningu skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 3. Organizacijske i metodičke forme treninga skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za trening skijaša mlađih dobnih kategorija (2P) 5. Metodika poučavanja elemenata skijaške tehnike sa skijašima mlađih dobnih kategorija (2P) 6. Metodika treninga tehnike u skijanju sa skijašima mlađih dobnih kategorija (2P) 7. Metodika kondicijskog-motoričkog treninga skijaša mlađih dobnih kategorija (3P) **Seminari** 1. Metode razvoja funkcionalnih sposobnosti skijaša mlađih dobnih kategorija (3S) 2. Metode razvoja koordinacije kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 3. Metode razvoja snage kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 4. Metode razvoja ravnoteže kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 5. Metode razvoja agilnosti kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 6. Metode razvoja ritma u koordinaciji kod skijaša mlađih dobnih kategorija (2S) 7. Metode prevencije ozljeda u skijanju (2S) **Vježbe** 1. Metodičke postupci za poučavanje elemenata plužne skijaške tehnike (1V) 2. Metodički vježbe učenja pluženja ravno (2V) 3. Metodički vježbe učenja plužnog zavoja (2V) 4. Metodički vježbe učenja plužnog luka (2V) 5. Metodičke postupci za poučavanje elemenata paralelne skijaške tehnike (1V) 6. Metodički vježbe učenja spusta ravno (2V) 7. Metodički vježbe učenja spusta koso (2V) 8. Metodički vježbe učenja zavoja k brijegu (2V) 9. Metodički vježbe učenja osnovnog zavoja (2V) 10. Metodički vježbe učenja paralelnog zavoja od brijega (2V) 11. Metodički vježbe učenja osnovnog vijuganja (2V) 12. Metodički vježbe učenja brzog vijuganja (2V) 13. Metodički vježbe učenja terenskog skoka (2V) 14. Metodičke postupci za poučavanje elemenata carving skijaške tehnike (1V) 15. Metodičke postupci za poučavanje elemenata prijestupne skijaške tehnike (1V) 16. Metodičke postupci za poučavanje slalom skijaške tehnike (2V) 17. Metodičke postupci za poučavanje veleslalom skijaške tehnike (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
	pohađanje nastave	11%	0.5	pismeni ispit	22%	1

praćenje rada studenata	seminarski rad	11%	0.5	praktični ispit	22%	1
	usmeni ispit	34%	1.5	ukupno	**4.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 3. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 4. godinu u akademskoj godini 2023./2024.

OBVEZNI PREDMET	šifra	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
DIDAKTIKA	123700 31086	8.	17.00	6.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			10.	18.00			10. / 19. / 28.	19.00	9.	19.00	4. 17.	10.00
EKONOMIKA I MENEDŽMENT SPORTA	123701 31080			6.	17.00			8. 22.	10.00			10.	17.00	8.	17.00	11. 25.	10.00			4.. 18.	10.00
KINEZIOLOŠKA METODIKA U PREDŠKOLSKOM ODGOJU	31106	20.	19.00	4.	19.00	29.	13.00	12.	13.00	4.	19.00	15.	19.00			17.	13.00	1.	13.00	26.8. 9.9.	13.00
OPĆA KINEZIOLOŠKA METODIKA	123704 31105	20.	19.00	4.	19.00	29.	13.00	12.	13.00	4.	19.00	15.	19.00			17.	13.00	1.	13.00	26.8. 9.9.	13.00
TJELESNO AKTIVNOST I ZDRAVLJE	123703			7.	17.00	31.	9.00	14	9.00	14.	17.00			9.	17.00	11.	9.00	4.	9.00	29. 8. 9.9.	9.00
KINEZIOLOŠKA METODIKA U OSNOVNOM ŠKOLSTVU	123718 31107	20.	19.00	4.	19.00	29.	13.00	12.	13.00	4.	19.00	15.	19.00			17.	13.00	1.	13.00	26.8. 9.9.	13.00
METODOLOGIJA KINEZIOL. ISTRAŽIVANJA	31077			4.	17.00	29.	9.00	12.	9.00			15.	17.00	13.	17.00	10. 24.	9.00			2. 16.	13.00
SPORTSKA MEDICINA I HIGIJENA	31084	8.	14.00	6.	14.00	31.	14.00	14.	14.00			10.	14.00			12. 26.	14.00	10	14.00	28.8. 11.9.	14.00
STRANI JEZIK (ENGLESKI/NJEMAČKI)	31078	23.	17.00	6.	17.00	31.	16.00	14.	16.00					2.	17.00	10. 24.	16.00 10.00			2. 16.	15.00
STRANI JEZIK (ENGLESKI/NJEMAČKI)	162572 162573	23.	17.00	6.	17.00	31.	16.00	14.	16.00					2.	17.00	10. 24.	16.00 10.00			2. 16.	15.00

IZBORNI PREDMETI	šifra	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
AUDIOVIZUALNA SREDSTVA U SPORTU	123761																				
BADMINTON	123763 31116	9.	17.00	7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00	3. 12.	10.00	29. 8. 9.9.	10.00
FITNES I SAMOOBRANA U TAIICHI-u																					
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA	123765			4.	17.00	29.	9.00	12.	9.00			15.	17.00	13.	17.00	10. 24.	9.00			2. 16.	13.00
KOMUNIKACIJA U ODGOJU I OBRAZOVANJU	31125							1. 15.	10.00					9.	17.00	12. 26.	9.00			4. 18.	9.00
KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH SPORTAŠA	31126					11	17.00	1. 15.	10.00			3.	17.00	8.	17.00	13. 27.	11.00			5. 19.	11.00
MINI KOŠARKA	123767							6. 20.	9.00							14. 28.	10.00			3. 17.	10.00
MOTORIČKO UČENJE*	31128	21.	18.30	12.	18.30	30.	13.00	13.	13.00			23.	18.30	14	18.30	11. 25.	13.00			27.8. 10.9.	13.00
RONJENJE NA DAH	123770 31138	14.	13.00					5. 19.	11.00	5. 19.	13.00	5.	13.00	9.	13.00	10. 24.	11.00			2. 23.	11.00
SKIJAŠKO TRČANJE*	123774 31140	21.	17.00	5.	17.00							16. 30.	17.00	7. 21.	17.00	19.	12.00	2	12.00	29. 8. 10.	12.00
SPORTSKI PROGRAMI ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI*	123776							2. 16.	9.00			19.	17.00			14.	11.00	5.	11.00	13	11.00
STRATEŠKO PROGRAMIRANJE U SPORTU	11546					16.	17.00	1. 15.	10.00 12.00	5.	17.00	4.	17.00			13. 27.	12.00			5. 19.	10.00
ELEMENTARNE IGRE	124056 31118			13.	17.00			7. 21.	12.	13.	17.00	10.	17.00	8.	17.00	10. 24.	12.00			4. 18.	12.00
KOMUNIKACIJSKE PREZENTACIJSKE VJEŠTINE U SPORTU*	162567																				
MOTORIČKA ZNANJA DJECE	162564							7. 21.	8.00			20.	17.00			12.	8.00	3.	8.00	3. 17.	8.00
NORDIJSKO HODANJE	123961															12. 21.	11.00	2. 12.	11.00	30.8. 13.	11.00
PLANINARSTVO I SP. REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI	123965			12.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			16.	17.00	24.	17.00	18.	10.00	2.	10.00	2. 16.	10.00
PRIMJENJENA KINEZIOLOGIJA I PRAVO*	162571																				
SAMOOBRANA*	123970																				
SINKRONIZIRANO PLIVANJE*	123771 31139																				
SPORTSKA KARIJERA*	162569															11.	9.00	2.	9.00	27. 8. 5.9.	9.00
SUVREMENI PRISTUP LIJEČENJU BOLI	162570			6.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			9.	17.00			18.	10.00	2.	10.00	27. 08 10.9.	10.00
TENIS	123973					30.	10.00	13.	10.00							10. / 19. / 28.	10.00			3. 17.	10.00
TRIATLON*	123780																				

IZBORNI SMJEROVI	šifra	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
KINEZIOLOŠKA ANALIZA																					
ANTROPOLOŠKA ANALIZA																					
METODIKA TRENINGA 1																					
ATLETIKA	123717 123723 123728					29.	16.30	12.	8.00					6.	17.00	10. 24.	8.00			2. 16.	8.00
FITNES																					
GRUPNI FITNES PROGRAMI I I II	123751 124034					31.	11.00	14.	11.00			17.	17.00			12. 21.	11.00			30.5. 13.	11.00
MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA	123749							7. 21.	9.00			10.	17.00			12. 26.	9.00			4. 18.	9.00
METODIKA TRENINGA FITNESA I	123867 124022							7. 21.	9.00			10.	17.00			12. 26.	9.00			4. 18.	9.00
ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESU	123863	7.	17.00	6.	17.00	30.	9.00	13.	9.00			16.	17.00			18.	9.00	1.	9.00	3. 17.	9.00
HRVANJE	31266 31281																				
HRVANJE	123720 123732 123734																				
JEDRENJE	31258 31273	14.	17.30	6.	17.30	31.	11.00	14.	13.00			9.	17.30			10. 19.	13.00	1. 12.	13.00	29.8. 12.	13.00
JEDRENJE	123722 123735 123737	14.	17.30	6.	17.30	31.	11.00	14.	13.00			9.	17.30			10. 19.	13.00	1. 12.	13.00	29.8. 12.	13.00
KAJAKAŠTVO*	162553 162558 162559																				
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA																					
SPORTSKO-REKREACIJSKA MEDICINA	31349 123754							6. 20.	10.00	6.	17.00			7.	17.00	11. 26.	10.00			3. 17.	10.00
METODIKA KIN. REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I	123886			7.	17.00	31.	9.00	14	9.00	14.	17.00			9.	17.00	11.	9.00	4.	9.00	29. 8. 9.9.	9.00
METODIKA KIN. REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II	124025			7.	17.00	31.	9.00	14	9.00	14.	17.00			9.	17.00	11.	9.00	4.	9.00	29. 8. 9.9.	9.00
METODIKA KINEZIOLOŠKE REKREACIJE U TURIZMU I	118658			12.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			16.	17.00			18.	10.00	2.	10.00	2. 16.	10.00
PROGRAMIRANJE U KINEZIOLOŠKOJ REKREACIJI	123890			7.	17.00	31.	9.00	14	9.00	14.	17.00			9.	17.00	11.	9.00	4.	9.00	29. 8. 9.9.	9.00
KINEZITERAPIJA																					
IZABRANA POGLAVLJA INTERNE MEDICINE	31361							9.	9.00							14.	9.00			31.8.	9.00
FIZIKALNA MEDICINA I REHABILITACIJA	31362							7.	13.00							13.	13.00			6.	13.00
OSNOVE ZDRAVSTVENE PSIHOLOGIJE	31360	22.	18.30	13.	18.30	31.	13.00	14.	13.00			26.	18.30	16.	18.30	13. 27.	13.00			29.08. 12.	13.00
KINEZITERAPIJA - NOVI PROGRAM																					
METODIKA I PROGRAMIRANJE KINEZITERAPIJSKIH POSTUPAKA 1	123756	9.	17.00	7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00	3. 12.	10.00	29. 8. 9.9.	10.00
METODIKA I PROGRAMIRANJE KINEZITERAPIJSKIH POSTUPAKA 2	123894	9.	17.00	7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00	3. 12.	10.00	29. 8. 9.9.	10.00
ODABRANA POGLAVLJA ZDRAVSTVENE PSIHOLOGIJE	123983	21.	18.30	12.	18.30	30.	13.00	13.	13.00			23.	18.30	14	18.30	11. 25.	13.00			27.8. 10.9.	13.00
KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA																					
ANTROPOLOŠKA ANALIZA dr.sc. Vladko Vučetić	123854 31340			6.	17.00	31.	9.00	14.	9.00			17.	17.00	16.	17.00	12. 26.	9.00			4. 18.	13.00
KINEZIOLOŠKA ANALIZA	31339 123746			6.	17.00			7. 21.	13.00			3.	17.00			12. 26.	13.00			4. / 18.	14.00
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I	123860			6.	17.00	31.	13.00	14.	13.00	6.	17.00	10.	17.00	8.	17.00	12. 26..	13.00			28.08 / 11.	13.00
KOŠARKA	31260 31275																				
KOŠARKA*	123725 123745 123747																				
NOGOMET KINEZIOLOŠKA ANALIZA	123729	24.	17.00	16.	17.00			1. 15.	9.00							20.	9.00	9.	9.00	31.8. 14.	9.00
NOGOMET ANTROPOLOŠKA ANALIZA	123748	24.	17.00	16.	17.00			1. 15.	9.00							20.	9.00	9.	9.00	31.8. 14.	9.00
NOGOMET METODIKA TRENINGA I	123750	24.	17.00	16.	17.00			1. 15.	9.00							20.	9.00	9.	9.00	31.8. 14.	9.00
ODBOJKA	31262 31277			7.	17.00			6. 22.	8.00			6.	17.00	10.	17.00	11. 26.	8.00			28.8. / 11.9.	8.00
ODBOJKA*	123731 123753 123755			7.	17.00			8. 22.	8.00			6.	17.00	10.	17.00	11. 26.	8.00			28.8. / 11.9.	8.00
PLES*	162560 162561 162554							7. 21.	9.00			17.	17.00			19.	10.00	3.	10.00	4. 18.	10.00
PLIVANJE	123733 123757 123758					30.	11.00	13.	11.00							11. 20.	11.00			6. 18.	11.00
SKIJANJE	31259 31274	21.	17.00	6.	17.00									7.	17.00	12.	10.00	3.	10.00	3. 10.	10.00
SKIJANJE	123739 123768 123769	21.	17.00	6.	17.00									7.	17.00	12.	10.00	3.	10.00	3. 10.	10.00
SPORTSKI MENADŽMENT*																					
OSNOVE ORGANIZACIJE I MENADŽMENTA	123759			6.	17.00			8. 22.	10.00			10.	17.00	8.	17.00	11. 26.	10.00			4.. 18.	10.00
MENADŽMENT U SPORTSKIM ORGANIZACIJAMA	123952			6.	17.00			8. 22.	10.00			10.	17.00	8.	17.00	11. 26.	10.00			4.. 18.	10.00
MENADŽMENT U SPORTU I TURIZMU	123954			6.	17.00			8. 22.	10.00			10.	17.00	8.	17.00	11. 26.	10.00			4.. 18.	10.00
TENIS	123743 123775 123778																				

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 5. GODINE STUDIJA KINEZIOLOGIJE

KOORDINATOR 5. GODINE

izv.prof.dr.sc. NIKOLA PRLENDA	
kancelarija	140/2
konzultacije	ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati
e-mail	nikola.prlenda@kif.unizg.hr
telefon	+38513658703

IX. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123953	Kineziološka metodika u srednjem školstvu	doc. dr. sc. Dario Novak	30	15	30	8.0
31088	Kineziološka sociologija	izv.prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	45	30		5.0
31077	Metodologija kineziologijskih istraživanja	prof. dr. sc. Goran Sporiš	30	30		5.0
		UKUPNO	**105**	**75**	**30**	**18**

IZBORNI PREDMETI IX. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
31120	Filozofija sporta	izv. prof. dr. sc. S. Bartoluci	20	10		2.0
258139	Jedrenje na dasci	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	6	12	12	2.0
124068	Jedrenje u malim klasama	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	6	12	12	2.0
124068	Kardiopulmonalna reanimacija za kineziologe	prof. dr. sc. Zdravko Babić	15		15	2.0
124075	Notacijska analiza	prof. dr. sc. Goran Sporiš	20	10		2.0
124077	Poslovno komuniciranje i medijski nastupi za kineziologe	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15		2.0
31133	Prehrana sportaša	prof. dr. sc. Zvonimir Šatalić	15	15		2.0
31134	Prevencija ozljeda sportaša	prof. dr. sc. Saša Janković	15	15		2.0
31224	Sport osoba s invaliditetom	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	6	12	12	2.0
31149	Žene u sportu	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	15	15		2.0

studenti u ovom semestru upisuju **2 izborna predmeta**	**4 ECTS**

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA IX. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123957	Metodika treninga u hrvanju II	prof. dr. sc. Mario Baić	15	15	30	7.0
123955	Metodika treninga u atletici II	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	15	15	30	7.0
123959	Metodika treninga u jedrenju II	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15	30	7.0
123963	Metodika treninga u judu II	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	15	15	30	7.0
124031	Odabrana poglavlja fizikalne medicine i rehabilitacije	doc. dr. sc. Frane Grubišić	15		15	3.0
124029	Prilagođene tjelesne aktivnosti	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	15		4.0
124016	Metodika kondicijske pripreme II	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15	30	7.0
124027	Menadžment sporta u turizmu	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	15		4.5
124016	Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme II	izv.prof. dr. sc. Danijel Jurakić	15			2.5
124044	Komunikacija u sportskom menadžmentu	izv.prof. dr. sc. Darija Omrčen	25		35	7.0
23967	Metodika treninga u nogometu II	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15	15	30	7.0
162576	Metodika treninga u plesu II	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	15	15	30	7.0
124006	Metodika treninga u skijanju II	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15	30	7.0
124008	Metodika treninga u sportskoj gimnastici II	prof. dr.sc. Kamneka Živčić	15	15	30	7.0
124022	Metodika treninga fitnesa II	izv. prof.dr.sc. Saša Vuk		30	30	7.0
124010	Metodika treninga u tenisu II	izv.prof. dr.sc. Petar Barbaros	15	30	15	7.0

KINEZIOLOŠKA METODIKA U SREDNJEM ŠKOLSTVU (123953)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Dario Novak**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		dario.novak@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658727	
nastavnik		**dr. sc. Hrvoje Podnar**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
suradnik		**Krešimir Hrg, pred.**	
kancelarija		127	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		kresimir.hrg@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658728	
vanjski suradnik		**Davorin Babić, v. pred.**	
e-mail		davorin.babic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Tomislav Kramarić**	
e-mail		tomkrama@gmail.com	
vanjski suradnik		**Marko Čule**	
e-mail		mcule@efzg.hr	
vanjska suradnica		**Maja Flego Ostović**	
e-mail		mfostovic@gmail.com	
vanjska suradnica		**Petra Gumbarević**	
e-mail		petra.gumbarevic@gmail.com	
vanjska suradnica		**Nikolina Anić, prof.**	
e-mail		nikolina.anic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz kolegija: Opća kineziološka metodika Kineziološka metodika u predškolskom odgoju Kineziološka metodika u osnovnom školstvu	bodovna vrijednost	8.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	75 sati = 30P + 15S + 30V + mješovito e-učenje + samostalni zadaci + mentorski rad	broj studenata na predmetu	170-175
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za provedbu svih oblika odgojno-obrazovnog rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi srednjeg školstva. Osposobiti studente za kvalitetnu izradu izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu.		

	Osposobiti studente za kvalitetnu provedbu sata tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu.
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti stečena znanja u nastavi, izvannastavnim i izvanškolskim organizacijskim oblicima rada u srednjem školstvu. Poznavanje plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture za gimnazije, tehničke škole i srednje stručne škole propisanog od Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - dobiti znanja o antropološkim obilježjima adolescenata - upoznati ustrojstvo srednjeg školstva - izraditi izvedbeni nastavni plan i program rada tjelesne i zdravstvene kulture za trogodišnje i četverogodišnje obrazovanje u srednjem školstvu - kvalitetno provesti sat tjelesne i zdravstvene kulture u redovitoj nastavi srednjeg školstva - primijeniti posebnosti rada na satima tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu - poznavati ustanove i zakonodavstvo u sustavu tjelesnog i zdravstvenog područja - poznavati pedagošku i administrativnu funkciju razrednika - shvatiti profesionalna obilježja nastavnika - objasniti metodička načela - 10. poznavati povijest tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**PREDAVANJA** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA MLADEŽI Adolescencija 2. USTROJSTVO OSNOVNOG I SREDNJEG ŠKOLSTVA Srednje školstvo 3. PROPISANI NASTAVNI PLANOVI I PROGRAMI U TJELESNOM I ZDRAVSTVENOM PODRUČJU Propisani planovi i programi tjelesne i zdravstvene kulture za srednje školstvo (gimnazijski program, strukovni program) 4. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVNOG PROCESA Pristupi izvedbenom planiranju i programiranju u srednjem školstvu 5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U SREDNJEM ŠKOLSTVU Posebnosti izvedbenog planiranja i programiranja redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu 6. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U SREDNJEM ŠKOLSTVU Pripremna faza – posebnosti u srednjem školstvu (procjena dinamičke i/ili statičke aktivacije lokomotornog sustava zaposlenika tijekom rada, procjena energetske potrošnje zaposlenika tijekom rada, izrada prijelaznoga (mjesečnoga) programa) 7. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U SREDNJEM ŠKOLSTVU Završna faza – posebnosti u srednjem školstvu (izbor programskih cjelina, vrednovanje programskih cjelina) Model izvedbenog plana i programa redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture u obrtničkom razrednom odjelu srednjeg školstva 8. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE IZBORNE NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Model izvedbenog plana i programa izborne nastave tjelesne i zdravstvene kulture za obrtnički razredni odjel u srednjem školstvu – po spolu mješoviti razredni odjel

	Model izvedbenog plana i programa izborne nastave tjelesne i zdravstvene kulture za obrtnički razredni odjel u srednjem školstvu – istospolni razredni odjel 9. PRIPREMANJE NASTAVNOG PROCESA Posebnosti rada na satima tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu 10. STRUČNA DOKUMENTACIJA Osobna stručna dokumentacija; Školska stručna dokumentacija 11. USTANOVE I ZAKONODAVSTVO U SUSTAVU TJELESNOG I ZDRAVSTVENOG PODRUČJA Ustanove; Zakonodavstvo 12. RAZREDNIŠTVO Pedagoška funkcija; Administrativna funkcija 13. KONFLIKTNE SITUACIJE NA NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE Nasilje na satu; Rješavanje sukoba ili upravljanje kriznim situacijama; Postkonfliktno stanje 14. PROFESIONALNA OBILJEŽJA NASTAVNIKA Stručnost; Motiviranost; Etičnost; Komunikativnost 15. POVIJEST NASTAVE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U HRVATSKOJ Tjelesna i zdravstvena kultura od prvih tragova do 1874. godine; Tjelesna i zdravstvena kultura do I. svjetskog rata; Tjelesna i zdravstvena kultura između dva svjetska rata; Tjelesna i zdravstvena kultura poslije II. svjetskog rata **VJEŽBE (**održavaju se u srednjim školama (nazivi škola s adresama u prilogu)**)** 1. Provedba uzornih i javnih sati tjelesne i zdravstvene kulture u srednjem školstvu (svaki student provodi jedan probni sat i dva sata koja ocjenjuje voditelj vježbi s Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu) Vježbe se pohađaju u skupinama do deset (10) studenata sukladno članku 44. Državnog pedagoškog standarda (NN br. 63/2008). **STRUČNO–METODIČKA PRAKSA U OSNOVNOM I SREDNJEM ŠKOLSTVU (**trajanje 2 x 14 dana; studenti su oslobođeni nastave na fakultetu 2 x 7 dana, a preostale sate odrađuju u dogovoru s mentorom) **STRUČNO-METODIČKA PRAKSA U SREDNJEM ŠKOLSTVU** - Provedba individualnih nastavnih sati tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom školstvu (svaki student provodi dva sata koja ocjenjuje mentor) **SEMINARI (**nastavne teme navedene pod jednim rednim brojem izvode se dva nastavna sata**):** 1. Prikaz i pisanje male nastavničke pripreme (cilj sata, određivanje i organizacija nastavnih sadržaja u uvodnom, pripremnom, glavnom A, glavnom B i završnom dijelu sata, bilješka nastavnika) 2. Prikaz i ispunjavanje Pregleda rada (raspored sati, evidencija odjela po razredima i godištima, učenici po posebnom programu, evidencija neplivača, evidencija o pohađanju nastave, praćenje kinantropoloških obilježja, zapažanja o učenicima) 3. Prikaz i ispunjavanje Pregleda rada izvannastavnih aktivnosti (raspored rada, godišnji plan i program, praćenje rada i procjena razine postignuća učenika, dnevnik rada, bilješke o radu) 4. Prikaz i ispunjavanje Imenika (odgojno-obrazovni rad, opisno praćenje i brojčano ocjenjivanje) i Dnevnika razrednog odjela (raspored sati, podaci o Razrednom vijeću,

	raspored pismenih i praktičnih radova, evidencija nastave) Svjedodžba, Matična knjiga, E-matica, Knjižica učenika i izvješća o uspjehu na polugodištu 5. Izrada izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u gimnazijama na osnovi 70 nastavnih sati (pripremna faza) 6. Izrada izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u gimnazijama na osnovi 70 nastavnih sati (završna faza) 7. Izrada izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u trogodišnjim strukovnim školama na osnovi 35 nastavnih sati i četverogodišnjim strukovnim školama na osnovi 70 nastavnih sati (pripremna faza) 8. Izrada izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u trogodišnjim strukovnim školama na osnovi 35 nastavnih sati i četverogodišnjim strukovnim školama na osnovi 70 nastavnih sati (završna faza)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	1	kolokvij	12%	1
	pismeni ispit	25%	2	seminarski rad	12%	1
	usmeni ispit	39%	3	ukupno	**8 ECTS**	

obvezna literatura	1. Neljak, B. (2013.). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Priručnik, Gopal d.o.o., Zagreb., ISBN 978-953-6730-98-8 2. Markuš, D., Neljak, B., i Trstenjak, B. (2009). Računalni program „Kineziološka kultura – Srednja škola“. DVD, verzija 1.0.09, Čakovec: Pulsar d.o.o. 3. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za gimnazije, tehničke škole i srednje stručne škole (1992). Zagreb: Ministarstvo prosvjete, kulture i športa.
dopunska literatura	1. Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/wp-content/uploads/2020/06/TZK_kurikulum.pdf 2. Prijedlog metodičkog priručnika za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura za 1. razred SŠ (2019). Dostupno na poveznici: https://skolazazivot.hr/obrazovni-sadrzaji/metodicki-prirucnici/metodicki-prirucnici-za-srednju-skolu/ 3. Vlada Republike Hrvatske (2014). Strategija obrazovanja, znanosti i tehnologije. Dostupno na poveznici: http://www.kvalifikacije.hr/sites/default/files/news/2018-01/Nacrt-prijedloga-strategije-obrazovanja-znanosti-i-tehnologije.pdf 4. Metodloški priručnici za izradu kurikularnih dokumenata (2016). Dostupno na poveznici: http://www.kurikulum.hr/11-1-2016-metodoloski-prirucnici-za-izradu-kurikularnih-dokumenata/ 5. Neljak, B., Novak, D., Bajan, D. (2007). Zadovoljstvo učenika srednjih škola nastavom tjelesne i zdravstvene kulture. Zbornik: Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 327-334. 6. Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za gimnazije, tehničke škole i srednje stručne škole (1992). Zagreb: Ministarstvo prosvjete, kulture i športa. Hrvatske,
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

nastavnici za realizaciju vježbi	1. Antonio Perić, prof. III. Gimnazija, Kušlanova 52, Zagreb 2. Martina Rastovski, prof. XIII. Gimnazija ,Avenija Većeslava Holjevca 17, Zagreb 3. Tomislav Kramarić, prof. XIII. Gimnazija ,Avenija Većeslava Holjevca 17, Zagreb 4. Meri Matušan, prof. Prva gimnazija, Avenija Dubrovnik 36, Zagreb 5. Mislav Papec, prof. Škola za grafiku, dizajn i medijsku produkciju Getaldićeva 2, Zagreb 6. Goran Orešković, prof. Gimnazija Lucijana Vranjanina, Trg hrvatskih pavlina 1, Zagreb 7. Luka Kumbrija, prof. III. Gimnazija Kušlanova 52, Zagreb 8. Orest Žunković, prof. Geodetska Škola ,Avenija V. Holjevca 17, Zagreb 9. Sanja Kantar, prof. Geodetska Škola ,Avenija V. Holjevca 17, Zagreb 10. Marinko Cvitanović, prof. Graditeljska tehnička škola, Avenija V. Holjevca 17, Zagreb 11. Goran Berić, prof. XI. gimnazija,Savska cesta 77, Zagreb 12. Maja Krčelić, prof. XI. gimnazija, Savska cesta 77, Zagreb 13. Damir Kršić, prof. Prva gimnazija ,Avenija Dubrovnik 36, Zagreb 14. Suzana Loborec Petanjek, prof. Gimnazija Lucijana Vranjanina, Trg hrvatskih pavlina 1, Zagreb 15. Nikolina Anić, prof. Gimnazija Lucijana Vranjanina, Trg hrvatskih pavlina 1, Zagreb 16. Ivana Olivari, prof. OŠ Gustava Krkleca, UL. Božidara Magovca 103 17. Maja Flego Ostović, prof. OŠ Augusta Šenoe, Selska cesta 95 18. Meri Matušan,prof. Prva Gimnazija, Selska cesta 95

KINEZIOLOŠKA SOCIOLOGIJA (31088)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 11:15-12:15 osobno ili putem MS Teamsa	
e-mail		suncica.bartoluci@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658608	
nastavnik		**prof. dr. sc. Benjamin Perasović**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		benjamin.perasovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Andrej Ivan Nuredinović, mag.soc. i etn.**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		andrej.ivan.nuredinovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Marko Marelić, mag.soc.**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		marko.marelic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Dino Vukušić, mag. soc.**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		dino.vukusic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	160 - 165
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja o društvu, sportu kao društvenom fenomenu i odnosu sociologije i kineziologije. Razumijevanje društva, društvenih procesa i institucija iz različitih paradigmatskih perspektiva uz razvijanje vlastitog kritičkog mišljenja i razlikovanja znanstvenog od drugih diskursa svakodnevnog života.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziološka sociologija 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 Kineziološke sociologije, 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	**Predavanja (svaka tema se izvodi se 2 nastavna sata):** 1. Sociologija kao opća znanost o društvu 2. Sport kao društveni i znanstveni fenomen 3. Teorijske perspektive u sociologiji sporta (funkcionalističke, konfliktne, interakcionističke) 4. Sociologija sporta u Hrvatskoj i svijetu 5. Metode istraživanja u sociologiji sporta 6. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta 7. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije 8. Sustav obrazovanja kao agens socijalizacije 9. Obrazovanje i sport 10. Religija (svjetske religije, novi religiozni pokreti, sekte) 11. Religija i sport 12. Socijalna stratifikacija i sport 13. Ekonomska stratifikacija - sport kao *big-business* 14. Rodna stratifikacija i sport. Feminizam. 15. Devijantnost i sport 16. Nasilje u sportu 17. Politika i sport 18. Nacionalni identitet i sport 19. Sociološke teorije navijačkog ponašanja 20. Sociologija i nogometni huliganizam 21. Sport i mediji 22. Budućnost sporta. Globalizacija i sport. **Seminari (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata):** 1. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta. Čovjek kao *homo ludens*. 2. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije (studije slučaja) 3. Sustav obrazovanja kao agens socijalizacije, obrazovanje i sport (studije slučaja) 4. Religija (svjetske religije, novi religiozni pokreti, crkve, sekte, denominacije, kultovi) 5. Religija i sport 6. Socijalna stratifikacija i sport: ekonomska stratifikacija - sport kao *big-business*. 7. Globalizacija i sport. „Logiranje“ sporta i sportskih zvijezda. Mekdonaldizacija sporta i društva. 8. Rodna stratifikacija i sport. Feministički pokreti, pitanje „jednakosti“ i „ravnopravnosti“. 9. Devijacija i njezine manifestacije u sportu. Nasilje kao obilježje suvremenog sporta. Doping i sport. 10. Politika i sport. Ideologije i sport. 11. Nacionalizam. Nacionalni identitet i sport. 12. Sociološke teorije navijačkog ponašanja. 13. Sociologija i nogometni huliganizam.

	14. Sport, životni stil i subkulturni identitet. Ekstremni sportovi. 15. Sport i mediji					
obveze studenata	Prisustvovanje nastavi je obvezno (70% nužno za dobivanje potpisa). Studenti kategorizirani kao vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija. Uvjeti za dobivanje potpisa: redovito sudjelovanje na nastavi i ispunjavanje seminarskih obveza s kojima su studenti upoznati na početku semestra.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij	60%	3
	seminasrki rad	30%	1.5	ukupno	**5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Coakley, J. J.(2020). Sports in Society: Issues and Controversies. McGraw-Hill, 13th edition. 2. Giulianotti, R. (Ed.) (2015). Routledge Handbook of the Sociology of Sport. Oxon and New York: Routledge. 3. Jarvie, G., Thornton, J. i Mackie, H. (2017). Sport, Culture and Society: An Introduction. (3rd Ed.) London: Routledge. 4. Žugić, Z. (1996). Uvod u sociologiju sporta: sport kao znanstveni i društveni fenomen. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 5. Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
dopunska literatura	1. Vrcan, S. (2003). Nogomet, politika, nasilje. Zagreb: Jesenski i Turk. 2. Wenner, L. (Ur.) (2022). The Oxford Handbook of Sport and Society. Oxford University Press.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

METODOLOGIJA KINEZIOLOGIJSKIH ISTRAŽIVANJA

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Goran Sporiš**	
kancelarija		39	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		goran.sporis@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658739	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
asistent		**dr. sc. Jere Gulin**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 8)	
konzultacije		dogovor putem maila	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
vanjska suradnica		**Ivan Lulić, mag.cin.**	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
vanjski suradnik		**Matej Martinko, mag.cin.**	
e-mail		matej.martinko@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	broj studenata na predmetu	155 - 160
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih metoda istraživanja u kineziologiji koje omogoućuju praćenje faza istraživanja: izbor i pristup problemu istraživanja, pregled dosadašnjih istraživanja, odabir cilja istraživanja, oblikovanje hipoteza, prikupljanje informacija (podataka: odabir uzoraka ispitanika i određivanje manifestnih varijabli primjerenih odabranoj temi istraživanja), analiza podataka (analiza latentnog sadržaja manifestnih varijabli, korelacijski, regresijski i kanonički pristup relacijama skupova varijabli, utvrđivanje razlika između karakterističnih skupina kineziological subjekata, multidimenzionalno skaliranje i taksonomski pristup, utvrđivanje kvantitativnih i kvalitativniih (strukturalnih) promjena), interpretacija rezultata. Pisanje izvještaja, izlaganje i objavljivanje rezultata istraživanja (pismeno, usmeno, multimedijalno). Pristupi i kriteriji pri odabiru područja, primjerene teme i odgovarajuće metodologije završnog (diplomskog/specijalističkog) rada. Razrada i realizacija prijave projekta diplomskog rada.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razina teorijskog i praktičnog poznavanja metodologije znanstvenog i stručnog rada koji osposobljava studenta za odgovaran pristup pri odabiru područja, primjerene teme i odgovarajuće metodologije za koncipiranje istraživanja u kineziologiji. Na temelju poznavanja osnovnih rezultata istraživanja o utjecaju tjelesne aktivnosti na psihosomatski sustav čovjeka prepoznati mogućnosti definiranja relevantnih parametara općeg modela		

	kineziološkog transformacijskog procesa s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kineziological transformacija.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Poznavanje recentnih rezultata i odgovarajuće metodologije istraživanja koja omogućuje razumijevanje rezultata znanstveno-istraživačkog i stručnog rada u kineziologiji. - Poznavanje metodologije pretraživanja znanstveno-informacijkih izvora: publikacije s područja kineziologije i srodnih disciplina. - Koncipiranje manjih teorijskih ili empirijskih istraživanja kineziological transformacija s težištem na moguće promjene antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja kao i na odgojne i druge efekte kineziological transformacija. - Metode istraživanja u kineziologiji: izbor i pristup problemu istraživanja, pregled dosadašnjih istraživanja, formuliranje hipoteza, prikupljanje informacija (podataka: odabir uzoraka ispitanika i određivanje manifestnih varijabli primjerenih odabranoj temi istraživanja), analiza podataka (analiza latentnog sadržaja manifestnih varijabli, korelacijski, regresijski i kanonički pristup relacijama skupova varijabli, utvrđivanje razlika između karakterističnih skupina kineziological subjekata, multidimenzionalno skaliranje i taksonomski pristup, utvrđivanje kvantitativnih i kvalitativniih (strukturalnih) promjena), interpretacija rezultata. - Pisanje izvještaja, izlaganje i objavljivanje rezultata istraživanja (pismeno, usmeno, multimedijalno). - Osposobljenost studenata za odgovaran pristup pri odabiru područja, primjerene teme i odgovarajuće metodologije završnog (diplomskog/specijalističkog) rada. Razrada i realizacija prijave projekta diplomskog rada.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Metodološke osnove istraživanja u kineziologiji. Metodološki principi i svrhovitost istraživanja. (P2) 2. Znanstveno utemeljenje procesa vježbanja, dijagnostičke i prognostičke operacije. Samosvojsnost, interdisciplinarnost i predmet istraživanja u kineziologiji. (P2) 3. Izobrazba, kvalifikacija i organizacijske forme znanstveno-istraživačkog i stručnog djelovanja u područjima kineziologijske znanosti. (P1) 4. Vrste istraživanja: fundamentalna, primijenjena i razvojna. Teorijska i empirijska istraživanja u kineziologiji. (P1) 5. Teme znanstveno istraživačkog rada i njihov položaj u odnosu na strukturu kineziologije te odnos kineziologije s ostalim znanostima. (P2) 6. Periodične publikacije u području kineziologije i srodnim disciplinama. (P2) 7. Metode istraživanja u kineziologiji: Struktura i faze istraživanja. Formuliranje problema, pregled dosadašnjih istraživanja. Ciljevi istraživanja. (P1) 8. Metode istraživanja u kineziologiji: Metode za generiranje hipoteza. (P1) 9. Metode istraživanja u kineziologiji: Metode za prikupljanje informacija (podataka). (P2) 10. Metode istraživanja u kineziologiji: Metode za analizu podataka. (P2) 11. Metode istraživanja u kineziologiji: Interpretacija rezultata. (P2) 12. Pisanje izvještaja, izlaganje i objavljivanje rezultata istraživanja (pismeno, usmeno, multimedijalno). (P2) 13. Sastavljanje znanstvenih i stručnih radova. Individalni i timski rad, autorstvo i patenti. (P2) 14. Postupak i kriteriji za podnošenje zahtjeva za odobrenje teme diplomskog rada. (P2) 15. Kriteriji za odabir uzoraka ispitanika i određivanje manifestnih varijabli primjerenih odabranoj temi rada. (P2)

	16. Model istraživanja s analizom latentnog sadržaja manifestnih varijabli u kineziologiji i srodnim disciplinama. (P2) 17. Model istraživanja za korelacijski, regresijski i kanonički pristup relacijama skupova varijabli. (P2) 18. Model istraživanja za utvrđivanje razlika između karakterističnih skupina kineziological skih subjekata. (P2) 19. Model istraživanja za multidimenzionalno skaliranje i taksonomski pristup kineziological skim pojavama. (P2) 20. Model istraživanja za utvrđivanje kvantitativnih i kvalitativniih (strukturalnih) promjena. (P2) 21. Razrada i realizacija prijave projekta diplomskog rada. (P2) **Seminari** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata) 1. Formiranje grupa i organizacija rada te formiranje osnovne baze podataka o sudjelovanju na seminaru. 2. Analiza osobnog postignuća na studiju (osobni podaci iz indeksa, referentni podaci godine), osobni razlozi upisa na fakultet, očekivanja i ostvarenja na Kineziological skom fakultetu (esej – slobodna forma pismenog izražavanja, pomoćna građa (Quick Study – Essays & Term Papers). 3. Pregled periodičnih publikacija (znanstveni i stručni časopisi) s područja kineziologije i srodnih znanstvenih disciplina. Izbor objavljenog priloga koji ukazuje na područje interesa studenata u odnosu na strukturu kineziologije i predmet istraživanja. Fundamentalna i primjenjena istraživanja u kineziologijskim publikacija. 4. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kineziological skih pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.1. BAZIČNA ANTROPOLOŠKA SVOJSTVA - 4.1.1. Morfološke karakteristike Znanstveno stručni skupovi. Umijeće izlaganja (pomoćna građa Quick Study). 5. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kineziological skih pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.1. Bazična antropološka svojstva - 4.1.2. Motoričke sposobnosti i 4.1.3. Funkcionalne sposobnosti. Priprema pratećih sadržaja (plakat i/ili multimediji). 6. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kineziological skih pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.1. Bazična antropološka svojstva - 4.1.4. Kognitivne sposobnosti, konativne osobine, socioekonomski status, mikrosocijalni status, stavovi, vrijednosti i interesi, motivacija. Reprezentativnost uzoraka ispitanika i uzoraka varijabli te mogućnost generalizacije rezultata. 7. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kineziological skih pojava u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima – 4.2. Kriterijska svojstva sudionika u kineziological skim aktivnostima - 4.2.1 Manifestne specifične situacijske dimenzije kineziological skih aktivnosti 4.2.2. Manifestne situacijske dimenzije registracija aktivnosti. Mjerljivost kineziological skih pojava. 8. Integritet, vjerodostojnost i metrijska svojstva podataka. Manifestne varijable i indikatori relevantni za opis kineziological skih pojava. 9. Bivarijantni pristup analize relacija između varijabli i indikatora u kineziological skim istraživanja. 10. Latentni sadržaj manifestnih varijabli u kineziologiji i bliskim znanstvenim područjima. 11. Multivarijantna nadgradnja analize relacija između varijabli (opći kanonički korelacijski pristup i njegovi specijalni slučajevi) u kineziological skim istraživanjima.

	12. Taksonomski pristup (metode taksonomske/klaster analize, multidimenzionalnog skaliranja) u kineziološkim problemima. 13. Utvrđivanje razlika tipičnih skupina između skupina ispitanika formiranih na temelju kineziološki relevantnih kriterija. 14. Metodologija za utvrđivanje efekata kinezioloških tretmana. 15. Izbor teme, formalni zahtjevi i metodologija prijavljivanja teme diplomskog rada.					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	referat	10%	0.5
	istraživanje	20%	1	pismeni ispit	20%	1
	seminarski rad	20%	1	usmeni ispi	20%	1
				ukupno	**5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Čular, D., Šamija, K., Sporiš, G., (2017) *Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu*, Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet 2. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), *Osnove kineziologije*, Zagreb: Sportska knjiga 4. Jukić, I., Vučetić, V., Aračić, M., Bok, D., Dizdar,D., Sporiš, G., Križanić, A., (2008) *Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika: osnove dijagnostičkih postupaka za praćenje i provjeravanje te kontrolu razine*					
dopunska literatura	1. Halmi, A. (1999). Temelji kvantitativne analize u društvenim znanostima. Zagreb: Alinea. 2. Prot, F. (1996). Metode, modeli i algoritmi za analizu kvalitativnih promjena pod utjecajem kineziloških transformacijskih operatora. (Disertacija), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3. Sparks, A. C. (Ed.) (1992). Research in physical education and sport - Exploring alternative visions. The Elmer Press, London, Washingtin D.C. 4. Supek, R. (1981). Ispitivanje javnog mnijenja. Zagreb: SNL. 5. Mraković, M. (1994). Uvod u sistematsku kineziologiju. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

RASPORED SATI IX. SEMESTRA akademske godine 2023./2024

RASPOREDA SATI za 9. SEMESTAR (IPDSS - Kineziologija) - akademska godina 2023./2024.

NAPOMENA

KINEZIOLOŠKA METODIKA U SREDNJEM ŠKOLSTVU - teorijska predavanja (TP) održavati će se od prvog tjedna nastave prema rasporedu sati A2
seminari - započinju od drugog tjedna nastave (od 09.10.) prema rasporedu sati i održavaju se prvih 8. tjedna
vježbe započinju od drugog tjedna nastave (od 09.10.) a održavat će se izvan fakulteta.

KINEZIOLOŠKA SOCIOLOGIJA - nastava počinje od drugog tjedna nastave prema rasporedu sati

METODOLOGIJA KINEZIOLOŠKIH ISTRAŽIVANJA - nastava počinje od prvog tjedna nastave prema rasporedu sati

IZBORNI SMJEROVI

IS - KINEZIOLOŠKA REKREACIJA - Menadžment sporta u turizmu ponedjeljkom od 13.30 (P5 - 138)

IS - FITNES - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljicom smjera

IS - HRVANJE - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljem smjera

IS - JUDO - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljem smjera

IS - JEDRENJE - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljem smjera

IS - KINEZITERAPIJA - Nastava iz kolegija Odabrana poglavlja fiz.med.i reh. počinje 09.10. od 13.30 u P30, a Prilagođene tjelesne aktivnosti početak nastave prema Merlinu.

IS - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - nastava počinje od 1. tjedna nastave u ponedjeljak u 13.30 u P1, ostalo u dogovoru s predmetnim nastavnikom

IS - NOGOMET - nastava će početi u utorak 11.10. u 13.30 sati u P5 (138) ostalo u dogovoru s predmetnim nastavnikom

IS - PLES - nastava će se održavati prema dogovoru s voditeljicom smjera

IS - SKIJANJE - nastava će se održavati ponedjeljkom 13.30 sati u P6 (139) počevši od 9.10.

IS - SPORTSKA GIMNASTIKA -nastava će se održavati prema dogovoru s nositeljem kolegija

IS - TENIS - nastava će se održavati od utorka 11.10 u 13.30 sati u P3, a ostalo u dogovoru s predmetnim nastavnikom

IS - ATLETIKA - nastava će se održavati u dogovoru s predmetnim nastavnikom

IS - SPORTSKI MENADŽMENT - nastava (Komunikacija u spor.men.) će se održavati od utorka 10.10 u 13.30 sati u P10 (Bio.lab)

IZBORNI PREDMETI

FILOZOFIJA SPORTA (IP-FS) - nastava kreće od prvog tjedna nastave. Utorkom od 17.00 u P1

JEDRENJE NA DASKI (IP-JND) - informacije će biti na Merlinu od 2.10.2023

JEDRENJE U MALIM KLASAMA (IP-JUMK) - informacije će biti na Merlinu od 2.10.2023

KARDIOPULMONALNA REANIMACIJA ZA KINEZIOLOGE (IP-KPRK) - 1. sastanak sa studentima u vezi organizacije nastave održati će se ???
kontakt nositelja kolegija prof.dr.sc. Zdravko Babić zbabic@net.hr

NOTACIJSKA ANALIZA (IP-NOTANAL) - informacije će biti na Merlinu od 2.10.2023

POSLOVNO KOMUNICIRANJE I MEDIJSKI NASTUPI ZA KINEZIOLOGE (IP-PKIMNK) - informacije će biti na Merlinu od 2.10.2023
kontakt profesorice je putem maila doc.dr.sc. Diana Tomic - dtomic@ffzg.hr

PREHRANA SPORTAŠA (IP-PREH) - nastava će se održavati četvrtkom od (P5)

PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (IP-POS) - nastava će se održavati od drugog tjedna 13.10. od 11.30-13.00 u A2.

SPORT OSOBA S INVALIDITETOM (IP-SOI) - PREDAVANJA petak, 8.00 U P3 (od prvog tjedna nastave), vježbe....

ŽENE U SPORTU (IP-ŽUS) - prema rasporedu u Merlinu. Četvrtkom u 9.45 P30.

RASPORED SATI i u aplikaciji *Academio* https://e-raspored.kif.hr/

IZBORNI PREDMETI IX. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
31120	Filozofija sporta	izv. prof. dr. sc. S. Bartoluci	20	10		2.0
258139	Jedrenje na dasci	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	6	12	12	2.0
124068	Jedrenje u malim klasama	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	6	12	12	2.0
124068	Kardiopulmonalna reanimacija za kineziologe	prof. dr. sc. Zdravko Babić	15		15	2.0
124075	Notacijska analiza	prof. dr. sc. Goran Sporiš	20	10		2.0
124077	Poslovno komuniciranje i medijski nastupi za kineziologe	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15		2.0
31133	Prehrana sportaša	prof. dr. sc. Zvonimir Šatalić	15	15		2.0
31134	Prevencija ozljeda sportaša	prof. dr. sc. Saša Janković	15	15		2.0
31224	Sport osoba s invaliditetom	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	6	12	12	2.0
31149	Žene u sportu	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	15	15		2.0
studenti u ovom semestru upisuju **2 izborna predmeta**			**4 ECTS**			

FILOZOFIJA SPORTA (31120)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 11:15-12:15 osobno ili putem MS Teamsa	
e-mail		suncica.bartoluci@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658715	
nastavnik		**doc.dr.sc. Matija Mato Škerbić**	
e-mail		matija.mato.skerbic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	Bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P i S) - predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10S	broj studenata na predmetu	22
ciljevi predmeta	- razvoj i produbljivanje filozofske refleksije - kritičko promišljanje sporta i fenomena vezanih uz sport		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će razviti svoje vlastite filozofske stavove vezane za područje sporta i tjelesnog vježbanja		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Pohađanjem kolegija Filozofija sporta studenti će steći znanja potrebna za razumijevanje ključnih etičkih pitanja u sportu, promišljanje filozofijskih tema te primjenu - teoretskih spoznaja u praktičnom djelovanju.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. Filozofija sporta - teme i perspektive. (2P) 2. Klasici filozofijske misli i sport (Heraklit, Platon, Wittgenstein...). (2P) 3. Tijelo – duh; dobro – lijepo - pravedno. (3P) 4. Fair-play i ethos u sportu. (2S) 5. Sportsko ponašanje i pravednost. (2P) 6. Igra i sport. Homo ludens – čovjek kao biće igre. (2S) 7. Natjecanje i potraga za izvrsnošću. (2P) 8. Doping u sportu. (2S) 9. Etika prave mjere i etika maksimuma. (2P) 10. Nacionalizam i sport.(2P) 11. Olimpizam i kritika olimpijskih igara. (2S) 12. Sportske vrijednosti danas. (2P) 13. Komercijalizacija sporta. (2S) 14. Globalizacija i sport. (2P) 15. Budućnost sporta. (2P) Studenti se za seminarsku nastavu pripremaju konzultirajući se sa nastavnicima – literatura se za svaku temu posebno dogovara ovisno o interesu samog studenta kao imogućnostima korištenja literature na engleskom i njemačkom jeziku.		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje u raspravama na satu, individualno i grupno izvršavanje zadaća (prikupljanje materijala i priprema izlaganja).		

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	Seminarski rad	25%	0.5
	Usmeni ili pismeni ispit	50%	1	ukupno	**2.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1.Simon, R, L. (2006). Fair play: etika sporta. Beograd: Službeni glasnik. 2.Škerbić, M.M. (2021). Filozofija sporta. Nastanak i razvoj jedne discipline. Zagreb: Pergamena.
Dopunska literatura	1. Holowchak, A.M. (Ed). Philosophy of Sport: Critical Readings, Crucial Issues. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall. 2. Loland, S. (2002) Fair Play in Sport: A Moral Norm System , London: Routledge. 3. McNamee, M. J. and Parry, S. J. (Eds.) (1998) Ethics and Sport , London, Routledge. 4. Morgan, W.J. & Meier, K.V. (Eds.) (1988) Philosophic Inquiry in Sport , Illinois: Human Kinetics. 5. Macura, Dušan (ur.), Hosta, Milan (ur.). Philosophy of sport and other essays : proceedings book. Ljubljana: Faculty of Sport: Eleventh Academy, 2004. 280 str.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE NA DASCI (258139)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**David Hrabrić mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dalen Geromella prof.**	
e-mail		dalen.geromella@kif.unizg.hr @yahoo.com	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag. cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Spotova na vodi.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	23
ciljevi predmeta	Upoznati se s Jedrenjem na daski kao olimpijskim sportom i njegovim aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije i sportskog stvaralaštva. Ovladati teoretskim znanjima i motoričkim vještinama potrebnim za upravljanjem daskom za jedrenje.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom izbornog predmeta studenti i studentice stječu znanja i vještine potrebne za samostalno upravljanje daskom za jedrenje.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- temeljna teoretska znanja - potrebine vještine upravljanja daskom za jedrenje - znanja i vještine u poduci jedrenja na daski - spoznaje o aplikacijskim vrijednostima Jedrenja na daski na svim razinama odgoja i obrazovanja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Razvoj jedrenja na dasci kod nas i u svijetu i njegova organiziranost. (2TP) 2. Oprema i opremanje u jedrenju na dasci. . (2TP) 3. Aerodinamika i propulzija. Principi upravljanja daskom za jedrenje. . (2TP) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** Likovi JARBOLNE tehnike: 1. privikavanje na dasku, podizanje jedra, okretanje u mjestu 180 i 360 stupnjeva, start, (2TPP+2V) 2. okret uz vjetar (2TPP+2V) 3. prihvaćanje, otpadanje – upravljanje jedriljem (2TPP+2V) 4. okret niz vjetar, zaustavljanje jedrom (2TPP+2V) 5. letanje, kruženje (2TPP+2V) 6. jedrenje u različitim smjerovima (oštro uz vjetar, bočnim-polukrmenim i krmenim vjetrom) upravljanje daskom (2TPP+2V)		
obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	75%	1.5	usmeni ispit	25%	1
				ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Bornhoft, S.(2003). Jedrenje na dasci. Zagreb: Znanje					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

JEDRENJE U MALIM KLASAMA (124058)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.uniizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**David Hrabrić, mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dino Slatki, mag. cin.**	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Luka Mirković, mag. cin.**	
e-mail		luka.mirkovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag.cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Spotova na vodi	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	25
ciljevi predmeta	Upoznati se s Jedrenjem i jedriličarskim klasama kao olimpijskim sportom i njegovim aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije i agonistike. Ovladati teoretskim znanjima i motoričkim vještinama potrebnim za upravljanjem dvosjedima i trosjedima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom izbornog predmeta studenti i studentice stječu znanja i vještine potrebne za samostalno upravljanje dvosjedom i trosjedom.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	• temeljna teoretska znanja; • potrebne vještine upravljanja dvosjedom i trosjedom; • znanja i vještine u poduci jedrenja u malim klasama; • spoznaje o aplikacijskim vrijednostima jedrenja u malim klasama na svim razinama odgoja i obrazovanja.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Razvoj jedrenja kod nas i u svijetu i njegova organiziranost; male klase. (2TP) 2. Aplikacijske vrijednosti i utiliteti jedrenja (edukacija, rekreacija, i sportsko stvaralaštvo). (2TP) 3. Sistematizacija elemenata tehnike. Aero i hidrodinamika. Propulzija. (2TP) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** Osnovni elementi tehnike u jedrenju-dvosjed: 1. priprema jedrilice i jedrilja; isplovljavanje, pristajanje; prevrtanje i ispravljanje jedrilice (2TPP+2V) 2. upravljanje kormilom; upravljanje jedriljem (2TPP+2V) 3. prihvaćanje, otpadanje (2TPP+2V)		

	4. letanje- kruženje (2TPP+2V) 5. jedrenje uz vjetar: jedrenje bočnim vjetrom, jedrenje oštro uz vjetar (2TPP+2V) 6. jedrenje niz vjetar: jedrenje polukrmenim vjetrom i krmenim vjetrom (2TPP+2V)					
obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	75%	1.5	usmeni ispit	25%	1
				ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 5. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 6. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 7. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

KARDIOPULMONALNA REANIMACIJA ZA KINEZIOLOGE (124068)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Zdravko Babić**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zbabic@net.hr / zdravko.babic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica / (+ terenska nastava u bolnici)		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	broj studenata na predmetu	30
ciljevi predmeta	Tijekom svakodnevnog rada diplomirani kineziolog predvodi tjelesnu aktivnost, nerijetko i teškog stupnja, osoba različitih dobnih skupina i često nepoznatog zdravstvenog stanja. Prilikom toga, osim do ozljeda, može doći do teških poremećaja kardiorespiratornog sustava koje mogu dovesti do gubitka svijesti, prestanka disanja ili rada srca poznatih kao kardiorespiratorni arest ili iznenadna smrt. Urgentno prepoznavanje stanja i započinjanje kardiopulmonalne reanimacije ili oživljavanja omogućava premošćivanje vremena do dolaska hitne medicinske pomoći i preživljavanje unesrećenoga. Gubitak neprocjenjivih prvih minuta u stanju kardiorespiratornog aresta može dovesti ili do teških trajnih posljedica ako zakašnjela kardiopulmonalna reanimacija uspije ili do definitivnog smrtnog ishoda unesrećenoga. Cilj izbornog predmeta Kardiopulmonalna reanimacija za kineziologe je stjecanje znanja o najčešćim uzrocima i učestalosti kardiopulmonalnog aresta, mogućnostima njegovog ranog otkrivanja i prevencije. Prikazat će se povijesni razvoj kardiopulmonalne reanimacije te govoriti o lancu preživljavanja u kojem je onaj koji prisustvuje nagloj smrti i započne mjere oživljavanja jednako važan kao i medicinsko osoblje koje nastavi s liječenjem unesrećenog. Najveći dio izbornoga predmeta bit će posvećen osnovnom održavanju života odraslih. Pristupnici će, prvo teoretski, a potom i praktično kroz vježbe, učiti o vještinama prepoznavanja kardiorespiratornog aresta, umjetnog disanja, vanjske masaže srca te upotrebe vanjskog automatskog defibrilatora srca. Prikazat će se i specifičnosti osnovnog održavanja života djece i utopljenika, skupina unesrećenih s kojima se diplomirani kineziolog u svome radu također može susresti. Na kraju će biti prikazano i napredno održavanje života koje, u nastavku osnovnog održavanja života, provode liječnici i ostalo zdravstveno osoblje do oporavka unesrećenog ili objave smrti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- sigurna provedba programa tjelesne i zdravstvene kulture; - sigurna provedba programa tjelesnog vježbanja djece i odraslih		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti osposobljeni za: - rano prepoznavanje kardiorespiratornog aresta (gubitka svijesti, prestanka disanja i rada srca), - prevenciju prijetećeg kardiorespiratornog aresta, - primjenu različitih oblika osiguravanja prohodnosti dišnih puteva, - izvođenje umjetnog disanje, - izvođenje vanjske masaže srca, - upotrebu vanjskog automatskog defibrilatora srca,		

	- izvođenje osnovnog održavanja života djece, - izvođenje osnovnog održavanja života utopljenika - referiranje stanja unesrećenog zdravstvenim djelatnicima.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Definicija nagle smrti. Povijesni razvoj nagle smrti. (2P) 2. Epidemiologija nagle smrti: Od znanstvenih istraživanja preko smjernica do svakodnevnog rada. (2P) 3. Nagla smrt kod sportaša i u općoj populaciji. Lanac preživljavanja. (2P) 4. Prepoznavanje kardiorespiratornog aresta. Umjetno disanje i vanjska masaža srca. (2P) 5. Uporaba vanjskog automatskog defibrilatora srca (2P) 6. Specifičnosti osnovnog održavanja života kod djece (2P) 7. Specifičnosti osnovnog održavanja života kod utopljenika (2P+2V) 8. Napredno održavanje života (1P+1V) 9. Prepoznavanje pulsa nad središnjim i perifernim arterijama. Održavanje dišnog puta i bočni položaj. (2V) 10. Umjetno disanje (2V) 11. Vanjska masaža srca (2V) 12. Prepoznavanje pulsa nad središnjim i perifernim arterijama djece. Održavanje dišnog puta i bočni položaj kod djece. (2V) 13. Umjetno disanje kod djece (2V) 14. Vanjska masaža srca kod djece (2V)
obveze studenata	

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni ispit	25%	0.5
	usmeni ispit	50%	1	ukupno	**2 ECTS**	

obvezna literatura	3. Hrvatsko društvo za reanimatologiju Hrvatskog liječničkog zbora. Osnovni postupci oživljavanja uz korištenje automatskih vanjskih defibrilatora. 4. Ivanković D., Radonić R. (2008).Kardiopulmonalna cerebralna resuscitacija. u: Vrhovac B. i sur. Interna medicina. Zagreb: Naklada Ljevak, 387-391
dopunska literatura	1. Hrvatsko društvo za reanimatologiju Hrvatskog liječničkog zbora (2007). Napredno održavanje života, Zagreb: Medicinska naklada. 2. Handley, A. J., Koster, R., Monsieurs, K., Perkins, G. D., Davies, S., Bossaert, L. (2005) European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2005 Section 2. Adult basic life support and use of automated external defibrillators. Resuscitation, S7 - S23. 3. American Heart Association in collaboration with the International Committee on Resuscitation. (2005) Guidelines 2005 for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Part 7.2: Management of cardiac arrest. Circulation, 112:IV58-IV66 4. Myerburg, R. J., Castellanos, A. (2008). Approach to cardiac arrest and life-threatening arrhythmias. u: Goldman, L., Ausiello, D., Cecil Medicine. 23rd edition, Philadelphia: Saunders Elsevier.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

NOTACIJSKA ANALIZA (124075)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Goran Sporiš**	
kancelarija		122	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		goran.sporis@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658722	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	40
ciljevi predmeta	Dati studentima znanja o svrsi 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 programskih 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 upoznavanje sa znanstvenim istraživanjima vezanima uz primjenu notacijskih analiza.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka se tema obrađuje 4 nastavna sata) 1. Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava 2. Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava 3. Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava 4. Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača 5. Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize		

	Seminari 1. Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize (3) 2. Primjena različitih programskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi praćenja) (3) 3. Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i upoznavanje sa znanstvenim istraživanjima vezanima uz primjenu notacijskih analiza (4)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	praktični rad	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
				ukupno	**2 ECTS**	
obvezna literatura	1. Talović, M., Fiorentini, F., Sporiš, G., Jelešković, E., Ujević, B., Jovanović, M., (2011) *Notacijska analiza u nogometu.* Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilište u Sarajevu 2. Sporiš, G., Barišić, V., Fiorentini, F., Ujević, B., Jovanović, M., Talović, M., (2014) *Situacijska efikasnost u nogometu*, Zagreb: Lena-sport.					
dopunska literatura	1. Jelešković, E., Jozak, H., Talović, M., Sporiš, G., Ramadanović, M. (2010). Correlation between Fitness profile and situation efficiency in soccer. Homo Sporticus. 12 , 2; 11-16 2. Sporis, G., Naglić, V., Milanović L., Talović, M., Jelešković, E. (2010). Fitness Profile Of Young Elite Basketball Players (Cadets). Acta Kinesiologica. 4, 2: 62-68. 3. Šamija, K., Sporiš, G., Jozak, H., Talović, M., Jelešković, E. (2010). Correlation Between The Indicators Of Situational Efficiency, Morphological Characteristics And Functional Abilities Of Football Players. Sport Science. 3, 2: 39-44. 4. Sporiš, G., Vučetić, V., Jerković, M. (2007). The relationship between sprinting and kicking performance. International Journal of Performance Analysis in Sport. 6, 1: 120-129. 5. Sporiš, G., Šango, J., Vučetić, V., Mašina, T. (2006). Latent Structure of Standard Indicators of Game Related Efficiency in Basketball. International Journal of Performance Analysis in Sport. 6, 1: 120-129.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

POSLOVNO KOMUNICIRANJE I MEDIJSKI NASTUPI ZA KINEZIOLOGE (124077)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Diana Tomić**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		dtomic@ffzg.hr / diana.tomic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Ana Vlah, mag. edu. art. orator.**	
e-mail		ana.vlah@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + multimedija i mreže	broj studenata na predmetu	37
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je pružiti kineziolozima znanja i komunikacijske vještine potrebne za uspješno djelovanje u poslovnom svijetu. Kako bi što uspješnije izvršavali različite profesionalne obveze (trener, sportski direktor/voditelj kluba, voditelji različitih sportskih centara, sportski menadžer, nastavnik, sukomentator ili sportski novinar itd.) trebaju se upoznati s pismenim i usmenim oblicima poslovnog komuniciranja, s najčešćim dijaloškim komunikacijskim oblicima poput pregovaranja i sastanka te s pripremom za medijske nastupe. Svladavanjem spomenutih vještina studenti će moći organizirati većinu poslovnih aktivnosti i uspješno sudjelovati u njima, suvereno komunicirati putem medija te izvršavati menadžerske i liderske obveze što za stručnjake ovog profila postaje sve važnije.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- ovladati pismenim oblicima poslovne komunikacije - organizirati i provesti poslovni sastanak i pregovore - ovladati vještinom komunikacije s medijima		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - napisati molbu, životopis, dopis, izjavu, - razumjeti bonton u poslovnom okruženju, - pripremiti i provesti poslovni sastanak i analizirati njegovu uspješnost, - pripremiti poslovne pregovore i procijeniti njihovu uspješnost, - raditi u timu za pripremu poslovnih sastanaka i pregovora, - pripremiti izjavu za medije, - pripremiti se za intervju u objema ulogama, - pripremiti i sudjelovati u konferenciji za novinare.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. Funkcionalni stilovi u jeziku; razlika između pisanog i govorenog. Priprema pisanih oblika poslovnog komuniciranja; molba, životopis, dopis, izvještaj, izjava, e-mail. Jezična ispravnost i česti izrazi u pojedinim oblicima. (2P) 2. Analiza studentskih primjera pisanih oblika: savjeti iz prakse – savjeti stručnjaka zaposlenih u ljudskim resursima. (2S) 3. Bonton u poslovnom komuniciranju: pravila oslovljavanja, pravila ponašanja na razgovoru za posao – savjeti za kandidata i poslodavca, pravila ponašanja u poslovnom okruženju; socijalna osjetljivost; bonton u telefonskim razgovorima i internetskoj		

	komunikaciji; bonton u neformalnim situacijama s poslovnim suradnicima; bonton na poslovnim putovanjima. (2P) 4. Neverbalna komunikacija u poslovnom svijetu: 5 K kao temelj razumijevanja neverbalne poruke u poslu; pogled – razlika između poslovnog i socijalnog pogleda; rukovanje; prostorne granice u poslovnom okruženju; značaj dodira – prihvatljivo ili ne; kulturalne razlike neverbalne komunikacije – priprema za poslovnu komunikaciju s pripadnicima drugačije kulture. Odjeća kao neverbalni znak – pitanje prikladnosti. (2P) 5. Sastanak: obilježja učinkovitoga sastanka; potreba za sastankom; cilj sastanka; vrste sastanaka, priprema, provedba, kontrola izvršenja dogovorenih aktivnosti; oblikovanje poziva na sastanak; voditelj sastanka – stilovi; sastanak u novim medijima – videokonferencija. (2P) 6. Seminarski zadatak: priprema, provedba i analiza sastanka (vodstvo sportskog kluba, nadzorni odbor, vijeće nastavnika, uprava kluba i sl.). Situacije se određuju u skladu s interesima studenata. (2S) 7. Temeljni pojmovi s područja pregovaranja: cilj pregovora – konsenzus; vrste pregovora; elementi pregovaračkog procesa; BATNA; pregovaračke strategije; pregovaračke taktike; komunikacija – ključ uspješnih pregovora; emocije i pregovori; kreativnost i „cjenkanje“; sedam stupova pregovaračke mudrosti. (2P) 8. Seminarski zadatak: pregovaranje i analiza uspješnosti. Moguće pregovaračke situacije: organizacija sportskog natjecanja, pregovori sportskog saveza i lokalne uprave; prodaja/kupovina igrača; organizacija terenske nastave studenata/učenika itd. (2S) 9. Medijski nastup: priprema; novinarski ciljevi – razumijevanje, ispunjavanje ili odbijanje; oblikovanje i priprema izjave; organizacija intervjua – praktični savjeti; jasnoća poruke; sličnosti i razlike između radijskog i televizijskog nastupa; odgovori na teška pitanja; autorizacija intervjua; struktura intervjua i priprema za vođenje intervjua – vrste pitanja i njihovo oblikovanje; vježbe za glas i izgovor, odjeća prikladna za televizijski nastup; kamera i mikrofon – kamo gledati? Neverbalni znakovi u intervjuu. (2P) 10. Seminarski zadatak: snimanje studentskih izjava za medije (teme se određuju svake godine ovisno o aktualnim sportskim temama), analiza snimaka i savjeti za uspješnije oblikovanje poruke i medijski nastup. (2S) 11. Seminarski zadatak: snimanje prethodno pripremljenih intervjua (u ulozi novinara ili gosta) i analiza snimaka. (2S) 12. Sportski komentatori i sukomentator u prijenosu sportskih natjecanja: sadržajna priprema – podaci, činjenice, statistike – izvori i etika; analiza primjera sportskih komentatora i sukomentatora; jezični izrazi i govornost; bonton u medijima – kršenje i posljedice. (2P) 13. Seminarski zadatak: studenti se okušavaju u ulogama komentatora i sukomentatora utakmice (3 min svaki student). (2S) 14. Konferencija za novinare: određenje konferencije za novinare, vrste konferencija za novinare; savjeti za pripremu konferencije i sudionike; povratna informacija; analiza medija. (1P+1S) 15. Seminarski zadatak: priprema i provedba konferencije za novinare. (2S)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje, redovito izvršavanje zadaća i ostalih aktivnosti putem sustava za učenje na daljinu. Redovita priprema seminarskih zadataka. Izlazak na pismeni ispit.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	kolokvij	25%	0.5
	praktični rad	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
				ukupno	**2 ECTS**	

obvezna literatura	1. Materijali sa predavanja (PP: Vještine predstavljanja, govor u javnosti!? Osnove; Medijski nastupi; Poslovno komuniciranje i medijski nastupi za kineziologe; Bonton u poslovnoj komunikaciji; Retorika poslovnog komuniciranja-sastanak; Pregovori; vježbe sa predavanja)
dopunska literatura	1. Fox, R. (2006). Poslovno komuniciranje. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada. 2. Ostrečki, E. (1995). Poslovno komuniciranje i poslovni bonton. Zagreb: Edo. 3. Tomić, D. Poslovno komuniciranje i medijski nastupi za kineziologe – Nastavni materijali – skripta, dostupno na sustavu za učenje na daljinu. (u pripremi) 4. Cohen, S. (2002). Negotiating Skills for Managers. New York: McGraw Hill. 5. Essex, W. (2006). Can I Quote You on That – A practical guide for anyone about to be interviewed in print, over the phone, on TV or on the radio. Hampshire: Harriman House LTD. 6. Hunt Chaney, L., St. Clair Martin, J., (2007). The essential guide to business etiquette. Westport: Praeger Publishers. 7. Leineman, R., Baikatseva, E. (2006). How to manage successful press conference. Hampshire: Gower Publishing Limited. 8. Reardon, N. (2006). How to Report, Anchor & Intervju. Amsterdam: Elsvier.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PREHRANA SPORTAŠA (31133)

nositelj predmeta		**prof. dr. Zvonimir Šatalić**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zvonimir.satalic@kif.unizg.hr	
nastavnica		**prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković**	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	20
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje spoznaja potrebnih za rad u području kineziologije sporta i rekreacije, posebno u vrhunskom sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- rad u području kineziologije sporta rekreacije - promocija zdravog načina života		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti osnove pravilne prehrane kompatibilne sa zdravim načinom života, - razumjeti dnevne prehrambene potrebe vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina, - razlikovati zdrave od nezdravih namirnica, - analizirati uobičajene prehrambene navike, - planirati dnevni unos hrane kod sportaša i rekreativaca		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Biokemijske osnove prehrane (1P) 2. Povezanost prehrane i metabolizma (1P) 3. Navike prehrane u sportaša (1S) 4. Energetski kontinuum (1P) 5. Temeljni principi prehrane sportaša (1P+1S) 6. Energetski unos prehranom (1P+1S) 7. Ugljikohidrati u prehrani sportaša (1P+2S) 8. Značaj unosa i nadoknade tekućine tijekom treninga i natjecanja (1P+1S) 9. Vitamini i minerali (1P+2S) 10. Bjelančevine u prehrani sportaša sportova jakosti i sportova izdržljivosti (1P+1S) 11. Režim prehrane prije natjecanja u sportovima izdržljivosti (1P+1S) 12. Planiranje prehrane sportaša. Obrok prije natjecanja. (1P+2S) 13. Ergogena sredstva: farmakološka, nutritivna, fiziološka sredstva, hormoni (1P+2S) 14. Dijete u redukciji tjelesne mase (1P+1S) 15. Postupci procjene nutritivnog statusa (1P+1S)		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, izrada i prezentacija seminarskog rada		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminasrki rad	25%	0.5
	kolokvij	50%	1.0	ukupno	**2 ECTS**	
	Studenti koji ne zadovolje propisane kriterije ocjenjivanja tijekom nastave ispit polažu putem završnog ispita u obliku pismenog ispita (100%)					
obvezna literatura	1. Z. Šatalić, M. Sorić, M. Mišigoj Duraković (2016) Sportska prehrana. Znanje d.o.o.					
dopunska literatura	1. 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. 2. 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. 3. 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. 4. Z. Šatalić, M. Mišigoj Duraković (2019) Temeljni principi sportske prehrane. U: Sportska medicina (M. Pećina, ur.), Medicinska naklada. 5. Burke L, Deakin V (2015) Clinical Sports Nutrition, 5. izd., McGraw-Hill.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (31134)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Saša Janković**	
kancelarija		186	
konzultacije		srijedom prema dogovoru mail-om	
e-mail		sasa.jankovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658610	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	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 prevencijskog 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	- Osposobljavanje studenata za prepoznavanje rizičnih faktora i mehanizama nastanka ozljeda u sportu. - Osposobljavanje studenata za odabir metodičkih i programskih postupaka prevencijskog treninga. - 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). - Osposobljavanje studenata za daljnja istraživanja područja prevencije ozljeda sportaša te za sustavnu primjenu novih spoznaja u sportsku praksu.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se obrađuje dva nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Globalni sustav prevencije ozljeda u sportu (4 koraka) 2. Sportske ozljede i sindromi prenaprezanja 3. Epidemiologija sportskih ozljeda (učestalost, vrsta i značaj, identifikacija problema po sportovima) 4. Rizični faktori i mehanizmi nastanka ozljeda sportaša 5. Oporavak sportaša 6. Dijagnostika u funkciji prevencije ozljeda u sportu 7. Metodika i programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda u sportu		

	8. Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša **Seminari** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Trening snage u funkciji prevencije ozljeda sportaša 2. Trening skočnosti i brzine u funkciji prevencije ozljeda sportaša 3. Razvoj propriocepcije i ravnoteže (posturalne kontrole) u funkciji prevencije ozljeda sportaša 4. Primjena vježbi istezanja u funkciji prevencije ozljeda sportaša 5. Kompleksni neurom Skularni trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša 6. Trening djece i mladih u funkciji prevencije ozljeda u sportu 7. Provjera efekata preventivnog programa vježbanja – znanstvene osnove 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. 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.
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima
praćenje rada studenata	seminarski rad 100% 2 ukupno **2 ECTS**
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 znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21. - 22. 02. 2003., Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez. 3. Renstrom, P. A. F. H. (ur.) (1994). Clinical Practice of Soprts Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications. 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 „Prevencija ozljeda u sportu“, Zagreb, 24. i 25. veljače 2006., Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 117-129.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORT OSOBA S INVALIDITETOM (31224)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		**izv. prof. dr.sc. Tatjana Trošt Bobić**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tatjana.trost.bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	broj studenata na predmetu	44
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja iz područja invaliditeta te primjena tih spoznaja u prostoru sporta osoba s invaliditetom.		
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 kineziological aktivnosti osoba s invaliditetom. Očekuje se senzibilizacija javnosti za prihvaćanje osoba s invaliditetom koje su uključenje u sport te sudjelovanje u projektiranju novih i adaptaciji starih sportskih objekata.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Organizacija sporta osoba s invaliditetom. Paralimpijske igre. Preduvjeti uključivanja osoba s invaliditetom u višu razinu sportskih natjecanja. Klasifikacija invaliditeta. Osnove planiranja, programiranja i kontrole treninga u sportu osoba s invaliditetom. Specifični metodički postupci usvajanja i usavršavanja tehničko-taktičkih znanja osoba s invaliditetom. Košarka u kolicima. Sjedeća odbojka. Atletske discipline kod osoba s invaliditetom. Plivanje osoba s invaliditetom. Gradivo vezano za svaku nastavnu temu obrađuje se dva nastavna sata. **Predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Definicija sporta osoba s invaliditetom 2. Kategorije osoba s invaliditetom		

	3. Vrhunska natjecanja i specifičnosti istih u odnosu na kategoriju invaliditeta 4. Razlika između natjecateljskog sporta i rekreativnih aktivnosti 5. Karakteristike sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza 6. Opis sportova koji su zastupljeni na Paralimpijskim igrama 7. Funkcionalna klasifikacija Dijagnostika u sportu osoba s invaliditetom **Seminari** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Praktični prikaz košarke u invalidskim kolicima 2. Praktični prikaz sjedeće odbojke 3. Praktični prikaz goallballa 4. Praktični prikaz tenisa u invalidskim kolicima 5. Obuka neplivača s invaliditetom po Halliwick metodi 6. Praktični prikaz terapijskog jahanja 7. Praktični prikaz radiogoniometrije za slijepe osobe 8. Provođenje funkcionalne klasifikacije
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima

praćenje rada studenata	pohađnje nastave	25%	0.5	seminarski rad	25%	0.5
	pismeni ispit	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5
					ukupno	**2 ECTS**

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). 3. Ciliga, D., Petrinović, L. (2000). Prilagođene tjelesne aktivnosti djeci s invaliditetom. u: Andrijašević, M. (ur.). Zbornik radova Slobodno vrijeme i igra, 9. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb: FFK, 155-157.
dopunska literatura	1. Ciliga, D. (1993). Organizacija športa i rekreacije za invalidne osobe u Hrvatskoj. u: Zbornik radova Central-East European conference, Siofok. 2. 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. 3. Ciliga, D., Omrčen, D., Petrinović, L. (1996). Uporaba trenažera u rehabilitaciji osoba s ozljedom kralježnice. Fizikalna medicina i rehabilitacija 13 (S1). 4. 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. 5. Ciliga, D. (1998). Preduvjeti u uključivanju osoba s invalidnošću u višu razinu sportskih natjecanja. Sport za sve 16 (14), 12-13.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ŽENE U SPORTU (31149)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj**	
kancelarija		194	
konzultacije		ponedjeljkom u 13.00 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		sanja.salaj@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658779	
nastavnica		**prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković**	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov**	
kancelarija		20/21	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		cvita.gregov@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658621	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Snjezanu Schuster**	
e-mail		snjezana.shuster@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana / ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Predmetom Žene u sportu student stječe dodatna znanja, vezana za osobitosti ženskog spola koje su povezane s tjelesnimnaporom, potrebna za rad u području kineziologije sporta i rekreacije, a posebno u vrhunskom sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primjena znanja o biološkim i zdravstvenim osobitostima sportašica uključenih u rekreativnu tjelovježbu u: - planiranju programa treninga, - evaluaciji učinaka provedenih trenažnih postupaka. - Poznavanje i primjena znanja o prehrani sportašica estetskih sportova tijekom ciklusa treninga. - Prepoznavanje problema položaja sportašica po završetku natjecateljske karijere i mogućnosti za nastavak karijera sportašica u strukturama upravljanja usportu. - Objašnjavanje i kritičko vrednovanje projektnog ciklusa, kao i kriterija uspješnosti projekta, a sve s ciljem donošenja pravovaljanih poslovnih odluka i provedbe poslovnog plana. - Identificiranje i analiza mogućnosti i izazova poslovanja u suvremenom konkurentnom okruženju kao i financiranje novih poduzetničkih poduhvata i ideja. - Razumijevanje biološke i zdravstvene osobitosti ženskog spola. - Primjena znanja i kompetencije u planiranju i programiranju, samostalnom vođenju kineziological programa. - Indentifikacija i analiza efekata s ciljem unapređenja i kvalitete programa.		

očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti važnost i ulogu tjelesne aktivnosti za zdravlje, funkcionalnu sposobnost i kvalitetu života žena, - primijeniti primjerene trenažne postupke u radu sa sportašicama odnosno ženama uključenim u rekreativnu aktivnost, - primijeniti primjerene postupke u posebno osjetljivim životnim periodima sportašice, - evaluirati učinke trenažnih programa, - surađivati s ostalim članovima stručnog tima u prevenciji sindroma trijasa kod sportašica.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 1P+1S) 1. Biološke i zdravstvene osobitosti sportašica 2. Zdravlje žena, tjelovježba i sport 3. Specifičnosti učinaka tjelesnog vježbanje i sporta kod žena 4. Tjelesno vježbanje u rana prevencija osteoporoze kod žena 5. Sindrom trijasa sportašica 6. Uključenost žena u sport i tjelovježbu kroz povijest 7. Usporedbe trendova vrhunskih postignuća sportaša i sportašica 8. Problematika određivanja ženskog spola u vrhunskom sportu 9. Na što treba posebno obratiti pozornost u prehrani sportašica 10. Zloupotreba nedozvoljenih sredstava kod sportašica i posljedice 11. Menstrualni ciklus, tjelovježba i sport 12. Trudnoća, tjelesna aktivnost i tjelesno vježbanje 13. Osobitosti treninga u sportašica 14. Položaj sportašica po završetku natjecateljske karijere 15. Položaj žena u strukturama upravljanja u sportu
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri riješavanju individualnih zadataka

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	seminasrki rad	25%	0.5
	pismeni ispit	50%	1.0	ukupno	**2 ECTS**	

obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. Trijas sportašica. U:Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 105-110. 2. Kuna K, Schuster S, Latin V. Menstrualni ciklus . U: Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 140 – 150. 3. Schuster S, Latin V, Kuna K. Trudnoća. U: Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 151-162. 4. Borer K. Tjelesno vježbanje i zdravlje kostiju. U: Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Znanje, Zagreb, 54-70. 5. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2008). Spolni dimorfizam u odrasloj dobi. U: kinantropologija – Biološki aspekti tjelesnog vježbanja. Ur. Mišigoj-Duraković, M. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, str.227- 242. 6. Mišigoj-Duraković M, Duraković Z. Biological and health characteristics of female athletes. (Invited lecture).Proceedings book of Symposium invited papers.III International Symposium of new technologies in Sports. Sarajevo, April 16th 1nd 17th 2009, pp119-122. 7. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa RH (2009): Zbornik radova VIII Konferencije o športu Alpe Jadran: tema: Žene u športu, str. 41 -301.
dopunska literatura	1. Alaunyte et al. Iron and the female athlete: a review of dietary treatment methods for improving iron status and exercise performance. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2015) 12:38 DOI 10.1186/s12970-015-0099-2 dostupno na: file:///C:/Users/mmisigoj/Downloads/s12970-015-0099-2.pdf

	2. Joy EA i sur. (2009) Health-Related Concerns of the Female Athlete: A Lifespan Approach. Am Fam Physician. 2009;79(6):489-495. dostupno na https://www.aafp.org/afp/2009/0315/afp20090315p489.pdf 3. https://www.nebraskamed.com/sports-medicine/four-tips-for-female-athletes 4. Khattab A i sur. Controversies surrounding female athletes with differences in sexual developmentJ Clin Invest. 2020;130(6):2738-2740. https://doi.org/10.1172/JCI138479https://www.jci.org/articles/view/138479/pdf 5. https://www.olympic.org/women-in-sport/background/statistics 6. https://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2017/10/Physiology-and-considerations-for-female-athletes.pdf 7. Ivković A i sur. Overuse injures in female athletes. Croat Med J 2007;48:767-778 Dostupno na: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2213798/pdf/CroatMedJ_48_0767.pdf
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA IX. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123957	Metodika treninga u hrvanju II	prof. dr. sc. Mario Baić	15	15	30	7.0
123955	Metodika treninga u atletici II	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović	15	15	30	7.0
123959	Metodika treninga u jedrenju II	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15	15	30	7.0
123963	Metodika treninga u judu II	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	15	15	30	7.0
124031	Odabrana poglavlja fizikalne medicine i rehabilitacije	doc. dr. sc. Frane Grubišić	15		15	3.0
124029	Prilagođene tjelesne aktivnosti	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	15		4.0
124016	Metodika kondicijske pripreme II	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15	15	30	7.0
124027	Menadžment sporta u turizmu	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	15		4.5
124016	Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme II	izv.prof. dr. sc. Danijel Jurakić	15			2.5
124044	Komunikacija u sportskom menadžmentu	izv.prof. dr. sc. Darija Omrčen	25		35	7.0
23967	Metodika treninga u nogometu II	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15	15	30	7.0
162576	Metodika treninga u plesu II	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	15	15	30	7.0
124006	Metodika treninga u skijanju II	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15	15	30	7.0
124008	Metodika treninga u sportskoj gimnastici II	prof. dr.sc. Kamneka Živčić	15	15	30	7.0
124022	Metodika treninga fitnesa II	Izv. prof.dr.sc. Saša Vuk		30	30	7.0
124010	Metodika treninga u tenisu II	izv.prof. dr.sc. Petar Barbaros	15	30	15	7.0

HRVANJE – Metodika treninga u hrvanju II (123957)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Mario Baić**	
kancelarija		136	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		mario.baic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658736	
suradnik		**dr. sc. Damir Pekas**	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		damir.pekas@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		**Tomislav Mičuda mag.cin.**	
e-mail		tomislav.micuda@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač**	
e-mail		kristijan.slacanac@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Hrvanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u hrvanju, Antropološka analiza i Metodika treninga u hrvanju I	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana / on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 30S + 30V + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Metodika treninga u hrvanju 2 kao cilj ima formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za metodiku tehničko-taktičke pripreme u hrvanju (klasičnim, slobodnim i grappling načinom).		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Metodika treninga u hrvanju 2 studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti metodike tehničko-taktičke pripreme u: - hrvanju u edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji - natjecateljskim hrvačkim sportovima - radu sa specifičnim populacijama (sa sportašima u ostalim sportovima u kojima hrvanje ima svoju primjenu te u vojsci i policiji).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o prijenosu općih znanja o teorijama učenja na području tehničko-taktičke pripreme u hrvanju. - Studenti stječu znanja o hijerarhijskoj strukturi elemenata tehnike. - Studenti stječu znanja o redoslijedu učenja tehničkih elemenata. - Studenti stječu znanja o dobnim kategorijama i specifičnim zahtjevima u obuci elementarne tehnike. - Studenti stječu znanja o specifičnostima primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata (analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda). - Studenti stječu znanja o procesu tehničko-taktičke pripreme: opis i demonstracija tehničko-taktičkih zadataka, uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka; izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih pogrešaka. (1P+1S+2V)		

	- Studenti stječu znanja o taktičkom konceptu borbe, planu borbe i situacijskim modelima borbe u odnosu na protivnika. - Studenti stječu znanja o skautingu u hrvanju. Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi hrvačkih natjecanja.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja, seminari i vježbe** (svaka se tema obrađuje 1P+1S+2V) 1. Prijenos općih znanja o teorijama učenja na područje tehničko-taktičke pripreme u hrvanju. Određivanje specifičnog odnosa između energetskog i informacijskog opterećenja u tehničko-taktičkom treningu. 2. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike 3. Hijerarhijska struktura elemenata tehnike 4. Redoslijed učenja tehničkih elemenata 5. Dobne kategorije i specifični zahtjevi u u obuci elementarne tehnike 6. Metodički zahtjevi u procesu tehničke izobrazbe (koordinacijska složenost, dinamičnost, situacijska primjenjivost i stilska izražajnost) 7. Učenje jednostavnijih i složenijih tehničkih elemenata 8. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata (analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda) 9. Proces tehničko-taktičke pripreme: opis i demonstracija tehničko-taktičkih zadataka, uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka. Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih pogrešaka. 10. Metodika poučavanja i treninga individualne taktike (specijalke) 11. Hijerarhijska struktura elemenata individualne taktike. Redoslijed učenja zadataka individualne taktike. 12. Dobne kategorije i specifični zahtjevi u području elementarne taktike. Metodički zahtjevi u poučavanju: tehnička pravilnost, dinamička kontrola i situacijsko reagiranje. 13. Specifičnost metoda poučavanja u fazi usvajanja, usavršavanja, stabilizacije i automatizacije elementarne taktike izabranog sporta 14. Taktički koncept borbe, plan borbe i situacijski modeli borbe u odnosu na protivnika. Vođenje hrvačke borbe. 15. Skauting u hrvanju. Korištenje video-tehnike u registraciji i analizi hrvačkih natjecanja.
obveze studenata	30 sati prakse u okviru nastavnog procesa Kineziološkog fakulteta i hrvačkog kluba. Studenti su obavezni sudjelovati u pisanju seminarskih radova vezanih za metodiku tehničko-taktičke pripreme u hrvanju.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	kolokvij	22%	1.5
	seminarski rad	7%	0.5	Usmeni ispit	14%	1
	Sudjelovanje u izvannastavnimm projektima	14%	1	praktični ispit	29%	2
				ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. 2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. 3. 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	Anonimna studentska anketa.

ATLETIKA – Metodika treninga u atletici II (123955)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		**prof. dr. sc. Vesna Babić**	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Baković**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. - zimski	godina studija	IV.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u atletici, Antropološka analiza i Metodika treninga u atletici I	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	60 sati = 30S + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o metodama i sadržajima 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. Stečena teorijska i praktična znanja će omogućiti studentima izbor metodičkih postupaka i trenažnih sadržaja u višebojskom treningu atletičarki i atletičara. Nakon položenog predmeta studenti će biti sposobni demonstrirati elemente tehnike i metodske vježbe za učenje atletskog višeboja te samostalno pregledavati i upotrebljavati rezultate znanstvenih i stručnih istraživanja o efektima metoda vježbanja i poučavanja u atletici. Stečena teorijska i praktična znanja omogućiti će studentima klasificirati i izabrati trenažne vježbe u		

	atletskom višeboju s obzirom na dob atletičara i period unutar dugoročnih, srednjoročnih i kratkoročnih programa.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će ovladati: - teorijskim i praktičnim znanjima o metodama poučavanja i vježbanja u atletskom višeboju; - specifičnim metodičkim postupcima za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti; - teorijskim i praktičnim znanjem o metodama oporavka u sustavu sportske pripreme atletičarki i atletičara; - skupom spoznaja iz znanstvenih i stručnih istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Cilj i zadaci metodike u atletskoj pripremi vrhunskih atletičara (1P) 2. Zakonitosti, specifičnosti i metodički postupci u treningu odraslih i vrhunskih atletičara i atletičarki (1P) 3. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalnih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (2,5P) 4. Specifični metodički postupci za razvoj motoričkih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (2,5P) 5. Specifičnosti i metodički postupci u višebojskom treningu (4P) 6. Psihološka priprema atletičara i atletičarki (2P) 7. Rezultati istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici (2P) **Seminari** 1. Različiti sustavi sportske pripreme u atletici (1S) 2. Metode i vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u atletskom višeboju (4S) 3. Visinski trening – organizacija te fiziološki i metodički principi treninga na područjima velike nadmorske visine (2S) 4. Primjena sadržaja iz drugih sportova u atletici (2S) 5. Metode oporavka u sustavu sportske pripreme atletičara i atletičarki (2S) 6. Rezultati istraživanja o efektima metoda poučavanja i vježbanja u atletici (2S) 7. Atletika za osobe s posebnim potrebama (2S) **Vježbe** 1. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzine (4V) 2. Metodički postupci i sadržaji za razvoj jakosti (2V) 3. Metodički postupci i sadržaji za razvoj koordinacije (2V) 4. Metodički postupci i sadržaji za razvoj repetitivne snage (2V) 5. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage (2V) 6. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage tipa bacanja (2V) 7. Metodički postupci i sadržaji za razvoj ekplozivne snage tipa skočnosti (2V) 8. Metodički postupci i sadržaji za razvoj aerobne izdržljivosti (2V) 9. Metodički postupci i sadržaji za razvoj anaerobne izdržljivosti (2V) 10. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzinske izdržljivosti (2V) 11. Metodički postupci i sadržaji za razvoj fleksibilnosti (2V) 12. Metode i vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u atletskom višeboju (6V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, polaganje kolokvija te ispunjavanje samostalnih zadataka

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	28,5%	2	usmeni ispit	28,5%	2
	praktični rad	24,5%	1			
				pismeni ispit	28,5%	2
				ukupno	**7 ECTS**	

obvezna literatura	1. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Antekolović, Lj. i Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš.

	3. 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. 5. Milanović, D. (1993): Modeliranje procesa sportske pripreme u atletskom desetoboju. Kineziologija, 1-2:75-98
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE – Metodika treninga u jedrenju II (123959)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**Mladen Vladetić, mag.cin.**	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Kliba, prof.**	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**David Hrabrić, mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Špoljarić, mag.cin.**	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dino Slatki, mag.cin.**	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag. cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmet Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u jedrenju, Antropološka analiza i Metodika treninga u jedrenju I	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica / ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + samostalni zadaci + mentorski rad + terenska nastava	broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o metodama poduke, učenja i treniranja jedriličara i jedriličarki na svim razinama natjecanja, u jedriličarskim klasama i seniorskom uzrastu		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	U okviru izbornog modula Jedrenje, kroz predmet Metodika treninga u jedrenju 2, studenti će steći znanja o odgovarajućim metodama poduke, učenja i treniranja te o didaktičkim principima što će im omogućiti kvalitetno vođenje pedagoškog procesa i treninga. S dobivenim spoznajama o elementima jedriličarske tehnike koje su različite u jedriličarskim klasama i vrstama regata, studenti će moći vrednovati trenažnu učinkovitost kako trenažnih postupaka tako i trenažnih pomagala.		

očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Metodika treninga u jedrenju 2 studenti će steći znanja o: - tehničko-taktičkim zatjevnostima jedrenja po jedriličarskim klasama u seniorskom uzrastu; - karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i za učenje tehničko-taktičkih zahtjevnosti; - osnovama planiranja i programiranja treninga jedriličara i jedriličarki različite kvalitete; - odgovarajućim metodama za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća; - osposobljenosti za uspješan rad sa selektiranim skupinama jedriličarskih seniora.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Tendencije razvoja jedriličarskog sporta; modelne karakteristike jedriličara po klasama (1P) 2. Metode usmjeravanja, izbora i selekcije jedriličara (faza nakon 14 godina) (2P) 3. Metode podučavanja i usavršavanja elemenata tehnike unutar regatnih faza: start, privjetrinska plutača, polukrmene i krmene plutače i cilj (2P) 4. Metode učenja i usavršavanja individualne (jednosjedi) i grupne (višesjedi) taktike u fazama starta, privjetrinske, polukrmene i krmene dionice i cilja (4P) 5. Metode razvoja motoričko-funkcionalnih sposobnosti (2P) 6. Metode razvoja bazične izdržljivosti jedriličara (aerobna) (2P) 7. Metode razvoja specifične izdržljivosti aerobno-anaerobnog tipa (2P) **Seminari** 1. Metode i metodski oblici razvoja koordinacije seniorskih jedriličara i jedriličarki (2S) 2. Metode i metodski oblici razvoja snage (eksplozivne, repetitivne, statičke) seniorskih jedriličara i jedriličarki (3S) 3. Metode i metodski oblici razvoja ravnoteže seniorskih jedriličara i jedriličarki (2S) 4. Metode i metodski oblici razvoja agilnosti seniorskih jedriličara i jedriličarki (2S) 5. Metode i metodski oblici razvoja izdržljivosti seniorskih jedriličara i jedriličarki (3S) 6. Metode i metodski oblici razvoja specifične izdržljivosti aerobno-anaerobnog tipa seniorskih jedriličara i jedriličarki (3S) **Vježbe** 1. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u jednosjedu (2V) 2. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvaćanja i letanja u jednosjedu (2V) 3. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u jednosjedu (2V) 4. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom jednosjedu za seniorske dobne skupine (1V) 5. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača “ u jednosjedu (2V) 6. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u jednosjedu (4V) 7. Metodičke vježbe poduke i učenja elemenata tehnike jedrenja u dvosjedu (2V) 8. Metodičke vježbe poduke i učenja prihvaćanja i letanja u dvosjedu (2V) 9. Metodičke vježbe poduke i učenja otpadanja i kruženja u dvosjedu (2V) 10. Metodičke vježbe poduke i učenja tehnike jedrenja s „genakerom“ u dvosjedu (2V) 11. Redoslijed poduke tehničko-taktičkih elemenata u jedriličarskom dvosjedu za seniorske dobne skupine (1V) 12. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „Orebovom poligonu plutača“ u dvosjedu (2V)

	13. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „olimpijskom trokutu“ u dvosjedu (4V) 14. Metodičke vježbe poduke i učenja tehničko-taktičkih elemenata u „dvoboj jedrenju“ u dvosjedu (2V)					
obveze studenata	Pođanje svih oblika nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	29%	2	seminarski rad	14%	1
	praktični rad	14%	1	pismeni ispit	21%	1.5
	usmeni ispit	22%	1.5	ukupno	**7.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.					
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

JUDO – Metodika treninga u judu II (123963)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Hvoje Sertić**	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		hrvoje.sertic@kif.hr	
telefon		+38513658755	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Ivan Segedi**	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		ivan.segedi@kif.hr	
telefon		+38513658739	
vanjski suradnik		**Matija Jug Dujaković, prof.**	
e-mail		matija_jugdujakovic@yahoo.com	
vanjski suradnik		**Nenad Kuštro, prof.**	
e-mail		nenad.kustro@gmail.com	
vanjski suradnik		**Davor Rožac, prof.**	
e-mail		davor.rogi@gmail.com	
vanjski suradnik		**Dominik Žanetić, mag.cin**	
e-mail		dominik.125@hotmail.com	
vanjski suradnik		**Dario Franjić, prof.**	
e-mail		d.franjic19@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmet Judo s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u judu, Antropološka analiza i Metodika treninga u judu I	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + samostalni zadaci + mentorski rad + terenska nastava	broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Metodika treninga u judu 2 ima cilj formirati visoko educirani stručni kadar s posebnim znanjima vezanim za metodička i organizacijska načela i principe te njihovu primjenu u judo treningu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Metodika treninga u judu 2 studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za primjenu metodičkih postupaka u: - judo treningu mlađih dobnih skupina, - judo treningu vojske, policije i zaštitarskih službi, - judo treningu rekreativaca, - judo treningu vrhunskih judaša.		

očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o načelima i principima osnovnih metodičkih postupaka. - Studenti stječu znanja o načelima i principima specifičnih metodičkih postupaka. - Studenti stječu znanja o načelima i principima primjene osnovnih i specifičnih metodičkih postupaka za poučavanje judo tehnike. - Studenti stječu znanja o načelima i principima primjene osnovnih i specifičnih metodičkih postupaka za poučavanje judo taktike.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja, seminari i vježbe** (svaka se tema obrađuje 1P+1S+2V) 1. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: kondicijske vježbe, vježbe tehničke i taktičke pripreme u judu 2. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u judu 3. Doziranje opterećenja u treningu judašica i judaša 4. Specifične metode poučavanja i vježbanja različitih dobnih kategorija 5. Odabir organizacijskih formi i oblika rada te lokaliteta i trenažnih pomagala 6. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike. Redoslijed poučavanja tehničkih elemenata u pojedinim dobnim kategorijama. 7. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata (analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda) 8. Specifične metode poučavanja i vježbanja tehnike juda. Različitost metodike poučavanja i vježbanja tehnike stojećeg stava (ručna, nožna, bočna i požrtvovna bacanja) i partera (zahvati držanja, gušenja, poluge) 9. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata. Ispravljanje istih s odgovarajućim metodskim vježbama i postupcima. 10. Struktura elemenata taktike 11. Redoslijed poučavanja elemenata taktike u pojedinim dobnim kategorijama 12. Metode poučavanja taktičkog djelovanja u pojedinim fazama borbe: specifičnosti taktičkog djelovanja unutar borbe s različitim tipom protivnika i različitim situacijama u borbi 13. Odabir i uvježbavanje taktike u odnosu na karakteristike vlastitog judaša (koncept borbe) 14. Odabir i uvježbavanje taktike u odnosu na karakteristike protivnika (plan borbe) 15. Taktički elementi u različitim prostornim dijelovima (sredina borilišta, kut, zona opasnosti). Taktički elementi povezivanja stojeće i parterne pozicije. Poučavanje različitih taktičkih varijanti s obzirom na vremenske parametre u borbi.
obveze studenata	Pođanje svih oblika nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	kolokvij	14%	1
	usmeni ispit	43%	3	Praktični ispit	29%	2
				ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske 3. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci: knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske
dopunska literatura	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. 5th International Judo Federation World Research Symposium, Rio de Janeiro, Brazil, 12. September. 2. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T. (2009). Metodika treninga judaša različitih dobnih kategorija. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23. – 27. 06. 2009. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 464-468. 3. Sertić, H., Lindi, H., Baić, M. (2003) Specifičnosti metodskih postupaka za poučavanje judo tehnika. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova „Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije“ 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske., Rovinj 17. – 21. 06. 2003., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 171-174.

način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja fizikalne medicine i rehabilitacije (124031)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Frane Grubišić, dr. med. spec. fiz. med. i reh.**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		frane.grubisic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**mr. sc. Diana Balen, dr. med. spec. fiz. med. i reh.**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		diana.balen@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen obvezni predmet Kineziterapija odslušan kolegij Metodika i programiranje kinez.postupaka 1 i 2 i Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Kroz seriju predavanja upoznati studente s klasifikacijom koštano-mišićnih oboljenja, definicijom rehabilitacije i onesposobljenosti, ICF klasifikacijom i osnovnim modalitetima fizikalno-terapijskih postupaka (fiziološko i terapijsko djelovanje) i indikacije/kontraindikacije za njihovu primjenu. Interaktivnim pristupom predstaviti način kliničkog pregleda bolesnika s određenim koštano-mišićnim oboljenjem, prepoznavanje i definiranje osnovnog funkcionalnog problema i predlaganje optimalnog rehabilitacijskog plana (uključujući kineziterapiju). Tijekom kolegija, studenti će u praktičnom radu samostalno proći svaki oblik fizikalne terapije. Cilj je i upoznati studente s članovima rehabilitacijskog tima i njihovim obvezama i odgovornostima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Poznavanje indikacija i kontraindikacija za primjenu pojedinih oblika fizikalne terapije u rehabilitacijskom postupku; - na temelju stečenih znanja, prepoznati i definirati oštećenje, nesposobnost i ometenost te ciljeve rehabilitacije; - primijeniti stečena znanja u planiranju programa kineziterapije, a na temelju funkcionalnog statusa lokomotornog sustava pojedinca (bolesnik, zdrava osoba), raspoloživog vremena i uvjeta u kojima se kineziterapija provodi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon serije predavanja, vježbi i definiranih ciljeva ovog kolegija, studenti će moći prepoznati/definirati: - osnovne karakteristike različitih koštano-mišićnih oboljenja s kojima su upoznati tijekom kolegija, - pojedine modalitete fizikalnih postupaka i njihovu primjenu u sportskoj populaciji, - pozicioniranje kineziterapeuta u rehabilitacijskom timu, - pojedine oblike slikovnih dijagnostičkih postupaka važnih za otkrivanje mekotkivnih i koštanih struktura,		

	- planiranje i programiranje kineziterapijskih protokola za različite profile sportaša (pojednici, sportska ekipa) temeljene na funkcionalnoj procjeni lokomotornog sustava (uključujući kineziološka mjerenja).
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 6. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Fizikalna medicina i rehabilitacija - uvodno predavanje 2. Elektroterapija 3. Termoterapija, krioterapija 4. Elektromagnetoterapija, laser, fototerapija 5. Hidroterapija, masaža 6. Funkcionalno liječenje reumatoidnog artritisa i ankilozantnog spondilitisa 7. Izvanzglobni reumatizam-etiopatogeneza, klinička slika, dijagnostika **Vježbe** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 6. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Propedeutika lokomotornog sustava - funkcionalni pregled kralješnice, kineziološka mjerenja 2. Klinički pregled aksijalnog skeleta 3. Klinički pregled ramena, laktova, ručnih zglobova i zglobova šake 4. Klinički pregled kukova, koljena, gležnjeva i zglobova stopala 5. Interaktivna rasprava - indiciranje elektroterapijskih postupaka (klinički prikaz) 6. Interaktivna rasprava - indiciranje termo i krioterapijskih modaliteta (klinički prikaz) 7. Praktična primjena fizikalno-terapijskih modaliteta
obveze studenata	

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	kolokvij	17%	1
	praktični rad	33%	1	usmeni ispit	33%	1
				ukupno	**3.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Jajić I, Jajić Z. (2010). Fizikalna i rehabilitacijska medicina: osnove i liječenje. Zagreb: Medicinska naklada. 2. Ćurković B i suradnici. (2004). Fizikalna i rehabilitacijska medicina. Zagreb: Medicinska naklada.
dopunska literatura	https://uems-prm.eu/wp-content/uploads/2020/03/physical_rehabilitation_medicine_for_medical_students.pdf
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZITERAPIJA – Prilagođene tjelesne aktivnosti (124029)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		**Lorena Draženović, mag cin.**	
e-mail		lorena.drazenovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen obvezni predmet Kineziterapija odslušan kolegij Metodika i programiranje kinez.postupaka 1 i 2 i Odabrana poglavlja zdravstvene psihologije	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S	broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje ustroja i funkcioniranja sporta osoba s invaliditetom te usvajanje teorijskih i metodičkih znanja koje su vezane za specifičnosti i prilagodbu sportova kojima se bave osobe s invaliditetom.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Usvojiti znanja o značajkama pojedine kategorije osoba s invaliditetom. Objasniti specifične prilagodbe pojedinih sportova za određene kategorije invaliditeta. Primijeniti znanja u koncipiranje plana i programa treninga pojedinog sporta osoba s invaliditetom.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda studenti će moći definirati: - specifičnosti pojedine kategorije osoba s invaliditetom; - razliku između rehabilitacijskih procedura, rekreativnih aktivnosti i natjecateljskog sporta osoba s invaliditetom; - određene prilagodbe pojedinih sportova za osobe s invaliditetom; - osnovne zakonitosti planiranja i programiranja treninga u području pojedinog sporta a s obzirom na kategoriju invaliditeta.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Temeljna područja sporta osoba s invaliditetom. Definicija. Predmet proučavanja. 2. Definicija rehabilitacijskog sporta, razlika između rehabilitacije, rekreacije i natjecateljskog sporta osoba s invaliditetom		

	3. Kategorije osoba s invaliditetom, značajke pojedine kategorije 4. Paralimpijske igre, Olimpijada gluhih, Specijalna olimpijada 5. Opis sportova na ljetnim i zimskim paralimpijskim igrama 6. Značajke sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza 7. Funkcionalna klasifikacija 8. Inkluzija i integracija **Seminari** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 8. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Značajke pojedinog oštećenja i oboljenja leđne moždine 2. Značajke osoba s amputacijama donjih ekstremiteta 3. Analiza vožnje sportskih invalidskih kolica 4. Biomehanička analiza sportske proteze 5. Analiza funkcionalne klasifikacije po sportovima 6. Ekstremni sportovi kod osoba s invaliditetom 7. Učenje i poučavanje osnovnih elemenata određenog sporta 8. Inkluzija i integracija
obveze studenata	

praćenje rada studenata	pogađanje nastave	10%	0.4	seminarski rad	20%	0.8
	pismeni ispit	20%	0.8	usmeni ispit	50%	2
					ukupno	**4.0 ECTS**

obvezna literatura	1. Winnick, J.P. (2005). Adapted physical education and sport. Human Kinetics.
dopunska literatura	1. 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. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351. 2. Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Sport osoba s invaliditetom. Pozvano predavanje. u: F. Gracin, B. Klobučar (ur.), Zbornik radova 8. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija, 2009. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske, 230-238. 3. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2008. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 351-362. 4. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.), Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života. Zbornik radova, Zagreb, 2007. Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. 5. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2006). Povezanost antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti košarkaša u invalidskim kolicima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 21(1), 39-49.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KPS – Metodika kondicijske pripreme II (124016)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Luka Milanović**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		luka.milanovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 7)	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 10.30	
e-mail		vlatko.vucetic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658663	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
asistent		**dr. sc. Jere Gulin**	
kancelarija		Sportsko dijagnostički centar (soba 8)	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		jere.gulin@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		**Stipo Dajaković, mag.cin.**	
e-mail		stipo.dajakovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kineziioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušan kolegij Kineziološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša, Antropološka analiza i Metodika kondicijske pripreme 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V	broj studenata na predmetu	29
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o metodičkim postupcima za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti sportaša u različitim sportovima, različite dobi, spola, razine treniranosti i trenažne povijesti,		

	- oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika i sportaša u različitim sportovima, različite dobi, spola, razine treniranosti i trenažne povijesti, - oblikovati metodičke postupke u preventivnim kondicijskim postupcima.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - izabrati primjerene sadržaje za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe, - izabrati primjerene metode za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe, - izabrati primjerena opterećenja za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe, - izraditi integralne trenažne operatore za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika te za preventivne kondicijske programe.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke aerobnih sposobnosti (1P+1V) 2. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke anaerobnih sposobnosti (1P+1V) 3. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke mišićne mase i vezivnog tkiva (1P+1V) 4. Strukturne, fiziološke, anatomske, biomehaničke i druge značajke potkožnog masnog tkiva(1P+1V) 5. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje funkcionalnih sposobnosti (vježbe s opterećenjem, lakoatletske vježbe i kardio programi) (2P+2V). 6. Modeliranje i vrednovanje postupaka za usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja, odnosno tehnike izvedbe različitih kondicijskih vježbi za unapređenje morfoloških karakteristika te za prevenciju sportskih ozljeda (vježbe s opterećenjem, lakoatletske vježbe i kardio programi) (2P+2V) 7. Diferencijalne karakteristike metodike treninga funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika sposobnosti s obzirom na spol (2P+2V) 8. Diferencijalne karakteristike metodike treninga funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika s obzirom na dob i kvalitetnu razinu sudionika u sportu (2P+2V) 9. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj aerobnih sposobnosti (2P+2V) 10. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj anaerobnih sposobnosti (2P+2V) 11. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za razvoj mišićne mase (2P+2V) 12. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za mijenjanje potkožnog masnog tkiva (2P+2V) 13. Modeliranje i vrednovanje metodičkih postupaka za prevenciju ozljeda sportaša (2P+2V) 14. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti sportaša (2P+2V) 15. Analiza efekata različitih metodičkih postupaka za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika i za prevenciju ozljeda sportaša (2P+2V) 16. Pregled metodičkih istraživanja iz područja funkcionalnih sposobnosti (2P+2V) 17. Pregled metodičkih istraživanja iz područja morfoloških karakteristika i za prevencije ozljeda sportaša sportaša (2P+2V)
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.

praćenje rada studenata	kolokvij	100%	7	ukupno	**7.0 ECTS**
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				
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.				

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Menadžment sporta u turizmu (124027)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić**	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		sanela.skoric@kif.hr	
telefon		+38513658721	
vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Mato Bartoluci**	
e-mail		mato.bartoluci@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen kolegij: Kineziološka rekreacija i odslušan kolegij: Sportsko-rekreacijska medicina, Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme 1 i Programiranje u kineziološkoj rekreaciji.	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 sati = 30P + 15S + samostalni zadaci	broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	Razumijevanje složenosti turizma sa stajališta sadržaja aktivnosti. Stjecanje specifičnih znanja iz područja sportskog turizma: planiranje razvoja, organizacija i menadžment. Upoznavanje metodologije za valorizaciju ekonomskih učinaka sportsko rekreacijskih usluga u turizmu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja menadžmenta i turizma u sportu odnosno sportskoj rekreaciji. Objasniti ulogu i značaj sportske rekreacije u turizmu. Identificirati i analizirati mogućnosti razvoja sportsko-rekreacijske ponude u turizmu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti sustav turizma; - objasniti povezanost između turizma, sporta i sportske rekreacije; - identificirati ekonomske učinke sporta i sportske rekreacije u turizmu; - prepoznati sustav organizacije ponude sporta i sportske rekreacije u turizmu; - identificirati i analizirati različite mogućnosti za razvoj sportskog turizma.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. TEMELJNA OBILJEŽJA SUVREMENOG TURIZMA: Pojava, definicija, temeljni pojmovi i indikatori razvijenosti turizma. Obilježja turizma u Republici Hrvatskoj. 2. EKONOMSKI UČINCI KAO ODREDNICE STRATEŠKOG UPRAVLJANJA RAZVOJEM TURIZMA: Učinci turističkih kretanja. Turistička potrošnja. Ekonomski učinci turizma. 3. MEĐUODNOSI TURIZMA I SPORTA: Povijesni odnosi turizma i sporta. Faktori razvitka suvremenog turizma i sporta. Funkcije koje generiraju turizam i sport. 4. SPORTSKI TURIZAM Pojam, podvrste i oblici sportskog turizma.		

	2. EKONOMSKI UČINCI SPORTA I SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU: Društveni učinci sporta u turizmu. Ekonomski učinci sporta u turizmu. 3. TRŽIŠNI PARAMETRI ISTRAŽIVANJA SPORTA U TURIZMU: Sport u svjetskom turizmu. Tržište potražnje sportskog turizma u svijetu. Istraživanja sportskih aktivnosti u nekim europskim zemljama i Hrvatskoj. Trendovi sporta u turizmu. 4. SPORTSKI TURIZAM U HRVATSKOJ: Mogućnosti razvoja sportskog turizma u Hrvatskoj. Ponuda sportskih centara u turizmu Hrvatske. 5. NAUTIČKI TURIZAM: Pojam nautičkog turizma. Karakteristike nautičkog turizma. Pokazatelji razvijenosti nautičkog turizma u svijetu i Hrvatskoj. 6. ZDRAVSTVENI TURIZAM: Pojam zdravstvenog turizma. Uvjeti za razvoj zdravstvenog turizma. Pokazatelji razvijenosti zdravstvenog turizma u svijetu i Hrvatskoj. Wellness i zdravstveni turizam. 7. VELIKE SPORTSKE PRIREDBE I TURIZAM: Karakteristike i organizacija velikih sportskih priredaba. Modeli financiranja olimpijskih igara. Utjecaj olimpijskih igara na turizam zemalja organizatora. 8. MENADŽMENT U SPORTU I SPORTSKOM TURIZMU: Pojam i definiranje menadžmenta u sportu. Funkcije menadžmenta u sportu. Menadžment sporta u turizmu. Organizacija sporta u turizmu. 9. PODUZETNIŠTVO U SPORTU I SPORTSKOM TURIZMU: Poduzetništvo u sportskom turizmu. Mogućnosti poduzetništva u hrvatskom sportskom turizmu. Metodologija izrade poduzetničkih programa. 10. ANIMACIJSKI PROGRAMI SPORTA U TURIZMU: Pojam animacije. Oblici animacije. Sportska animacija. Sportski animatori. 11. MARKETING U SPORTSKOM TURIZMU: Tržište sportskih proizvoda i usluga u turizmu. Elementi sportskog marketing-miksa u turizmu. Promocija sportskog turizma. 12. PROGRAMI I SADRŽAJI RAZVOJA SPORTSKO-REKREACIJSKOG TURIZMA U HRVATSKOJ: Sportska rekreacija i turizam u Hrvatskoj. „Sport za sve“ - suvremeni pokret modernog društva i pokretač aktivnog odmora. Razvojna problematika hrvatskog turizma. **Seminari** (svaka tema seobrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod red.br. 1. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Uvod u seminarski rad 2. Sportska ponuda nekog grada, hotela, turističkog naselja ili sl. te njezin utjecaj na turistička kretanja 3. Kretanja na turističkom tržištu aranžmana vezanih uz sport 4. Uloga pojedinih sportova u turizmu Hrvatske 5. Sportske priredbe i turizam 6. Programi animacije u hotelima, turističkim naseljima itd. 7. Oblici sportskog turizma 8. „Hrvatska kao zemlja sportskog turizma“
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka.

praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi	10%	1	kolokvij	70%	2.5
	seminarski rad	20%	1	ukupno	**4.5 ECTS**	

obvezna literatura	1. Bartoluci, M., Škorić, S., Andrijašević, M. i suradnici (2021). Menadžment sportskoga turizma i njegovih srodnih oblika. Zagreb: Narodne novine. 2. Bartoluci, M., Čavlek, N. i sur. (2007). Turizam i sport – razvojni aspekti./Tourism and Sport – Aspects of Development. Zagreb: Školska knjiga.

	3. Bartoluci, M., Škorić, S. (2009). Menadžment sportskog i nautičkog turizma. Karlovac: Veleučilište u Karlovcu. 4. Bartoluci, M., Čavlek, N., Prebežac, D., Kesar, O. i sur. (2011). Turizam: Ekonomske osnove i organizacijski sustav. Zagreb: Školska knjiga.
dopunska literatura	1. Hinch, T., Higham, J. (2004). Sport Tourism Development. Channel View Publications. 2. Ritchie, B.W., Adair, D. (ur.) (2004). Sport Tourism: Interrelationships, Impacts and Issues. Channel View Publications. 3. Bartoluci, M. i sur. (2004). Menadžment u sportu i turizmu./Management in Sport and Tourism. Zagreb: Kineziološki fakultet i Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZIOLOŠKA REKREACIJA – Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme II (124025)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić**	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		danijel.jurakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658720	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen kolegij: Kineziološka rekreacija i odslušan kolegij: Sportsko-rekreacijska medicina, Metodika kineziološke rekreacije u slobodno vrijeme 1 i Programiranje u kineziološkoj rekreaciji.	bodovna vrijednost	2.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	15 sati = 15P	broj studenata na predmetu	17
ciljevi predmeta	Cilj ovog predmeta je povezati temeljne spoznaje implementacije kineziološke struke u praksi koja uključuje sintezu teoretsko-praktičnog i kreativnog rada u rekreaciji. 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 menadžerske 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 rekreacije. Oblikovanje individualnih i skupnih programa vježbanja za različite potrebe i uvjete. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe; - primijeniti koncept kineziološke rekreacije za različite potrebe u slobodnom vremenu građana; - 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	**Predavanja**		

prema satnici nastave	2. Metode planiranja i programiranja te izbor aktivnosti u cilju oblikovanja transformacijskih programa namijenjenih unapređenju antropoloških obilježja (aerobika, pilates, fitnes i sl). (4P) 3. Metode praćenja i evaluacije transformacijskih programa u kineziološkoj rekreaciji. (2P) 4. Metode oblikovanja programa kineziološke rekreacije specifične namjene, antistres programi, povećana tjelesna masa, kronične tegobe (lokomotorni sustav). (4P) 5. Vrste i metode primjene komplementarnih programa u kineziološkoj rekreaciji. Metode edukacije u sustavu komplementarnih programa kineziološke rekreacije (pravilna prehrana, upravljanje stresom, značaj tjelesne aktivnosti za psihofizičku ravnotežu i optimalno funkcioniranje organizma, socijalni i emocionalni pozitivni učinci). (3P) 6. Mogućnosti implementacije programa kineziološke rekreacije u suvremenom društvu u cilju unapređenja kvalitete života. (2P)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5	pismeni ispit	40%	1
	usmeni ispit	40%	1	ukupno	**2.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Andrijašević, M i D. Jurakić (2011) Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: FFK. 2. Ivanišević, G. i sur.(2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. 3. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos. 4. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 5. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SPORTSKI MENADŽMENT – Komunikacija u sportskom menadžmentu

(124044)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen**	
kancelarija		116	
konzultacije		četvrtak 13:00 – 13:30 ili dogovor putem maila	
e-mail		darija.omrcen@kif.hr	
telefon		+38513658716	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušan kolegij Ekonomika i menadžment sporta, Osnove organizacije i menadžmenta, Menadžment u sportskim organizacijama i Menadžment u sportu i turizmu.	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 25P + 35V	broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Cilj je proširiti poznavanje stručnog engleskog vokabulara u menadžmentu i sportu i razviti komunikacijske vještine na engleskom jeziku.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Znanje stručnoga vokabulara u sportskom menadžmentu na engleskome jeziku te znanje iz morfologije, sintakse i semantike stručnoga engleskoga jezika sportskoga menadžmenta.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - steći osnovno znanje o poslovnoj komunikaciji, - usvojiti znanje vokabulara vezanoga za korporacijsku kulturu, - razviti sposobnost komunikacije prema kulturološkim aspektima, - usvojiti terminologiju sportskoga menadžmenta na engleskome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu, - razviti produkcijsku razinu znanja stručnoga vokabulara u sportskome menadžmentu na engleskome jeziku, kao i produkcijsku razinu ovladanosti engleskim kao stranim jezikom struke.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Uvod u predmet. Jezik, govor i kultura. (1P) 2. Poznavanje kulturološkog okruženja kao preduvjet odabira načina komunikacije. Govor i kulturni i društveni trendovi. (2P) 3. Što je komunikacijski kanal? Što je kodiranje poruke? Kako se kodira poruka? Uloga ciljnog potrošača u kodiranju poruke. – Šest osnovnih pitanja komunikacije: tko šalje poruku, koju poruku šalje, u kojoj situaciji, tko je/su primatelj/i poruke, kojim se kanalima poruka komunicira, koji su učinci komunicirane poruke? Što je komunikacija? Oblici komunikacije. Procesi komunikacije. (2P)		

	4. Poslovna komunikacija. Oblici poslovne komunikacije. Komunikacija u organizaciji. Korporacijske kulture. (2P) 5. Komunikacija i kulturološka obilježja. Verbalna i neverbalna komunikacija. Kultura i jezik. (2P) 6. Komunikacija među različitim razinama u hijerarhijskoj strukturi organizacije. Komunikacija među članovima iste hijerarhijske razine u strukturi organizacije. (2P) 7. Vrste poslova u sportskoj organizaciji. Komunikacija u sportu. (2P) 8. Engleski jezik u komunikaciji u sportskom menadžmentu. Uloga komunikacije u stvaranju pozitivnog stava i preferencija potencijalnog potrošača prema proizvodu ili usluzi.Terminologija sportskog menadžmenta na engleskom jeziku – njezina osnovna morfološka obilježja. (2P) 9. Obilježja diskursa u sportskome menadžmentu. Univerzalni jezik sporta. Obilježja jezika sporta. (2P) 10. Globalizacija i sport. Važnost poznavanja stranih jezika u sportskome menadžmentu. Promocija i komunikacija. Promocija kao komunikacija. (2P) 11. Obilježja govora (verbalne komunikacije) u pojedinim situacijama: govor u formalnoj komunikaciji i govor u neformalnoj komunikaciji, jezik u ostalim oblicima komunikacije, obilježja izričaja. Obilježja jezika promotivne poruke. Promocija sportsko-rekreacijskih sadržaja u turističkim odredištima, promocija zdravlja. (2P) 12. Osobna komunikacija u sportskome menadžmentu. Komunikacija u menadžmentu sportskog turizma. (2P) 13. Obilježja engleskog jezika u elektroničkim medijima – izvještavanje u sportu, engleski jezik u sportskom novinarstvu. Obilježja pravnoga engleskog jezika u sportskome menadžmentu. (2P) **Vježbe** 1. Uvod u vježbe. Obrada terminologije na engleskome jeziku vezane za strukturu kompanije. (1V) 2. Globalna kompanija. Kolokacije u terminologiji vezanoj za strukturu kompanije. Definiranje pojmova vezanih za strukturu kompanije. Sinonimi. Izricanje stupnja značenja. (2V) 3. Globalna proizvodnja. Sinonimi. Definicije pojmova. Nazivi vezani za strateško planiranje. (2V) 4. Ulazak na strano tržište. Kolokacije u terminologiji vezanoj za tržište. Planiranje izlaska na strano tržište prema zadanim natuknicama. (2V) 5. Međunarodno povezivanje. Razumijevanje naziva. Izrada hipotetskoga projekta povezivanja na engleskome jeziku. (2V) 6. Poslovanje u 21. stoljeću. Iznošenje stavova. Planiranje. Obilježja diskursa na engleskome jeziku koji je vezan za iznošenje stavova i planova. (2V) 7. Korporacijske kulture. Sinonimi. Antonimi. Definiranje pojmova. Kolokacije. (2V) 8. Globalna zaposlenja. Definiranje pojmova. Prijedlozi. Izricanje slaganja i neslaganja. (2V) 9. Stavovi menadžmenta. Isto- i bliskoznačnice. Kolokacije. Vrste riječi. (2V) 10. MBA. Iznošenje stavova. Izricanje preferencija. (2V) 11. Odabir zaposlenika. Postavljanje pitanja na engleskome jeziku. Odgovaranje na pitanja na engleskome jeziku. (2V) 12. Odabir menadžera. Opisivanje. Izricanje osobina. Uvježbavanje govora u formalnoj i neformalnoj komunikaciji. (2V) 13. Obrazovanje i obuka. Obrada terminologije vezane za menadžerske vještine. Izricanje savjeta. Izricanje suprotnosti. Usporedba. (2V)

	14. Sportski menadžment. Međunarodni menadžeri. Obrada terminologije vezane za sport kao posao, sportsku industriju, sportske proizvode, sponzorstvo, vrste poslova u sportskoj organizaciji, strukturu organizacije. (2V) 15. Globalno razmišljanje. Lokalno djelovanje. Top menadžment. (2V) 16. Obrada terminologije vezane za menadžerske vještine. Obrada terminologije vezane za sportski turizam i sportsku rekreaciju u turizmu. (2V) 17. Jezik simbola sportske opreme. Izrada promotivne poruke na engleskome jeziku. Izrada novinskoga izvješća u sportskome novinarstvu na engleskome jeziku. (2V) 18. Izricanje slaganja, neslaganja, kritike, pohvale, postavljanje pitanja na engleskom jeziku (što pitati, kako pitati), odgovaranje na pitanja (kakav mora biti odgovor – izbjegavanje neujednačenosti izričaja). (2V)					
obveze studenata						
praćenje rada studenata	kolokvij	29%	2	pismeni ispit	28%	2
	usmeni ispit	42%	3	ukupno	**7.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Fox, R. (2006). Poslovna komunikacija. Zagreb: Hrvatska Sveučilišna naklada, Pučko otvoreno učilište. 2. Pilbeam, A. (2000). International Management. Harlow: Lonman, Financial Times – World Business Newspaper.					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

NOGOMET – Metodika treninga u nogometu II (123967)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
poslijedoktorandica		**dr. sc. Tihana Nemčić**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658670	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Matušinskij**	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši položeni obvezni predmeti odslušan kolegij Kineziološka analiza u nogometu, Antropološka analiza i Metodika treninga u nogometu 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana B ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + mentorski rad	broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama poučavanja i vježbanja za različite dobne skupine nogometaša izborom trenažnih sadržaja (kondicijske vježbe, vježbe tehničke i taktičke pripreme) te doziranjem trenažnog opterećenja u treningu nogometaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta, antropološkim obilježjima koja su bitna za uspješnost te o zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primjenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		

očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, praktično i verbalno demonstrirati osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici poučavanja i osnovama taktike. Moći će i identificirati kako pojedina motorička znanja i sposobnosti utječu i doprinose situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja i vježbe** 1. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: vježbe tehničke i taktičke pripreme u nogometu (2P+2V) 2. Specifične metode poučavanja i vježbanja različitih dobnih kategorija (2P+2V) 3. Metodika tehničko-taktičke pripreme u nogometu (2P+2V) 4. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja tehničkih elemenata (analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda) (2P+2V) 5. Redoslijed poučavanja elemenata u pojedinim dobnim kategorijama (2P+2V) 6. Motoričko učenje (1P+1V) 7. Proces tehničko-taktičke pripreme: opis, demonstracija tehničko-taktičkog zadatka, uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka (2P+2V) 8. Sustav integralne pripreme u nogometu (2P+2V) **Seminari i vježbe** (svaka se tema obrađuje 1S+2V) 1. Tehnička sredstva igre u napadu 2. Struktura kretanja igrača s loptom u obrani i napadu 3. Kretanja igrača bez lopte u obrani i napadu 4. Dodavanja lopte 5. Primanje lopte na različitim principima 6. Udarci na vrata 7. Završnica u napadu s obzirom na različite prostorne odnose (centralna i krilne pozicije) 8. Driblinzi i fintiranja 9. Tehničko-taktička izobrazba i usavršavanje u fazi napada i obrane 10. Tehnike vratara 11. Različiti sustavi igre 12. Suvremeni sustavi igre (4-4-2, 4-2-3-1) 13. Metodika usavršavanja kontranapada 14. Organizacijski oblici taktičkog djelovanja s obzirom na protivnički sustav igre 15. Metodika poučavanja i usavršavanja igre s igračem manje i s igračem više
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	seminarski rad	36%	2.5
	usmeni ispit	50%	3.5	ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Priručnik za nogometne trenere (2008). UEFA A. Zagreb: Nogometna akademija Hrvatskoga nogometnog saveza. 2. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 3. Toplak, I. (1985). Suvremeni fudbal i njegove tajne. Taktika i metodika. Beograd: Fudbalski savez Jugoslavije. 4. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o.
dopunska literatura	
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PLES – Metodika treninga u plesu II (162576)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić**	
kancelarija		169	
konzultacije		utorkom od 12.30 do 13.30 sati	
e-mail		jadranka.vlasic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658769	
vanjska suradnica		**Anja Topolovec, uni. mag. cin**	
e-mail		anja.topolovec@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Ana Lojen, mag. cin.**	
e-mail		ana_lojen@yahoo.com	
vanjska suradnica		**Tamara Despot, pred.**	
e-mail		tamdespot@gmail.com	
vanjski suradnik		**Alen Plevnik, mag. cin.**	
e-mail		alen.plevnik@kif.hr	
vanjski suradnik		**Nikola Oto, mag. cin.**	
e-mail		nikola.oto@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. - ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen predmet Ples na integriranom studiju (4)/ vrhunski sportaši. Odslušani predmeti izbornog smjera Ples Kineziološka analiza u plesu, Antropološka analiza u plesu, Metodika treninga u plesu 1.	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica (V) dvorana / on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o strukturama kretanja i metodama poučavanja pojedinih plesova starijih dobnih kategorija i različitih područja (edukacija, rekreacija, sport i kineziterapija). Upoznati metode razvoja funkcionalnih, morfoloških te motoričkih obilježja plesača narodnog,društvenog i sportskog plesa starijih dobnih kategorija.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za provođenje poučavanja različitih plesnih izraza, za organizaciju i provedbu plesne poduke , prezentacija i natjecanja za starije dobne skupine te razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod starijih dobnih kategorija. Nakon položenog ispita studenti su sposobno demonstrirati pojedine folklorne i društvene plesove i povezivati elemente tehnike pojedinog društvenog plesa u koreografske cjeline, te metodske vježbe s obzirom na dob plesača i plesni izraz te plesnog područja (edukacija, rekreacija i sport).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - samostalno odabrati primjerene sadržaje tijekom poučavanja - primijeniti odgovarajuće metodičke postupke prilikom poučavanja plesa - analizirati i vrednovati metodičke vježbe, metode učenje i vježbanja te didaktičke principe u plesnoj poduci		

	- osmisliti i upotrijebiti različitu trenažnu opremu i pomagala - definirati primjerene sadržaje treninga plesača starijih dobnih skupina i različitog plesnog izraza - definirati primjerena sredstva za trening plesača starijih dobnih skupina i različitog plesnog izraza - uočiti i ispraviti tehničke greške - povezati elemente tehnike pojedinog plesa u koreografiju - analizirati i odabrati odgovarajući glazbeni primjer za koreografije različitih dobih kategorija
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja**: 1. Osnovni metodički principi u poduci i treningu plesača starijih dobnih kategorija (2P) 2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u poduci i treningu plesača starijih dobnih kategorija (2P) 3. Organizacijske i metodičke forme treninga plesača stariji dobnih kategorija (2P) 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za trening plesača starijih dobnih kategorija (2P) 5. Metodika poučavanja plesnih elemenata starijih dobnih kategorija (2P) 6. Metodika treninga tehnike plesa starijih dobnih kategorija (2P) 7. Metodika kondicijskog treninga plesača starijih dobnih kategorija (2P) **Seminari**: 1. Rezultati istraživanja o efektima i metodama poučavanja i vježbanja u plesu (2S). 2. Metode i vježbe specifične i situacijske te scenske pripreme u plesu (2S). 3. Mogućnosti primjene specifičnih vježbi različitih plesnih izraza u pripremi plesača (4S). 4. Primjena sadržaja iz drugih sportova u plesu (2S). 5. Psihološka priprema plesača (2S) 6. Glazba - obilježja i odabir glazbe u plesu (3S). **Vježbe** 1. Metode i vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti plesača starijih dobnih kategorija (4 V) 2. Metode i vježbe za razvoj koordinacije plesača starijih dobnih kategorija (4 V) 3. Metode i vježbe za razvoj snage plesača starijih dobnih kategorija (4 V) 4. Metode i vježbe za razvoj ravnoteže plesača starijih dobnih kategorija (4 V) 5. Metode i vježbe za razvoj koordinacije plesača mlađih dobnih kategorija (4 V) 6. Metode i vježbe za razvoj ritma plesača starijih dobnih kategorija (4 V) 7. Principi koreografiranja u plesu starijih dobnih kategorija (4 V) 8. Metode i primjena plesnih elemenata različitih plesnih izraza u poduci istih (2 V)
obveze studenata	Redovito pohađanje svih oblika nastave te ispunjavanje samostalnih zadataka

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1.0	praktični rad	30%	2.0
	seminarski rad	30%	2.0	usmeni ispit	30%	2.0
				ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	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 rhytmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63. Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37. Clarkson, P. M., Skinar, M. (1988). Science of dance training. Human kinetics books.
dopunska literatura	Oreb, G. , Matković, Br, Vlašić, J i Kostić, R. (2007). Struktura funkcionalnih sposobnosti plesača. U: Maleš,B. (ur.) Proceedings of the 2nd International Conferece, Contemporary Kinesiology, Mostar, 2007., (196-200).Faculty of kinesiology, University of split,; Faculty of natural science, matematics and education, University of Mostar,; Faculty of sport, University of LjubljanaOreb, G. & Medved, R. (1991). Blood Lactic Acid Values in Folk Dancers During Performance. U Proceedings of AIESEP World Congress “Collaboration Between

	Researchers and practitioners in Physical Education: An International Dialogue", Atlanta, GA, January, 4.-7. 1991. (pp. 145). Atlanta, GA: National Association of PE in High Education. Oreb, G. & Matković, Br. (1994). Functional abilities of professional dancers. U the 11th International Congress on Sports Sciences for Students (pp 7). Budapest: University of Physical Education. Oreb, G., Blašković, M., & Gošnik-Oreb, J. (1989). Canonical Relation Between Abilities and Dance Efficiency. In J. Rauhala (ed.) Proceedings Movement and sport- A challenge for life-long learning, AIESP (pp 12). Jyvaskyla: University of Jyvaskyla 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. Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Green, S., Sigona, A. (2013). Cha cha cha. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Cavalini S. (2013). Rumba. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Loria, S., Zanetti, Z. (2013). Samba. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Bussoletti, L., Vulič, T. (2013). Paso doble. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Plohl, Z., Lahvinovich, T (2013). Jive. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Guerra, R., Benincasa, G. (2013). Waltz. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Bosco, P., Pitton, S. (2013). Tango. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Bussoletti, L., Vulič, T. (2013). Viennese waltz. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Rossignili, L., Haller, V. (2013). Slowfox. Roma: World DanceSport Federation Sietas, M., Ambrož, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Ferrari, M., Berardi, I., Birarelli, C. (2013). Quickstep. Roma: World DanceSport Federation Goodman Kraines, M., Pryor, E. (2005). Jump into jazz. USA: Wiilliam Glass. Clarke, M. (2020). The Essential Guide to Contemporary dance techniques. Marlborough Wiltshire: The Crowood Press Ltd.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SKIJANJE – Metodika treninga u skijanju II (124006)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivica Franjko**	
e-mail		ski@skifrankie.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Kević, prof.**	
e-mail		kruno.kevic@hotmail.com	
vanjski suradnik		**Slaviša Weiner, viši sportski trener**	
e-mail		apb_znidarec-weiner@inet.hr	
vanjski suradnik		**Vedran Vrus, viši sportski trener**	
e-mail		vedran.vrus@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u skijanju, Antropološka analiza i Metodika treninga u skijanju 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + multimedija i mreža + terenska nastava	broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Metodika treninga u skijanju 2 je teorijsko, teorijsko-praktično i praktično osposobljavanje studenata za podučavanje različitih skijaških tehnika. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s metodama razvoja funkcionalnih, morfoloških i motoričkih obilježja skijaša različite dobi te kvalitativne razine.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će pomoću predmeta Metodika treninga u skijanju 2 steći osnovne metodičke spoznaje koje im omogućavaju uspješno vođenje procesa poduke skijaške tehnike i procesa sportskog treninga skijaša. Studenti će steći osnovna znanja o načinima poduke elemenata različitih skijaških tehnika te sredstvima utjecaja na razvoj funkcionalnih, morfoloških te motoričkih obilježja skijaša različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih		

	trenažnih sredstava i metoda poučavanja, odnosno treninga s obzirom na dob i kvalitetu skijaša.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - samostalno odabrati primjerene sadržaje tijekom poučavanja skijaške tehnike, - primijeniti odgovarajuće metodičke postupke prilikom poučavanja skijaške tehnike, - analizirati i vrednovati metodičke vježbe, metode učenje i vježbanja te didaktičke principe prilikom učenja skijanja, - pronaći i iskoristiti lokalitete u skijaškom centru za trening, - osmisliti i upotrijebiti različitu trenažnu opremu i pomagala, - definirati primjerene sadržaje treninga skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija, - definirati primjerena sredstva za trening različitih dobnih i kvalitativnih kategorija, - dozirati opterećenje treninga kod skijaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Osnovni metodički principi u poduci i treningu skijaša natjecatelja (2P) 2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u poduci i treningu skijaša natjecatelja (2P) 3. Organizacijske i metodičke forme treninga skijaša natjecatelja (2P) 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za trening skijaša natjecatelja (2P) 5. Metodika poučavanja elemenata skijaške tehnike (2P) 6. Metodika treninga tehnike u skijanju (2P) 7. Metodika kondicijsko-motoričkog treninga skijaša natjecatelja (3P) **Seminari** 1. Metode treninga funkcionalnih sposobnosti skijaša (3S) 2. Metode treninga koordinacije kod skijaša (2S) 3. Metode treninga snage kod skijaša (2S) 4. Metode treninga ravnoteže kod skijaša (2S) 5. Metode treninga agilnosti kod skijaša (2S) 6. Metode treninga ritma u koordinaciji kod skijaša (2S) 7. Metode prevencije ozljeda u skijanju kod natjecatelja (2S) **Vježbe** 1. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata plužne skijaške tehnike (2V) 2. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata paralelne skijaške tehnike (2V) 3. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju spusta ravno (2V) 4. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju spusta koso (2V) 5. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju zavoja k brijegu (2V) 6. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju osnovnog zavoja (2V) 7. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju paralelnog zavoja od brijega (2V) 8. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju osnovnog vijuganja (2V) 9. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju učenja brzog vijuganja (2V) 10. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju terenskog skoka (2V) 11. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata carving skijaške tehnike (1V) 12. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju elemenata prijestupne skijaške tehnike (1V) 13. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju slalom skijaške tehnike (2V) 14. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju veleslalom skijaške tehnike (2V)

	15. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju superveleslalom skijaške tehnike (2V) 16. Situacijske vježbe za usavršavanje i automatizaciju spust skijaške tehnike (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	pismeni ispit	15%	1
	praktični rad	15%	1	seminarski rad	20%	1.5
	usmeni ispit	35%	2.5	ukupno	**7.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. i suradnici (2019). Sportovi na snijegu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Matković, B, Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 3. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SPORTSKA GIMNASTIKA – Metodika treninga u sportskoj gimnastici II

(124008)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić**	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		**prof. dr. sc. Željko Hraski**	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658774	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Možnik**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
asistentica		**dr. sc. Lucija Milčić, pred.**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. - zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Sportska gimnastika 1 i 2 a s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u sportskoj gimnastici, Antropološka analiza i Metodika treninga u sportskoj gimnastici I	bodovna vrijednost	7 ECTS

mjesto izvođenja	Predavaonica i gimnastička dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + +terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koje će omogućiti učinkovito i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga.Također, cilj predmeta je steći potrebna teorijska i praktična znanja o strukturalnim i biomehaničkim karakteristikama sporta te antropološkim obilježjima. Cilj je i steći znanja o metodičkim osnovama učenja gimnastičkih elemenata, o sastavima (gimnastičke vježbe) osnovnih natjecateljskih programa (vrhunski gimnastičari/ke) kao i o zakonitostima programiranja i kontrole procesa treninga koji su bitni za uspješnost sportaša – gimnastičara.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	**Specifične kompetencije** - Studenti će u okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i za učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Osim toga, studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete (A natjecateljski program) i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. - Izborni će modul iz Sportske gimnastike studentima omogućiti stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. - Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika treba studentima omogućiti kompetencije za: - snalaženje i provođenje trenažnog procesa u sportskoj gimnastici s različitim dobnim skupinama i kategorijama; - organiziranje i realizaciju trenažnog procesa kod različitih dobnih skupina i kategorija gimnastičara; - izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičara. **Opće kompetencije** Primjena navedenih znanja u širim područjima društvene i sportske djelatnosti i u osobnom razvoju.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: - provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara; - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici; - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova; - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi; - dijagnosticiranje stanja gimnastičara obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara; - organizaciju gimnastičkih natjecanja.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Prijenos općih znanja o teorijama učenja na područje tehničke pripreme u vrhunskoj sportskoj gimnastici. Osnovne karakteristike trenažnog procesa elitnih kategorija gimnastičara/ki (4) 2. Različitosti trenažnog procesa gimnastičarki i gimnastičara elitnih kategorija. Specifične metode poučavanja i vježbanja. (4) 3. Metodika poučavanja i treninga elementarne tehnike A – natjecateljskog programa u kategorijama: juniori/ke i seniori/ke (4)		

	4. Juniorske i seniorske kategorije vrhunskih gimnastičara/ki i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike (3) **Seminari** 1. Klasifikacija i izbor sadržaja trenažnog rada: metodika učenja gimnastičkih elemenata i vježbi, metodika razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti elitnih gimnastičara/ki (4) 2. Izbor elemenata tehnike za različite dobne kategorije A – natjecateljskog programa. Karakteristike progresivnog i profiliranog pristupa odabiru elemenata (4) 3. Metodičko oblikovanje treninga: organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja (4) 4. Usklađenost metoda i antropološkog profila vrhunskih gimnastičara/ki (3) **Vježbe** 1. Specifičnosti primjene različitih metoda poučavanja elemenata tehnike: analitička, sintetička, situacijska i kombinirana metoda (4) 2. Metode učenja i usavršavanja elemenata tehnike u različitim disciplinama gimnastičkog višeboja (4) 3. Registracija pogrešaka u tehnici izvođenja i izbor metoda za njihovo uklanjanje (4) 4. Metodika pripreme natjecateljskih vježbi (4) 5. Metode razvoja i održavanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara A – natjecateljskog programa (4) 6. Bazična i specifična priprema vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara (4) 7. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalno-motoričkih sposobnosti u sportskoj gimnastici vrhunskih gimnastičara/ki: trening snage, fleksibilnosti, brzine, izdržljivosti, preciznosti, ravnoteže i koordinacije (4) 8. Zakonitosti fizičke pripreme vrhunskih gimnastičara/ki u pojedinim fazama trenažnog procesa (2)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, polaganje kolokvija te ispunjavanje samostalnih zadataka

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	14%	1	usmeni ispit	29%	2
	praktični rad	29%	2	Seminarski rad	21%	1.5
	istraživanje	7%	0.5			
				ukupno	**7 ECTS**	

obvezna literatura	1. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15), 159-180. 10 http://hrcak.srce.hr/ 2. Živčić, K., Furjan-Mandić, G., Horvatin-Fućkar, M. (2007). The Kinematic Model of the Bounce-off Phase in some Acrobatic Elements with Forward Body Rotation. Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport, University of Niš,1 (5), 9-18. http://facta.junis.ni.ac.rs /pe/pe.html 3. Živčić Marković, K., Omrčen, D. (2009). The analysis of the influence of teaching methods on the acquisition of the landing phase in forward handspring. Science of gymnastics journal. 1(1), 21-30.
dopunska literatura	1. Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.Omrčen, D., 2.Živčić Marković, K. (2009). The discourse of the epistemic community of artistic gymnastics: The analysis of articles' titles. Science of gymnastics journal. 1(1), 41-53. 3. Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. Kondicijski trening. 6, 1; 22-29. 4. Čuk, I., Karácsony, I..(2002). Rings: methods, ideas, curiosities, history. [S.l.]: Paul Ziert & Assoc. 5. Čuk, I., Karacsony, I. (2004). Vault : methods, ideas, curiosities, history. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki. 6. Karacsony, I., Čuk, I. (2005). Floor exercises: methods, ideas, curiosities, history. 1st ed. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.

način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

FITNES – Metodika treninga fitnesa II (124022)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		sasa.vuk@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
suradnik		**dr.sc. Asim Bradić, v.pred.**	
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kineziioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušan kolegij Grupni fitnes programi 1, Mjerenje i procjenjivanje fitnesa,Metodika treninga fitensa 1, Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnesu	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 sati = 30S + 30V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	8
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada s područja srčano-dišnog treninga te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti i usavršiti osnovne i napredne tehnike izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti i usavršiti metodičke postupke poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu te treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti osnovne sigurnosne principe u srčano-dišnom treningu te treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. Usvojiti i usavršiti osnovne i izvedene organizacijske oblike rada u srčano-dišnom treningu, treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kineziioloških problema; - sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine te općih motoričkih znanja; - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; - 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;		

	- razumjeti i uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; - razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu te treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijsko-praktična predavanja (TPP) i vježbe (V)** 1. Principi i metode srčano-dišnog treninga (4TPP) 2. Kardio-trenažeri: pokretni sag (2TPP + 4V) 3. Kardio-trenažeri: veslački ergometar (2TPP + 2V) 4. Kardio-trenažeri: bicikl-ergometar (2TPP + 4V) 5. Kardio-trenažeri: eliptični ergometar (2TPP + 2V) 6. Kardio-trenažeri: ostale vrste ergometara (2TPP + 2V) 7. Kombiniranje srčano-dišnog treninga i treninga s otporom (2TPP + 4V) 8. Principi i metode treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4TPP) 9. Vježbe ravnoteže i stabilizacije zglobova – smanjenje površine oslonca (2TPP + 2V) 10. Vježbe ravnoteže i stabilizacije zglobova na nestabilnim površinama (4TPP + 4V) 11. Vježbe funkcionalne stabilizacije zglobova: oscilacijski pokreti (2TPP + 2V) 12. Trening s otporom u nestabilnim uvjetima (2TPP + 4V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	1	kolokvij	29%	2
	praktični rad	29%	2	pismeni ispit	29%	2
				ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. Zagreb: TVZ. 3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti.
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. Zagreb: TVZ. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

TENIS – Metodika treninga u tenisu II (124010)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros**	
kancelarija		43	
konzultacije		utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru mailom	
e-mail		petar.barbaros.tudor@kif.hr	
telefon		+38513658643	
nastavnik		**prof. dr. sc. Boris Neljak**	
kancelarija		125	
konzultacije		srijedom od 9.30 do 11.00 sati	
e-mail		boris.neljak@kif.hr	
telefon		+38513658725	
asistent		**Zlatan Bilić, mag.cin**	
e-mail		zlatan013@yahoo.com	
vanjska suradnica		**Anja Benjak, mag.cin**	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
vanjski suradnik		**dr. sc. Dario Novak**	
e-mail		dario.novak@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	IX. – zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportovi s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaši odslušan kolegij Kineziološka analiza u tenisu, Antropološka analiza i Metodika treninga u tenisu 1	bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + teniski teren		
način izvođenja nastave	60 sati = 15P + 15S + 30V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	10
ciljevi predmeta	Postizanje visoke razine teorijskog i praktičnog metodičkog znanja te ostalih bitnih kompetencija za vođenje perspektivnih i naprednih natjecatelja kadetske, juniorske i seniorske dobi.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu visoku razinu osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz metodike treninga tenisa s ciljem adekvatne primjene tih znanja u praksi kroz poduku i trening tenisača i tenisačica različite dobi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - napredna znanja o metodici taktičke pripreme u tenisu; - napredna znanja o metodici psihološke pripreme u tenisu; - osnovna i specifična znanja o metodici teorijske pripreme u tenisu. Navedeno ih osposobljava za: - stručnu teorijsku i praktičnu metodičku analizu stanja kondicijskih sposobnosti; - stručnu teorijsku i praktičnu metodičku analizu stanja psiholoških sposobnosti; - metodičko i pedagoško prenošenje osnovnih i naprednih teorijskih znanja iz tenisa.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja i seminari** (svaka se tema obrađuje 1P+1S) 1. Taktika s obzirom na vrste podloga. Metodika individualnog određivanja taktike. 2. Metodika taktike u igri muških, ženskih i mješovitih parova 3. Tehničko-taktičke osnove napadačke (nakon servisa, s osnovne crte i iz polja) i obrambene (nakon prijema servisa, u tempo igri, nakon napada protivnika) igre u tenisu 4. Metode i postupci za analizu taktičkog djelovanja. Razvojni aspekti taktike kroz pojedine dobne kategorije. 5. Registracija i vrednovanje taktičkih parametara natjecanja 6. Metodika psihološke pripreme: značaj i ciljevi psihološke pripreme s obzirom na natjecateljske kategorije 7. Metodika psihološke pripreme (igračka inteligencija, percepcija koncentracija, vizualizacija, motivacija, kontrola pritiska) 8. Periodizacija i planiranje psihološke pripreme 9. Psihološka priprema igrača na turnirima. Organizacija odlaska na natjecanje i prilagodba na turnirske uvjete. 10. Neposredna priprema prije susreta. Savjetovanje za vrijeme susreta. Postupci nakon susreta. 11. Psihološki aspekti vođenja teniske momčadi 12. Psihološke osnove timskog pristupa u razvoju igrača. Stvaranje pratećeg tima. Suradnja unutar tima. 13. Uloga obitelji u razvoju igrača 14. Metodika teorijske pripreme: značaj teorijske pripreme tenisača 15. Distribucija sadržaja teorijske pripreme tenisača tijekom razvoja igrača **Vježbe** 1. Metodički postupci i vježbe za poučavanje taktike s obzirom na vrste podloga i vrste protivnika (4V) 2. Metodički postupci i vježbe za poučavanje tehničko-taktičkih osnova napadačke i obrambene igre u tenisu (4V) 3. Metodički postupci i vježbe za poučavanje taktike kroz pojedine dobne kategorije (2V) 4. Metodički postupci i vježbe za poučavanje taktike u igri muških, ženskih i mješovitih parova (2V) 5. Metodički postupci i vježbe za poučavanje registracije i vrednovanja taktičkih parametara natjecateljske igre (4V) 6. Metodički postupci i vježbe za poučavanje značaja pojedinih ciljeva psihološke pripreme s obzirom na natjecateljske kategorije (4V) 7. Metodički postupci i vježbe za poboljšanje igračke inteligencije, percepcije, koncentracije, vizualizacije, motivacije i kontrole pritiska (4V) 8. Metodički postupci i vježbe za provođenje psihološke pripreme igrača na turnirima (4V) 9. Metodički postupci i vježbe za poučavanje pripreme za susret (2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	21%	1.5	kolokvij	21%	1.5
	praktični rad	16%	1	pismeni ispit	21%	1.5
	usmeni ispit	21%	1.5	ukupno	**7.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Filipčić, A. (2001).Tenis: tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 2. Barbaros-Tudor, P. (2006). Trening mentalnih sposobnosti - Put do uspjeha. Hrvatski magazin – Tenis, 31, (8), 40-41.

	3. Barbaros-Tudor, P. (2007). Trening mentalnih sposobnosti – Umjetnost ovladavanja mentalnim vještinama. Hrvatski magazin –Tenis, 32, (8), 40-41.
dopunska literatura	1. Antoun, R. (2007).Women's tennis tactics. Human kinetics, USA. 2. Cayer, L. (2004). Doubles tennis tactics. ITF, USA. 3. Hoskins, T. (2003). The tennis drill book. Human kinetics, USA. 4. Girod, A. (1999). Concentration In Tennis: Mechanism And Exercises. London, UK. ITF Coaches Review, 17, 4-5.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

IZVEDBENI PLAN NASTAVE PREDMETA 5. GODINE STUDIJA

X. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
168897	Diplomski rad			20		7.0
31109	Kineziološka metodika u visokom obrazovanju	izv. prof. dr. sc. Romana Caput Jogunica	15		15	3.0
123978	Život u prirodi i vještina preživljavanja	izv. prof. dr. sc Dražen Harasin	12	24	24	4.0
		UKUPNO	**27**	**44**	**39**	**14**

IZBORNI PREDMETI U PONUDI X. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
139691	Kineski jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15		15	2.0
172736	Meteorologija i sport	mr. sc. Dragoslav Dragojlović, pred.	25	5		2.0
172737	Odabrane teme iz pedijatrije	prim. Mandica Vidović	15	15		2.0
258945	Odbojka na pijesku	Izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar izv.doc.dr.sc. Tomislav Đurković prof. dr. sc. Nenad Marelić	6	12	12	2.0
124078	Olimpizam	izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15		2.0
124080	Rukomet na pijesku	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	6	12	12	2.0
124086	Sport, navijači i kulture mladih	izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci prof. dr. sc. Benjamin Perasović	20	10		2.0
172738	Sustavi komunikacije osoba s oštećenjem sluha u kineziologiji	doc. dr. sc. Luka Bonetti	6	12	12	2.0
172739	Tjelesno vježbanje neuroloških bolesnika	izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo	12	12	6	2.0
		studenti u ovom semestru upisuju **3 izborna predmeta**	**6 ECTS**			

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA X. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
124034	Grupni fitnes programi II	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	5	20	20	4.5
124033	Programiranje treninga fitnesa	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	30	15		4.5
123980	Kontrola treniranosti u atletici	doc.dr. sc. Marijo Baković	15		15	3.0
123979	Programiranje treninga u atletici	doc.dr. sc. Marijo Baković	30	30		6.0
123982	Kontrola treniranosti u hrvanju	prof. dr. sc. Mario Baić	15		15	3.0
123981	Programiranje treninga u hrvanju	prof. dr. sc. Mario Baić	30	30		6.0
23995	Kontrola treniranosti u jedrenju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15		15	3.0
123994	Programiranje treninga u jedrenju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	30	30		6.0
123997	Kontrola treniranosti u judu	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	15		15	3.0
123996	Programiranje treninga u judu	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	30	30		6.0
124036	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka III	izv.prof.dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15		3.0
124040	Odabrana poglavlja neurologije	izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo	15	15		3.0
124041	Odabrana poglavlja interne medicine	prof. dr. sc. Zdravko Babić	15	15		3.0
124032	Kontrola treniranosti	prof. dr. sc. Igor Jukić	15		15	3.0
124030	Programiranje kondicijske pripreme	doc. dr. sc. Cvita Gregov	30	15	15	6.0
124001	Kontrola treniranosti u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15		15	3.0
124000	Programiranje treninga u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	30	30		6.0
172746	Kontrola treniranosti u plesu	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	15		15	3.0
172745	Programiranje treniga u plesu	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	30	30		6.0
124019	Kontrola treniranosti u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15		15	3.0
124018	Programiranje treninga u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	30	30		6.0
124021	Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici	prof. dr. sc. Željko Hraski	15		15	3.0
124020	Programiranje treninga u sportskoj gimnastici	prof. dr. sc. Željko Hraski	30	30		6.0
124042	Marketing menadžment u sportu	prof. dr. sc. Jurica Pavičić	30	15		4.0
124043	Poduzetništvo u sportu	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	25	20		5.0
124024	Kontrola treniranosti u tenisu	izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros	15		15	3.0
124023	Programiranje treninga u tenisu	izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros	30	30		6.0

KINEZIOLOŠKA METODIKA U VISOKOM OBRAZOVANJU (31109)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Romana Caput Jogunica**	
e-mail		romana.caput-jogunica@kif.unizg.hr	
konzultacije		prema dogovoru mail.om	
vanjski suradnik		**Davor Pavlović, prof**	
e-mail		davor.pavlovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Sanja Ćurković**	
e-mail		sanja.curkovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz Opće kineziološke metodike, Kineziološke metodike u osnovnom i srednjem školstvu, Didaktike, Pedagogije, Psihologije i Teorije treninga.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana (+ izvan fakulteta)		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	150-165
ciljevi predmeta	Upoznati studente s primjenom tipičnih kinezioloških teorijskih i motoričkih znanja u svim oblicima odgojno-obrazovnog rada u visokom obrazovanju. Osposobiti studente za provedbu sata redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumjeti stečena znanja u odgojno-obrazovnom radu u visokom obrazovanju. Primijeniti stečena znanja u redovitoj nastavi visokog obrazovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - poznavati antropološka obilježja postadolescenata i odraslih, - primijeniti stečena znanja u izbornim programima, - razumjeti ustrojstvo visokog školstva, - razumjeti posebnosti planiranja i programiranja u visokom obrazovanju, - poznavati fakultativne programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**PREDAVANJA** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod red.br. 8. Koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. UVOD Razvojni put nastave tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju i studentskog športa 2. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA STUDENATA Razvojno razlikovanje studenata; Postadolescencija; Odraslost; Pregled istraživanja na studentskoj populaciji		

	3. TJELESNO I ZDRAVSTVENO ODGOJNO-OBRAZOVNO PODRUČJE Vrste odgojno-obrazovnog rada u tjelesnom i zdravstvenom području (Nastavni programi, Izborni programi, Fakultativni programi) 4. NASTAVNI PLAN I PROGRAM TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U VISOKOM OBRAZOVANJU Nastavni planovi i programi tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju; Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju (Nastavni programi); Ishodi i kompetencije; Praćenje i vrednovanje nastave 5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE NASTAVNOG PROCESA Posebnosti planiranja i programiranja u visokom obrazovanju; Posebnosti organizacije rada u visokom obrazovanju; Model izvedbenog nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju; Opis poslova i aktivnosti nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture na Sveučilištu u Zagrebu 6. IZVANNASTAVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI I STUDENTSKI SPORT Studentski sport; Hrvatski sveučilišni športski savez (HSŠS); Međunarodne sveučilišne sportske organizacije (EUSA – FISU, ENAS) 7. VISOKO OBRAZOVANJE Zakonska regulativa u visokom obrazovanju; Usporedba odgojno-obrazovnog rada u visokom u odnosu na srednje obrazovanje; Uloga, ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju 8. ZDRAVLJE – ZDRAVSTVENA ZAŠTITA – ZDRAVSTVENA KULTURA Zdravstvena zaštita studenata; Programi za studente s posebnim potrebama; Model suradnje nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture i liječnika školske medicine **VJEŽBE** (održavaju se na fakultetima Sveučilišta u Zagrebu (imena mentora i nazivi fakulteta u prilogu) 1. Prikazi sata tjelesne i zdravstvene kulture (uzorna predavanja) u visokom obrazovanju (Nastavni programi, Izborni programi, Fakultativni programi) **STRUČNO-METODIČKA PRAKSA U SREDNJEM ŠKOLSTVU** (trajanje 2 x 14 dana; studenti su oslobođeni nastave na fakultetu 2 x 7 dana, a preostale sate odrađuju u dogovoru s mentorom)
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	pismeni ispit	33%	1
	usmeni ispit	34%	1	ukupno	**3.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Neljak, B. i Caput-Jogunica, R. (2012.) Kineziološka metodika u visokom obrazovanju. Recenzirani interni nastavni materijal. Zavod za opću i primijenjenu kineziologiju Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. 2. Caput-Jogunica, R. (2018./2019., 2019./2020., 2020./2021.) (dopuna priručnika – materijali na Merlinu), Drugo izdanje priručnika Kineziološka metodika u visokom obrazovanju) *u izradi* u planu za 2022. godinu					
dopunska literatura	1. Alić, J. (2014) *Povezanost tjelesne aktivnosti studentica, samoprocjene zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom*. Doktorski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 2. Babić J. (2020) *Psihološki čimbenici tjelesne aktivnosti studenata Sveučilišta u Zagrebu*. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 3. Caput –Jogunica, R., Ćurković, S., Alikalfić, V. (2017) Weight control behaviors among Croatian university students .Ed: Milanović,D., Sporiš, G. Šalaj, S., Škegro, D. Proceeding book of 8th International Scientific Conference on Kinesiology- 20th Anniversary, Faculty of Kinesiology, Croatia, Opatija, 10-14.05. 2017. 4. Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. (2021) Exploring students' previous experiences and expectations about physical education at the University. 9th International Scientific Conference on Kinesiology, Croatia, Opatija 15-19. 09. 2021. str. 356-361. 5. Cvenić, J. (2016) *Promjene zdravstvenog fitnesa studentica Sveučilišta u Osijeku pod utjecajem eksperimentalnog programa teorijske nastave tjelesne i zdravstvene kulture*. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 6. Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. (2020) For Academic Community Free from Tobacco Smoking. *Sociology study,* 10(5) 193-199. ISSN:2159-5534, doi:10.17265/2159-5526. 7. De Privitellio, S. (2021) *Kineziološka aktivnost i samoprocjena kvalitete života studenata prema području znanosti*. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet. 8. Mašina, T. (2019) Povezanost antropometrijskih osobina, motoričkih sposobnosti, zdravih životnih navika i samopoštovanja studenata medicine. Doktorski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Medicinski fakultet.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					
mentori za realizaciju vježbi	**Davor Pavlović, prof.** Šumarski fakultet Sveučilišta u Zagrebu **doc. dr. sc. Sanja Ćurković**, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet					

ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (123978)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin**	
kancelarija		123	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		drazen.harasin@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	obvezan
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 12P + 24S + 24V + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	150-175
ciljevi predmeta	Studentima dati teorijska i praktična znanja koja osiguravaju sigurno boravljenje u prirodi i preživljavanje. Primjena naučenog u pripremi i provedbi višednevnog boravka u prirodnom okruženju.		
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. Usvojit će praktična znanja bitna za učinkovito zadovoljenje primarnih ljudskih potreba u prirodnom okuženju. Steći će organizacijska znanja potrebna za provođenje višednevne ture i tabora. Položenim predmetom dobit 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: - planirati i organizirati boravak veće skupine ljudi u prirodnom okruženju, podići tabor s kompletnom infrastrukturom u prirodi, - izbjeći neželjenu interakciju s prirodom, - pružiti prvu pomoć u prirodi, - orijentirati se u prirodi pomoću karte i kompasa, ručnog GPS uređaja ili prirodnih orijentira, - komunicirati u prirodi međunarodnim zvučnim i vidnim znakovima, - 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, - potpaliti vatru ferocerijskim kresivom, kontrolirati otvoreni plamen različitih tipova vatrišta i sigurno ga koristiti u grijanju, osvjetljavanju, tretmanu pitkosti vode i pripremi hrane, koristiti plamenike na različita goriva, - podići i srušiti različite tipove šatora, podići zaklon od šatorskog krila, podići privremeni zaklon od drveta, koristiti prirodne zaklone, - planirati potrebe za hranom u prirodi; odabrati namirnice prikladne za prehranu u prirodi; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za hranom; koristiti biljke i gljive za prehranu u prirodi; koristiti tehnike lova i ribolova; pripremiti hranu na otvorenom plamenu u prirodi; konzervirati hranu u prirodi - pravilno i sigurno koristiti alat i opremu.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Teorijska predavanja** (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Osnovne biološke potrebe čovjeka; fiziologija i psihologija preživljavanja		

prema satnici nastave	2. Razumijevanje života u prirodnom okruženju: uzajamni odnosi živih organizama u prirodnom okruženju, protok energije 3. Primitivne vještine i znanja u zadovoljenju ljudskih potreba u prirodnom okruženju 4. Planiranje putovanja i boravka u prirodi. Lokacija, organizacija i infrastruktura tabora. 5. Odjeća i obuća za boravak u prirodi. Alati i oprema. 6. Analiza motoričkih znanja u životu i preživljavanju u prirodi **Teorijsko praktična predavanja i vježbe** (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V)) 1. Pakiranje naprtnjače, stavljanje i skidanje naprtnjače. Pravilno i sigurno korištenje alata, održavanje alata. Upotreba užeta, korisni čvorovi, upotreba šatorskog platna. 2. Lociranje i prikupljanje vode iz površinskih vodotoka, tretman vode radi pitkosti; transpiracijska i kondenzacijska zamka 3. Tipovi vatrišta, odabir drveta, uređenje vatrišta, potpala vatre šibicama, pravilno gašenje vatre. Potpala vatre ferocerijskim kresivom. Potpala vatre primitivnim metodama potpale - svrdlanje lukom. Plamenici na kruta, tekuća i plinska goriva. 4. Tipovi i karakteristike šatora, dizanje i rušenje šatora. Izrada zaklona od šatorskog krila. Korištenje prirodnih zaklona. Izrada zaklona od priručnog prirodnog materijala. (2TP+2V) 5. Namirnice za prehranu u prirodi. Osnove pripremanja hrane u prirodi. Metode konzerviranje hrane u prirodi. 6. Samoniklo jestivo bilje, ljekovito bilje, otrovno bilje, zaštićeno bilje. Jestive gljive, otrovne gljive. 7. Praktični lov, zoologija divljih životinja, tehnike lova, čišćenje u postupku pripreme hrane 8. Praktični ribolov, zoologija riba, tehnike ribolova, čišćenje u postupku pripreme hrane 9. Putovanje različitim prijevoznim sredstvima kroz prirodu (terenski automobil, motocikl, plovila, bicikl). Tehnika kretanja u prirodi (hodanje, penjanje, plivanje, veslanje. 10. Orijentacija i navigacija pomoću karte i kompasa. Navigacija pomoću ručnog GPS uređaja. Orijentacija pomoću prirodnih orijentira. 11. Tjelesna pripremljenost u životu i preživljavanju u prirodi. Izbjegavanje neželjene interakcije s prirodom. Osnove vremenske prognoze. Svladavanje opasnog terena (spuštanje i penjanje užetom, prelazak rijeke). 12. Vizualna i zvučna signalizacija, signalni uređaji, međunarodni znakovi. Prva pomoć u prirodi – prevencija, prepoznavanje i postupak za specifične ozljede.
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	**4.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Harasin, D. (2018) Prezentacije 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.

DIPLOMSKI RAD

Na temelju *Odluke o rasporedu nastave, ispitnih rokova i blagdana na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj 2022./23.* godini na 8. redovitoj sjednici Fakultetskog vijeća održanoj 07. srpnja 2022. godine.

čl. VIII.

Studenti koji u ak. 2022./23. godini upisuju petu godinu studija, kao i studenti koji su već odslušali cjelovitu nastavu na sveučilišnom studiju Kineziologija, a koji namjeravaju i diplomirati do kraja navedene akademske godine (**do 27. 9. 2024.**) obvezni su:

- **tijekom IX. semestra, a najkasnije do upisa u X. semestar**, putem studomata, **odabrati potencijalnog mentora**;
- **najkasnije do 09.05. 2024.,** u neposrednoj suradnji sa svojim mentorom, definirati i **podnijeti Zahtjev** za odobrenje teme svog diplomskog rada;
- **zaključno do 05.07. 2024.** **predati** svom **mentoru** završen i uređen diplomski **rad na završnu korekciju**;
- **najkasnije do ponedjeljka 09.09. 2024.** mentor treba **poslati na mail Studentske referade** završen diplomski rad diplomanta Povjerenstvu za ocjenu diplomskog rada.

REDOSLIJED TIJEKA PRIJAVE, PREDAJE I OBRANE DIPLOMSKOG RADA

IZBORNI PREDMETI U PONUDI X. SEMESTRA

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
139691	Kineski jezik u kineziologiji	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15		15	2.0
172736	Meteorologija i sport	mr. sc. Dragoslav Dragojlović, pred.	25	5		2.0
172737	Odabrane teme iz pedijatrije	prim. Mandica Vidović	15	15		2.0
258945	Odbojka na pijesku	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar izv.doc.dr.sc. Tomislav Đurković prof. dr. sc. Nenad Marelić	6	12	12	2.0
124078	Olimpizam	izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15		2.0
124080	Rukomet na pijesku	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec	6	12	12	2.0
124086	Sport, navijači i kulture mladih	izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci prof. dr. sc. Benjamin Perasović	20	10		2.0
172738	Sustavi komunikacije osoba s oštećenjem sluha u kineziologiji	doc. dr. sc. Luka Bonetti	6	12	12	2.0
172739	Tjelesno vježbanje neuroloških bolesnika	izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo	12	12	6	2.0
studenti u ovom semestru upisuju **3 izborna predmeta**			**6 ECTS**			

KINESKI JEZIK U KINEZIOLOGIJI(139691)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		**Kaxin Qu**	
e-mail		kaixin.qu@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Potrebno znanje engleskog jezika	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnove kineskog jezika, uz odabrani skup stručnih naziva. Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete. Cilj je i ovladati nazivima pojedinih sportova i sportskih disciplina.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- spoznati važnost adekvatne uporabe nazivlja - na recepcijskoj razini ovladati osnovama kineskog jezika i odabranim stručnim vokabularom - razumijevanje teksta s osnovnim stručnim vokabularom na kineskom jeziku		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - usvojiti osnovne komunikacijske elemente u kineskom jeziku - usvojiti kineziološku terminologiju na kineskom jeziku prema temama u nastavnom planu i programu - - steći osnovna znanja vezana za izgovor riječi u kineskom jeziku		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja**: 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te načinom provođenja kolokvija i ispita (1P) 2. Teorija znakova i komunikacije (2P) 3. Tonovi u kineskom jeziku (2P) 4. Pin Yin i pisanje znakova (2P) 5. Glagoli u kineskom jeziku koji označavaju pokrete (2P) 6. Obrada kineskih naziva za sportove i sportske discipline (2P) 7. Osnove razumijevanja kineske gramatike (2P) 8. Obrada kineskih naziva za sprave i rekvizite u sportu i tjelovježbi (2P) **Vježbe:** 1. Uvježbavanje izgovora osnovna četiri tona u kineskom jeziku (2V) 2. Osnove pisanja kineskih znakova (2V) 3. Uvježbavanje čitanja pin yina (2V) 4. Obrada nazivlja vezanog za različite sportove (2V) 5. Obrada kineske gramatike (1V) 6. Obrada kineskih naziva u tjelovježbi (pokreti, ravnine, stavovi) (2V) 7. Uvježbavanje jednostavnih rečenica koristeći naučenu stručnu terminologiju (4V)		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	13%	0.5	kolokvij	29%	0.5
	pismeni ispit	29%	0.5	usmeni ispit	29%	0.5
				ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	Wu Zhongwei, Suvremeni kineski za početnike, Sinolingua, Peking 2010					
dopunska literatura	Li Xiaoqi, Boya Chinese Elementary, Peking University Press, Peking 2013.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

METEOROLOGIJA I SPORT (172736)

nositelj predmeta		**mr. sc. Dragoslav Dragojlović**	
konzultacije		srijeda, 15.30h ispred predavaone	
e-mail		dragojlovic@cirus.dhz.hr / drgoslav.dragojlovic@kif.unizg.hr	
telefon		+385959051673	
vanjska suradnica		**doc.dr.sc. Barbara Stjepanović**	
e-mail		barbara.stjepanovic@stampar.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 25P + 5V	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	Upoznati polaznika s općim znanjima iz meteorologije i kako vremenski uvjeti utječu na pojedine sportove te kako utječu na pripremu i rezultate vrhunskih sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- razumjeti koliko meteorološki procesi i vrijeme utječu na pojedini sport i rezultate u samom sportu - poznavanje i mogućnosti prognoze vremena i biometeoroloških parametara, te kolika je vjerojatnost njihove ostvarivosti; - koristiti znanja iz područja prognoze vremena i biometeoroške prognoze za kondicijsku pripremu, te pripremu i odvijanje samog natjecanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumijeti osnovne procese u atmosferi - znati interpretirati izračune prognoze vremena raznih meteoroloških numeričkih modela koji su dostupni na internetu - razumjeti utjecaj pojedinih vremenskih situacija na ljudski organizam, kako za zdrave osobe tako i kronične bolesnike - razumjeti važnost i ulogu meteoroloških prilika i uvjeta za rezultate natjecanja u sportu - na mrežnim sustavima znati se koristiti izračunima meteorološkik modela u svrhu pripreme treninga i samog natjecanja		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Atmosfera, sastav atmosfere, definirati osnovne meteorološke elemente te uvod u mjerenja i motrenja atmosfere (1P) 2. Troposfera, stratosfera, opisati prosječnu strukturu atmosfere u najnižih 20 km visine (1P) 3. Temperatura zraka, međunarodna standardna atmosfera (ISA) (1P) 4. Atmosferski tlak i promjena tlaka s visinom (1P) 5. Gustoća zraka, odnos između tlaka, temperature i gustoće zraka (1P) 6. Vjetar, uzroci vjetra, mjerenje vjetra (1P) 7. Opisati procese vezane uz lokalno strujanje zraka (1P) 8. Opisati procese vezane uz globalno strujanje zraka (1P) 9. Opisati proces stvaranja i nestajanja oblaka (1P) 10. Prepoznavanje vrste oblaka i oborina (1P) 11. Termodinamika atmosfere, vlažnost zraka, vodena para u atmosferi (1P) 12. Prepoznati značajne atmosferske sustave (1P) 13. Zračne mase, ciklone, anticiklone i frontalni sustavi (1P + 1S) 14. Klimatologija, klimatske zone, klimatska klasifikacija (1P)		

	15. Prognoza vremena i numerički prognostički modeli (1P) 16. Kako tumačiti izračune numeričkih prognostičkih modela (1P + 1S) 17. Utjecaj vremena na zdravlje, odmor, rekreaciju i sport (1P) 18. Povezanost vremena i bolesti (1P) 19. Korištenje informacija biometeorološke i peludne prognoze u sportu (1P + 1S) 20. Bioklima – sport u raznim klimatskim prilikama (1P) 21. Utjecaj vremena na uspješnost u sportu (bicikliranje, atletika, triatlon, veslanje, maraton, jedrenje, tenis, nogomet...) (1P + 2S) 22. Vremenski uvjeti za paraglajding (1P) 23. Utjecaj vjetra i valova na jedrenje i veslanje (1P) 24. Klimatske promjene i njihov utjecaj na uspješnost u sportu (1P) 25. Hoće li klimatske promjene utjecati na izbor sporta u budućnosti (1P) Seminarski radovi (5 sati) *Na seminarskoj se nastavi produbljuju, diskutiraju i problematiziraju teme predavanja, te se obrađuju različiti sportovi u ovisnosti o vremenskim uvjetima. Na seminarskoj nastavi studenti izrađuju i izlažu seminarski rad na jednu od izabranih ponuđenih tema.*
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	65%	1.5
	seminarski rad	25%	0.3	ukupno	**2.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Penzar i suradnici, 1996: Meteorologija za korisnike, Školska knjiga, Hrvatsko meteorološko društvo, Zagreb 2. Gelo,B.: Opća i prometna meteorologija I, Školska knjiga, Zagreb, 1994 3. Gelo,B.: Opća i prometna meteorologija II, HINUS, Zagreb, 2000 4. Tromp, S. W. 1980: Biometeorology, Heyden, London 5. Silmene, U, Brugnoli, A, Minelli, E: 2005: Meteoropatije - Atmosferske prilike koje utječu na zdravlje i na raspoloženje, Mozaik knjiga, Zagreb
dopunska literatura	1. Pezzoli A, Cristofori E, Moncalero M, Giacometto, F, Boscolo, A: Climatological Analysis, Weather Forecast and Sport Performance: Which are the Connections? J Climatol Weather Forecasting 2013, 1:1 (http://dx.doi.org/10.4172/2332-2594.1000e105
način praćenja kvalitete	Studenti će raditi aktivno na nastavi, a vodit će se i evidencija o njihovom pohađanju predavanja i seminara. Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji radi na predmetu anonimnom studentskom anketom.

ODABRANE TEME IZ PEDIJATRIJE (172737)

nositelj predmeta		**prim. dr. med. Mandica Vidović**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		mandica.vidovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava iz predmeta Funkcionalna anatomija, Fiziologija sporta i vježbanja, Biološka kinantropologija i Sportska medicina.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica (+ terenska nastava u bolnici)		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Tijekom kolegija studenti će naučiti definirati koja su najčešća hitna stanja u pedijatriji, te koje su najčešće akutne i kronične bolesti koje mogu utjecati na sposobnost djeteta za tjelesno vježbanje i opisati osnove o tijeku češćih dječjih bolesti te osnove o postupcima tijekom postavljanja dijagnoze, terapije i oporavka kao i uzroke invaliditeta u djece. Cilj je moći samostalno prepoznati najvažnije simptome najčešćih akutnih pedijatrijskih bolesti, ali i nekih češćih kroničnih pedijatrijskih bolesti te primijeniti osnove hitne pomoći u akutnim stanjima djeteta u zakonskim okvirima profesora tjelesne i zdravstvene kulture. Predmetni cilj je analizirati situacije u kojima profesor tjelesne i zdravstvene kulture može prepoznati rane znakove bolesti u djece, te argumentirati na koji način profesor sudjeluje u segmentu oporavka tj. povratka na nastavu tjelesnog odgoja		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- usvajanje znanja o najčešćim hitnim stanjima i akutnim bolestima u dječjoj dobi - poznavanje osnovnih karakteristika najčešćih kroničnih bolesti u djece - poznavanje kontraindikacija za fizičku aktivnost u akutnim i kroničnim stanjima		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon prolaska programa iz predmeta student će moći: - opisati hitna medicinska stanja i najčešće akutne bolesti - pružiti osnovnu pomoć u hitnim stanjima i akutnim pedijatrijskim bolestima - naučiti kako pristupiti djetetu s kroničnom bolesti - imenovati moguće komplikacija tijekom tjelesnog vježbanja djece s kroničnim bolestima - naučiti kako planirati rad s djecom koja boluju od kroničnih bolesti i kako postupiti u slučaju akutne bolesti		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** Uvodno predavanje (1P) Najčešća hitna stanja u pedijatriji (2P) Najčešće akutne bolesti dječje dobi (2P) Najčešće kronične bolesti dječje dobi (2P) Kronične bolesti lokomotornog sustava u djece (2P) Češći uzroci invaliditeta u djece i pohađanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture (2P) Ostale kronične bolesti dječje dobi (2P) Najčešće kontraindikacije za tjelesno vježbanje u dječjoj dobi (2P)		

	Seminari klinički pregled zdravog djeteta, osnovne antropometrijske procjene u dječjoj dobi (1S) prepoznavanje odstupanja u razvoju i rastu (2S) postupanje u slučaju hitnog stanja u pedijatriji (2S) postupanje s akutno bolesnim djetetom (2S) najčešće kronične bolesti u dječjoj dobi s naglaskom na lokomotorni sustav (2S) izostanak s nastave Tjelesne i zdravstvene kulture zbog zdravstvenih razloga (2S) integracija kronično bolesnog djeteta u program nastave TZK (2S) **Terenska nastava** Obilazak ordinacije primarne pedijatrijske zaštite (2T)					
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.2	pismeni ispit	60%	1.2
	seminarski rad	30%	0.6	ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Pedijatrija sa zdravstvenom njegom djeteta. Udžbenik za 3. i 4. razred srednje medicinske škole, Ivan Malčić, Ružica Ilić, Školska knjiga, Zagreb 2009. 2. Prevencija bolesti u dječjoj dobi. Urednik: I. Bralić. Medicinska naklada, Zagreb, 2014. 3. Anamneza i klinički pregled djeteta. Branko Marinović, Školska knjiga, Zagreb, 1994.					
dopunska literatura	1. Pedijatrija udžbenik za studente. I. Mardešić i sur. Školska knjiga, Zagreb, 2003.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

ODBOJKA NA PIJESKU (258945)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**	
kancelarija		42	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomica.recetar@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658642	
nastavnik		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**	
kancelarija		161	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		nenad.marelic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658761	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658641	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Odslušana nastava Odbojke.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + vanjsko igralište		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V	očekivani broj studenata na predmetu	do 20
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je upoznati studente s tehničko-taktičkim osnovama, pravilima i povijesnim činjenicama ovog olimpijskog sporta. Znanje koje će studenti steći tijekom nastave pomoći će im i obogatiti lepezu motoričkih znanja potrebnu za kvalitetniji rad u kineziološkoj struci.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumjeti osnove i različitosti odbojke na pijesku.Identificirati pravilnu tehniku pojedinih elemenata i ustanoviti pogrešno izvođenje te primijeniti pravilan metodički put k ispravljanju pogrešaka.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Razumjeti osnove odbojke na pijesku i njegovu primjenu kao natjecateljskog, rekreativnog i „dopunskog sporta“. Demonstrirati osnovne elemente odbojke na pijesku. Primijeniti osnovne vježbe u metodičkom učenju.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata) 1. Povijesni razvoj odbojke na pijesku i pravila 2. Strukturalna analiza odbojke na pijesku 3. Analiza i učenje tehnike i taktike u Kompleksa 1 i Kompleksa 2. **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V). 1. Odbojkaški stavovi i pravilne pozicije igrača u polju i dizanje prstima i čekićem 2. Podlaktična odbijanja u prijemu servisa i obrani polja 3. Servisi 4. Smeč 5. Blok Igre 3:3 , 2:2.		
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	praktični rad	50%	1
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 2. Službena pravila odbojke na pijesku. (2010). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez.					
dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Karaula T. (2007). Metodičke vježbe u situacijskoj pripremi odbojkaša na pijesku. (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 3. Hodak, D. (1999). Povijesni razvoj odbojke na pijesku. (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Grgantov, Z., Katić R., Marelić, N. (2005). Effect of New Rules on the Correlation between Situation Parameters and Performance in Beach Volleyball. Collegium Antropologicum, 29 (2): 717- 722..					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

OLIMPIZAM (124078)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja**	
kancelarija		117	
konzultacije		Utorkom od 13	
e-mail		zrinko.custonja@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658717	
nastavnik		**izv. prof. sc. Dario Škegro**	
kancelarija		118	
konzultacije		petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		dario.skegro@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658656	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	- Stjecanje osnovnih znanja o olimpizmu kao globalnom fenomenu; - usvajanje i razumijevanje ključnih koncepata koji čine suvremeni olimpijski pokret; - samostalno analiziranje i problematiziranje pitanja važnih za razumijevanje olimpijskih igara, Međunarodnog olimpijskog odbora, Hrvatskog olimpijskog odbora i drugih čimbenika olimpizma.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Upoznavanje i usvajanje olimpijskih vrijednosti, - razumijevanje olimpijskog pokreta kao odgojnog pokreta koji promiče univerzalne etičke vrijednosti prijateljstva, solidarnosti, razumijevanja i poštivanja razlika te poštenog natjecanja, - upoznavanje i razumijevanje olimpizma i olimpijskog pokreta te svih čimbenika koji utječu na njih, - poznavanje i razumijevanje specifičnosti i komparativnih prednosti olimpizma u suvremenom sustavu sporta.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Upoznavanje i razumijevanje ideje i ideologije olimpizma, - upoznavanje sa sustavom organizacije i ustroja olimpijskog pokreta, - upoznavanje sa sustavom upravljanja i donošenja odluka u olimpijskom pokretu, - razumijevanje značaja olimpijskih igara i olimpijskog pokreta u razvoju suvremenog sporta, - poznavanje i razumijevanje Olimpijske povelje kao temeljnog dokumenta svjetskoga sporta, - poznavanje osnovnih društvenih, političkih, ekonomskih, medijskih, organizacijskih, etičkih, odgojnih i drugih čimbenika koji utječu na daljnji razvoj olimpizma i olimpijskog pokreta u svijetu, - poznavanje organizacije, ustroja i djelovanja Hrvatskog olimpijskog odbora,		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** (svaka se tema obrađuje 1P+1S) 1. Ideja olimpizma 2. Oživljavanje modernog olimpijskog pokreta – uzroci i posljedice 3. Olimpijska povelja - temeljni dokument olimpijskog pokreta		

	4. Ustroj i organizacija Međunarodnog olimpijskog odbora 5. Upravljanje i donošenje odluka u olimpijskom pokretu 6. Paraolimpijski pokret 7. Komercijalizacija olimpijskih igara - dobre i loše strane 8. Organizacija olimpijskih igara 9. Olimpijsko obrazovanje – ciljevi i provedba 10. Olimpijske igre i masovni mediji 11. Olimpizam i etički principi – moralne vrijednosti olimpijskog pokreta 12. Olimpizam i doping – ima li lijeka? 13. Olimpijske igre i umjetnost 14. Olimpizam i politika 15. Olimpizam u Hrvatskoj					
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	usmeni ispit	50%	1
	seminarski rad	25%	0.5	ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Čustonja, Z. (2005). Olimpizam je životna filozofija. Olimp, 15, 22-24. 2. Čustonja, Z. (2006). Zaboravljena intelektualna priroda olimpijskog pokreta. Olimp, 18, 16-17. 3. Čustonja, Z. (2006). Ispunjava li olimpijski pokret sve svoje potencijale. Olimp, 19, 12-13.					
dopunska literatura	1. Čustonja, Z. (2005). Promijenjena su pravila, ali ne i filozofija olimpizma. Olimp, 16, 20-21. 2. Čustonja, Z. (2006). Pierre de Coubertin ipak nije prvi Olimp, 20, 16-17. 3. Čustonja, Z. (2007). Sport bez ograničenja – paraolimpijski pokret, Olimp, 22, 10-11. 4. Međunarodni olimpijski odbor (2007) Olimpijska povelja 2007. http://www.hoo.hr/downloads/Olimpijska_povelja2007.pdf. 5. 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. (u tisku)					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

RUKOMET NA PIJESKU (124080)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**	
kancelarija		36	
konzultacije		Četvrtkom u 13 sati	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658641	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	odslušan predmet Rukomet	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + mješovito e-učenje 2. razina 13,33%	očekivani broj studenata na predmetu	do 20
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s poviješću, pravilima, osnovama i mogućnostima primjene rukometa na pijesku u edukaciji, rekreaciji, i različitim okvirima kineziterapije i vrhunskog sport.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumjeti mogućnosti primjene rukometnih sadržaja u različitim uvjetima rada (različite podloge – pijesak, trava, pličina) u odnosu na različito postavljene ciljeve (rekreacija, edukacija itd.) Studenti će moći ugraditi specifičnosti metodičkog puta usvajanja elemenata rukometa na pijesku, ispravljanja pogrešaka i organizacije natjecanja, u opću spoznaju o metodskim i metodičkim postupcima poučavanja i učenja kineziioloških sadržaja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti prednosti i nedostatke primjene rukometnih sadržaja na različitim podlogama/medijima i s različitim nastavnim sredstvima i pomagalima; - analizirati i vrednovati različite organizacijsko-tehničke aspekte rukometnih natjecanja (sustav natjecanja, bodovanje i sl.); - organizirati i prezentirati projekte rukometnih natjecanja (pijesak, dvorana); - demonstrirati tehničko-taktičke elemente i objasniti metodičke postupke za učenje, usavršavanje i situacijsku primjenu istih.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje dva nastavna sata)** 1. Povijest, organizacija i pravila rukometa na pijesku 2. Elementi tehnike + kondicijska priprema 3. Veza rukometa na pijesku sa svim ostalim sadržajima („veliki“ rukomet, dvoranski rukomet, mini rukomet, „graničar“) i sportovima na drugim podlogama (pijesak, „plićak“, trava) u kontekstu vrhunskog sporta, rekreacije, rehabilitacije i edukacije **Teorijsko praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V)** 1. Elementarne igre / Štafetne igre 2. Tehnika – osnovni elementi 3. Elementi tehnike – specifični (pirueta, cepelin) 4. Taktika- igra s igračem više, specifičnosti bodovanja, igra bez kontakta 5. Informacijsko-motorički momenti (fizička pripremljenost i sl.) 6. Kognitivno-konativni momenti (pažnja, motivacija, retencija, ciljevi igre, pogreške)		
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0,5	projekt	25%	0.5
				praktični rad	25%	0.5

	kolokvij	25%	0.5	ukupno	**2.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Rukomet na pijesku – pravila igre. (2001). International Handball Federation. 2. Hećimović, M., Žnidarec Čučković, A., Kanjugović, I. Ohnjec, K. (2018). Cjeloviti razvojni program djece u neformalnom okruženju. U zborniku Motorička znanja djece, Zagreb 31.08. 2018. (str. 135-143) 3. Predavanja objavljena u okviru nastavnih jedinica on-line Merlin				
dopunska literatura	1. Ohnjec, K., Kanjugović, I., Hećimović, M. (2017). Performance Analysis Of Women's Youth Beach Handball World Championship 2017. Proceedings of 11th International Conference on Kinantropology. Brno, 29.11-1.21.2017, 2. Spajić, M. (2019). Rukomet na pijesku- sustavni pregled literature. (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Sveučilišta u Zagrebu 3. Rokavec, D. (2015). Kompatibilnost rukometa na pijesku sa tehničko taktičkim značajkama dvoranskog rukometa. Seminar rukometnih trenera 4. Lemos, L., Oliveira, V.C., Duncan, M.J. et al. (2020). Physical fitness profile in elite beach handball players of different age categories. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 60(12), pp. 1536-43. 5. Bon, M., & Pori, P. (2020). Various Aspects of the Scientific Development of Beach Handball over Three Decades-from "Keep It Simple" to the Olympic Games. Sport Mont, 18(2), 103-10.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				

SPORT, NAVIJAČI I KULTURE MLADIH (124086)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 11:15-12:15 osobno ili putem MS Teamsa	
e-mail		suncica.bartoluci@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658608	
nastavnik		**prof. dr. sc. Benjamin Persović**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		benjamin.perasovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658608	
vanjski suradnik		**dr. sc. Dino Vukušić, mag. soc.**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		dino.vukusic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**izv. prof. dr. sc. Marko Mustapić**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		marko.mustapic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Andrej Ivan Nuredinović, mag.soc. i etn.**	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru	
e-mail		andrej.ivan.nuredinovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	odslušana nastava iz Kineziološke sociologije.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 20P + 10S + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je usvajanje znanja o odnosu između sporta i različitih afilijacijskih i identifikacijskih obrazaca među mladima, od navijanja do stvaranja životnih stilova. Znanja iz sociologije sporta i sociologije (sub)kultura mladih pomažu u razumijevanju suvremenih društvenih fenomena u kojima se se njeguje specifičan, znanstveni diskurs nasuprot novinarskom, o temama koje su periodično snažno zastupljene u medijskom prostoru i svakodnevnom životu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu znanja potrebna za razumijevanje aktualnih problema vezanih uz fenomen sporta u današnjem društvu. To će im teoretsko i praktično znanje biti ishodište u vrednovanju i razumijevanju sportskih grupa, kultura mladih, navijačkog ponašanja tj. društvene uloge sporta u cjelini.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti društvenu ulogu sporta i fenomena vezanih uz ovo područje. To će im omogućiti kritički pogled na sport što je preduvjet promjena u kojima studenti sudjeluju kao akteri (profesori, treneri, sportski djelatnici, menadžeri, sportski novinari, itd.).		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. DEFINIRANJE PODRUČJA; ODNOS SOCIOLOGIJE SPORTA, SOCIOLOGIJE (SUB)KULTURA MLADIH I SRODNIH DISCIPLINA (2P) 2. SOCIOLOŠKI PRISTUPI SUBKULTURI OD ČIKAŠKE DO BIRMINGHAMSKE ŠKOLE (2P) 3. NASTAJANJE ŽIVOTNIH STILOVA I PROCES SUBKULTURALIZACIJE (2P) 4. PROPITIVANJE SOCIOLOŠKIH TEORIJA U HRVATSKOM KONTEKSTU (2P) I. Seminar: Vježbe iz sociološke imaginacije na primjeru sukoba glavnih aktera oko imena Dinamo (1S) 5. SOCIOLOGIJA I TEORIJE NAVIJAČKOG PONAŠANJA (2P) II. Seminar: Nogometni huliganizam – pristup Erica Dunninga (1S) 6. OD BIRMINGHAMSKE ŠKOLE DO DANAŠNJIH POSTSUBKULTURNIH STUDIJA (2P) III. Seminar: Teorija ritualizirane agresije – pristup Petera Marsha (1S) 7. SUBKULTURE, KONTRAKULTURE I DRUŠTVENI OKRETI (2P) IV. Seminar: Suvremeni nogomet i politika identiteta (2S) 8. POSTOJI LI MAIN STREAM? O DEFINICIJI SITUACIJE SUBKULTURNIH AKTERA (2P) V. Seminar: Nogometni navijači i kulture mladih u Hrvatskoj 1(2S) 9. SOCIOLOŠKI KONCEPT MORALNE PANIKE I NJEGOVA AKTUALNOST 40 GODINA POSLIJE NASTANKA (2P) VI. Seminar: Nogometni navijači i kulture mladih u Hrvatskoj 2 (1S) 10. KINEZIOLOŠKA DJELATNOST I SUBKULTURNI IDENTITETI (2P) VII. Seminar: Sličnosti i razlike na subkulturnoj sceni. (2S)
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.4	seminarski rad	20%	0.4
	Prikupljanje materijala	10%	0.2	usmeni ispit	50%	1
				ukupno	**2.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Bartoluci, S. i Baršić, M. (2020). Još si i lijepa i igraš nogomet?": rodna (ne)ravnopravnost i nogomet/futsal. Studia ethnologica Croatica, 32 (1), 97-126. https://doi.org/10.17234/SEC.32.8 2. Bartoluci, S., & Doupona, M. (2020). He's ours, not yours! Reinterpreting national identity in a post-socialist context. International Review for the Sociology of Sport, 55(4), 490–506. https://doi.org/10.1177/1012690218819966 3. Franc, R.; Perasović, B.; Mustapić, M. (2018). Youth, History and a Crisis of Democracy Perspectives from Croatia. U: Pilkington, H. ; Pollock, G. ; Franc ; R. (ur.).Understanding Youth Participation Across Europe From Survey to Ethnography. London: Palgrave Macmillan, str. 227-263 4. Perasović, B. & Mustapić, M. (2017).Torcida and Bad Blue Boys: From Hatred to Cooperation and Back. U: Brandt, Christian ; Hertel, Fabian ; Huddelston, Sean (ur.) Football Fans, Rivalry and Cooperation . London, New York: Routledge, str. 108-124 5. Perasović, B. & Mustapić, M. (2017). Carnival supporters, hooligans, and the 'Against Modern Football' movement: life within the ultras subculture in the Croatian context. Sport in Society, 20, 7; 121-136 doi:10.1080/17430437.2017.1300395 6. Perasović, B. (2015). Subkultura, pokret ili (neo)pleme? O teorijskim implikacijama novog istraživanja nogometnih navijača. U: Ilišin, V. ; Gvozdanović, A. (ur.). Demokratski potencijali mladih u Hrvatskoj. Zagreb: Institut za društvena istraživanja & Centar za demokraciju i pravo Miko Tripalo, str. 169-205 7. Perasović, B. & Mustapić, M. (2014). Football, Politics and Cultural Memory: the Case of HNK Hajduk Split. International Journal for Cultural Researches, 6, 51-61

	8. Perasović, B. & Mustapić, M. (2013). Football Supporters in the Context of Croatian Sociology: Research Perspectives 20 Years After. Kinesiology, 45 2; 262-275
dopunska literatura	1. Bodin, D., Robene, L., Heas, S. (2007). Sport i nasilje u Europi. Zagreb: Knjiga trgovina d.o.o. 2. Buzov, Željko; Magdalenić, Ivan; Perasović, Benjamin; Radin, Furio: Socijalni i psihološki aspekti nasilničkog ponašanja sportske publike. Pitanja, XIII (5-6): 1-52. 3. Brown, Adam (1998). Fanatics: Power, Identity and Fandom in Football Routledge. 4. Dunning, E., Murphy, P., Williams, J. (1988). The roots of football hooliganism. An historical and sociological study. London & New York: Routledge & Kegan Paul. 5. Lalić, Dražen. (1993). Torcida. Zagreb: AGM. 6. Perasović, B. (2001). Urbana plemena – sociologija subkultura u Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada. 7. Vrcan, Srđan (2003). Nogomet – politika – nasilje. Ogledi iz sociologije nogometa. Zagreb: Jesenski i Turk; Hrvatsko sociološko društvo.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SUSTAVI KOMUNIKACIJE OSOBA S OŠTEĆENJEM SLUHA U KINEZIOLOGIJI

(172738)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Luka Bonetti**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		luka.bonetti@erf.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Dorijana Kovčić**	
e-mail		dorijana.kovacic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema uvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 6P + 12S + 12V + samostalni zadaci + mješovito e-učenje + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	do 30
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta je pružiti znanje o temeljnim pretpostavkama uspješne komunikacije te o specifičnostima rada s učenicima i studentima s oštećenjem sluha radi optimizacije sata tjelesne i zdravstvene kulture.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Jačanje komunikacijskih vještina. Osiguravanje informacija korisnicima/klijentima na način koji odgovara njihovim potrebama i očekivanjima. Kritičko razmišljanje. Jačanje nastavničkih kompetencija.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti sposobni: - Objasniti proces primanja i doživljavanja govornih signala iz perspektive teškoća slušanja. - Identificirati najvažnija obilježja oštećenja sluha. - Opisati komunikacijske, jezično-govorne, socio-emocionalne i edukacijske implikacije oštećenja sluha te ih razlikovati u odnosu na vrijeme nastanka oštećenja. - Opisati metode otkrivanja oštećenja sluha. - Opisati elektroakustički menadžment oštećenja sluha. - Argumentirati obilježja optimalne komunikacije s osobom s oštećenjem sluha u odnosu na vrijeme nastanka oštećenja, osobne čimbenike sudionika komunikacije, jezične čimbenike te okolne uvjete u kojima se komunikacija odvija. - Planirati i pripremiti nastavu na način optimalan za učenike i studente s oštećenjem sluha. - Odabrati odgovarajuće metode poučavanja s obzirom na specifičnosti komunikacije učenika i studenata s oštećenjem sluha.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1/2) Pojmovi i znakovi bitni za razumijevanje procesa primanja i doživljavanja govornih signala. 3/4) Komunikacijske posljedice oštećenja sluha. 5/6) Otkrivanje oštećenja sluha, utvrđivanje njegovih obilježja, procjena njegovog utjecaja na jezično-govorni razvoj i komunikaciju. 7) Intervencija u području oštećenja sluha – opseg, obilježja i postupci nakon otkrivanja oštećenja sluha.		

	8) Uloga obitelji u habilitaciji slušanja i govora i savjetovanje obitelji djeteta s oštećenjem sluha. 9/10) Elektroakustički menadžment oštećenja sluha. 11-15) Pretpostavke uspješne komunikacije osoba s oštećenjem sluha, komunikacijske opcije i kompenzacijske komunikacijske strategije.					
obveze studenata	Pohađanje nastave, izrada vlastitih priprema za nastavu, izrada referata.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	usmeni ispit	50%	1
				ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Tye-Murray, N. (2004). Foundations of Aural Rehabilitation: Children, Adults, and Their Family Members. 2nd Edition. Thompson Learning - Delmar Learning, Singular Publishing Group 2. Easterbrooks, S. R., Estets, E. L. (2007). Helping deaf and hard of hearing students to use spoken language: a guide for educators and families. Corwin Press. USA – India – UK – Singapore 3. Kavčić, Dorijana (2019). Crtice iz gramatike hrvatskoga znakovnog jezika. Hrvatsko društvo prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe. (u tisku) 4. Kavčić, Dorijana (2019). Video rječnik hrvatskoga znakovnog jezika za B2 razinu. Hrvatsko društvo prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe. 5. Möhr Nemčić, Renata (2015). Odrednice i korelati kulturnog identiteta gluhih u Hrvatskoj. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, doktorska disertacija. 6. Kavčić, Dorijana (2012). Hrvatski znakovni jezik: pregled opisanih jezičnih elemenata. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, diplomski rad. 7. Zimmermann, Antun (1984). Uvodni seminar o komunikaciji s osobama oštećena sluha. II prošireno izdanje. Savez osoba oštećena sluha grada Zagreba.					
dopunska literatura	1. Cole, E. B., Flexer, C. (2008). Children with hearing loss: developing listening and talking birth to six. Plural Publishing Inc. San Diego – Oxford – Brisbane					
način praćenja kvalitete	Kvaliteta nastave pratit će se studentskim evaluacijama					

TJELESNO VJEŽBANJE NEUROLOŠKIH BOLESNIKA (172739)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo, dr. med. spec. neurolog.**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		iris_zavoreo@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	nema posebnih uvjeta	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 12P + 12S + 6V + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	do 60
ciljevi predmeta	U suvremenom društvu velik je broj bolesnika s akutnim i kroničnim manifestacijama neuroloških bolesti, a koje dugoročno značajno utječu na smanjenje ukupne kvalitete života, psihičkog i fizičkog zdravlja. Pravovremenim liječenjem osnovne bolesti, ali i redukcijom čimbenika rizika za nastanak istih može se značajno utjecati na cjelokupno zdravlje bolesnika kao i mogućnost nastanka komplikacija i posljedičnog invaliditeta. Osnovni cilj je provoditi usvajanja specifičnih znanja primjenjujući početnu razinu znanja o mehanizmima nastanka i mogućnostima suvremenog multidisciplinarnog pristupa u liječenju neuroloških bolesti i njihovog utjecaja na cjelokupno zdravstveno stanje kao i kvalitetu života bolesnika s neurološkim bolestima. Cilj je usvojiti osnovne pojmove o anatomskim strukturama, fiziološkim mehanizmima nastanka neuroloških bolesti, suvremenim mogućnostima multidisciplinarnog pristupa liječenja istih, kao i poduzimanja različitih preventivnih postupaka koji dovode do poboljšanja općeg zdravstvenog stanja, a samim time i rizika za komplikacije i utjecaj na kvalitetu života bolesnika. Provođenjem nastave kroz vježbe s bolesnicima koji pate od neke od neuroloških bolesti usvajaju se osnovne kompetencije za provođenje stručnih poslova u programu preventivnih i rehabilitacijskih postupaka		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Spoznati važnost poznavanja osnovnih anatomskih struktura te fizoloških mehanizama koji sudjeluju u neurološkim bolestima - Poticati senzibilizaciju prema osobama koje imaju neku od neuroloških bolesti u akutnoj ili kroničnoj fazi s obzirom na njihovo smanjeno funkcioniranje na privatnom, socijalnom i društvenom planu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Znanja o specifičnostima i najčešćim stanjima i dijagnozama neuroloških bolesnika - Specifična znanja o mogućnostima farmakološkom liječenja neuroloških bolesnika. - Specifična znanja o metodama fizikalne medicine u liječenju samih neuroloških bolesti te prevenciji komplikacija. - Specifična znanja o primjeni različitih nefarmakoloških metoda u liječenju samih neuroloških bolesti te prevenciji komplikacija. - Specifična znanja o kineziološkim principima rada i različitih kineziterapijskih, sportsko-rekreacijskih i edukacijskorehabilitacijskih aktivnosti osoba s neurološkom bolesti, a u svrhu liječenja istih i prevencije komplikacija. - Spoznaje o problemima i pravima osoba s neurološkim bolestima i njihovim komplikacijama.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja:** 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te načinom provođenja kolokvija i ispita (1P) 2. Upoznati kroz povijest razvoj problematike neuroloških bolesti (1P) 3. Funkcionalna neuroanatomija (2P)		

	4. Fiziologija neuroloških bolesti i komplikacija (2P) 5. Osnovni principi neuroplastičnosti u neurološkim bolestima (1P) 6. Najčešće kliničke manifestacije neuroloških bolesti i njihovih komplikacija (1P) 7. Mogućnosti kliničke procjene i dijagnostike neuroloških bolesti (1P) 8. Farmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja neuroloških bolesti i njihovih komplikacija (P1) 9. Nefarmakološke metode u suvremenom pristupu liječenja neuroloških bolesti i njihovih komplikacija (P1) 10. Pristup bolesniku koji uz neurološku bolest ima i neku drugu kroničnu internističku bolest (1P) **Seminari** 1. Kineziterapija u akutnoj i kroničnoj fazi neuroloških bolesti (S2) 2. Kineziterapijski postupci koji se primjenjuju u prevenciji komplikacija neuroloških bolesti (S2) 3. Farmakološke i nefamakološke metode u planiranju poboljšanja kvalitete života bolesnika s neurološkom bolesti(S1) 4. Dijetetske mjere u liječenju i prevenciji komplikacija neuroloških bolesti (S1) **Vježbe** 1. Upoznavanje s bolesnicima i njihovim dijagnozama. (1V) 2. Prikaz fizikalnih postupaka liječenja prilagođenih pojedinom bolesniku. (V1) 3. Prikaz pojedincu prilagođenog kineziterapijskog programa u akutnoj i kroničnoj fazi neurološke bolesti te prevenciji komplikacija (V2) 4. Prikaz planiranja individualno prilagođenih farmakoloških mjera i nefarmakoloških mjera a u svrhu poboljšanja kvalitete života (V1) 5. Prikaz praktične primjene i individulanog pristupa u planiranju-praćenje bolesnika pomoću procjenskih skala (V1)
obveze studenata	Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	Praktični rad	25%	0.5
	usmeni ispit	25%	0.5	ukupno	**2.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Grbavac Ž. Neurologija. A.G.Matoš,Zagreb, 1997. 2. Demarin V, Trkanjec Z. Neurologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2008 3. Demarin V, Bašić Kes V, Zavoreo I et al: Pobijedimo migrenu i druge glavobolje. Zagreb: Naklada Zadro, 2007. 4. Demarin V, Bašić Kes V. i suradnici. Glavobolje i druga bolna stanja. Medicinska naklada, Zagreb,2011. 5. Bašić Kes, Vida Demarin i suradnici. Moždani udar, Medicinska naklada 2014, Zagreb 6. Bašić Kes i suradnici. Neuroimunologija, Medicinska naklada, Zagreb, 2015.
dopunska literatura	1. Bašić-Kes V, Zavoreo I, Rotim K, Bornstein N, Rundek T, Demarin V. Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for diabetic polyneuropathy treatment. Acta Clin Croat. 2011. 2. Demarin V, Bašić-Kes V, Zavoreo I, Bosnar-Puretić M, Rotim K, Lupret V, Perić M, Ivanec Z, Fumić L, Lusić I, AleksićShihabis A, Kovac B, Ivanković M, Škobić H, Maslov B, Bornstein N, Niederkorn K, Sinanović O, Rundek T; Ad hoc Committee of the Croatian Society for Neurovascular Disorders; Croatian Medical Association. Recommendations for neuropathic pain treatment. Acta Clin Croat. 2008 Sep;47(3):181-91.

	3. Kes VB, Cengić L, Cesarik M, Tomas AJ, Zavoreo I, Matovina LZ, Corić L, Drnasin S, Demarin V. Quality of life in patients with multiple sclerosis. Acta Clin Croat. 2013 Mar;52(1):107-11
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA X. SEMESTRA

Šifra predmeta	PREDMETI IZBORNIH SMJEROVA	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
124034	Grupni fitnes programi II	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	5	20	20	4.5
124033	Programiranje treninga fitnesa	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	30	15		4.5
123980	Kontrola treniranosti u atletici	doc.dr. sc. Marijo Baković	15		15	3.0
123979	Programiranje treninga u atletici	doc.dr. sc. Marijo Baković	30	30		6.0
123982	Kontrola treniranosti u hrvanju	prof. dr. sc. Mario Baić	15		15	3.0
123981	Programiranje treninga u hrvanju	prof. dr. sc. Mario Baić	30	30		6.0
23995	Kontrola treniranosti u jedrenju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	15		15	3.0
123994	Programiranje treninga u jedrenju	izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda	30	30		6.0
123997	Kontrola treniranosti u judu	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	15		15	3.0
123996	Programiranje treninga u judu	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	30	30		6.0
124036	Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka III	izv.prof.dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15		3.0
124040	Odabrana poglavlja neurologije	izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo	15	15		3.0
124041	Odabrana poglavlja interne medicine	prof. dr. sc. Zdravko Babić	15	15		3.0
124032	Kontrola treniranosti	prof. dr. sc. Igor Jukić	15		15	3.0
124030	Programiranje kondicijske pripreme	doc. dr. sc. Cvita Gregov	30	15	15	6.0
124001	Kontrola treniranosti u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	15		15	3.0
124000	Programiranje treninga u nogometu	doc. dr. sc. Valentin Barišić	30	30		6.0
172746	Kontrola treniranosti u plesu	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	15		15	3.0
172745	Programiranje treniga u plesu	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	30	30		6.0
124019	Kontrola treniranosti u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	15		15	3.0
124018	Programiranje treninga u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	30	30		6.0
124021	Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici	prof. dr. sc. Željko Hraski	15		15	3.0
124020	Programiranje treninga u sportskoj gimnastici	prof. dr. sc. Željko Hraski	30	30		6.0
124042	Marketing menadžment u sportu	prof. dr. sc. Jurica Pavičić	30	15		4.0
124043	Poduzetništvo u sportu	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	25	20		5.0
124024	Kontrola treniranosti u tenisu	izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros	15		15	3.0
124023	Programiranje treninga u tenisu	izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros	30	30		6.0

FITNES – Grupni fitnes programi II (124034)

nositeljica predmeta		**prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić**	
kancelarija		173	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		gordana.furjan-mandic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658	
vanjska suradnica		**dr.sc. Marita Ukić Zeman**	
e-mail		marita.ukic@kif.hr	
vanjska suradnica		**Adrijana Dolančić, prof.**	
e-mail		adriana.dolancic@kif.hr	
vanjska suradnica		**Vjerna Nevistić**	
e-mail		vjernaiznadoblaka@gmail.com	
vanjska suradnica		**Ingrid Kecerin Kasumagić**	
e-mail		ingrid@prirodakretanja.eu	
vanjska suradnica		**Blanka Ciprić, prof.**	
e-mail		bcipric@gmail.com	
vanjski suradnik		**dr. sc. Dalibor Kiseljak,**	
e-mail		dalibor.Kiseljak@zvu.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X.semestra	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica i dvorana		
način izvođenja nastave	45 sati = 5P + 20S + 20V + samostalni zadaci + multimedija i mreža + ostalo	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, pilatesa i ostalih suvremenih fitnes programa te praktična primjena istih u edukaciji, rekreaciji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta grupnih fitnes programa za populacije različite dobi i razine treniranosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitnes programa (GFP); - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama GFP-a; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP-a s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu; - programirati sat TZK sa sadržajima GFP-a.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Kineziološka struktura suvremenih grupnih fitnes programa 2. Specifičnosti i razlike grupnih fitnes programa 3. Uloga i način rada instruktora u grupnim fitnes programima 4. Nepreporučljive kretne strukture u aerobici 5. Različite vrste grupnih fitnes programa za „specifične“ populacije **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka tema obrađuje se 2TPP+2V) 1. Metodski postupci promjene vodeće noge 2. Postavljanje voditelja u odnosu na grupu 3. Vježbe istezanja i relaksacije 4. Vježbe za razvoj repetitivne snage 5. Aerobika s upotrebom različitih rekvizita 6. Klasična pilates tehnika 7. Pilates s korištenjem rekvizita 8. Nordijsko hodanje – osnovna tehnika 9. Vježbe za razvoj repetitivne i eksplozivne snage u nordijskom hodanju 10. Aerobika za „specifične“ populacije					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	22%	1	Kolokvij	22%	1
	Praktični rad	22%	1	Usmeni ispit	34%	1.5
				ukupno	**4.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta (1997). „Suvremena aerobika“, Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K. (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Siler, B. (2003). Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživanje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb: Biovega. 3. Jagodić-Rukavina, A. M. (2006). Body tehnika. Zagreb: Planetopija.					
dopunska literatura	1. Jagodić Rukavina, A. M. (2005).Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad), Zagreb. 2. Furjan-Mandić, G., Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje - nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. u: Sekulić, D. (ur.). Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje „Sport – rekreacija – fitnes“, Split, 15. travnja 2005. Zbornik radova. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju, 165-168. 3. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

FITNES – Programiranje treninga fitnesa (124033)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		srijedom u 9:30 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		josipa.nakic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658603	
nastavnik		**dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.**	
kancelarija		40/5	
konzultacije		srijedom u 13:00 i po dogovoru e-mailom	
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658605	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih knezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X.semestra	bodovna vrijednost	4.5 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 sati = 30P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	1
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	- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kineziological problema - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - razumjeti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba, - oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprjeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba, - razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba, - razumjeti osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova, - integrirati znanja o treningu fitnesa sa znanjima o prehrani s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. Akutni fiziološki odgovor organizma na različite modalitete treninga fitnesa (2P+2S) 2. Kronična prilagodba organizma na različite modalitete treninga fitnesa (4P+2S) 3. Određivanje komponenti opterećenja u treningu fitnesa (4P+2S) 4. Principi progresije u treningu fitnesa (4P+2S) 5. Oblikovanje pojedinačnog treninga fitnesa (4P+2S) 6. Oblikovanje programa treninga fitnesa: mikro-, mezo- i makrociklus (4P+2S) 7. Integracija treninga fitnesa i prehrane (4P+1S) 8. Specifičnosti oblikovanja treninga fitnesa posebnih populacija (4P+2S)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	0.5	kolokvij	33%	1.5
	pismeni ispit	56%	2.5	ukupno	**4.5 ECTS**	
obvezna literatura	1. Nakić, J. (2021) Video predavanja i ppt prezentacije objavljene na Merlinu, sustavu za e-učenje. 2. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf 3. Cook, Gray (2003). Athletic body in balance. Human Kinetics, Champaign, IL. 4. McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, fifth edition, Ontario, Canada. 5. Micheal A. Clark, Scott C. Lucett (2012). NASM's Essentials of Personal Fitness Training: Lippincott Williams & Wilkins. 6. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split. 7. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.					
dopunska literatura	1. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Wiliams & Wilkins, Baltimore. 2. Alter, M (1996). The Science of Flexibility. Champaign. IL: Human Kinetics. 3. Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Aptos, CA. 4. Egosque, P., Gittines, R. (2004). Egoscue metoda: pokretom do zdravlja. Grafički zavod Hrvatske. 5. Esther Gokhale (2008). 8 STEPS to a PAIN-FREE BACK. Pendo Press, 881 Tolman Drive, Stanford, CA 94305. 6. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA. 7. Julie A Webster (2009. Regaining Good Posture Through Stretches and Supportive Exercises. 8. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb. 9. McGill, S. (2007). Low back disorders. Human Kinetics, Champaign, IL.McGill, S. (2014). 10. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada. 11. Micheal A. Clark, Scott C. Lucett (2010). NASM's Essentials of Sports Performance Training: Lippincott Williams & Wilkins.					

	12. Micheal A. Clark, Scott C. Lucett (2011). NASM's Essentials of Corrective Exercise Training: Lippincott Williams & Wilkins. 13. Muscle & Motion (2014.) All about strength training, računalni program, http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx. Multifit, Billoo 10, T.A, Israel. 14. Nakić, J., Kovačević, E., Abazović, E. (2017). Prednji i stražnji nagib zdjelice. Kondicijski trening, 15(1): 30-35.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ATLETIKA – Kontrola treniranosti u atletici (123980)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnik		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		**prof. dr. sc. Vesna Babić**	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. - zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u atletici i Metodika treninga u atletici 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica i atletska staza		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu potrebnih teorijskih i praktičnih znanja o različitim dijagnostičkim metodama i testovima za procjenu stanja treniranosti te ih primijeniti u sustavu sportske pripreme atletičara/ki.		
ishodi učenja na razini programa	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja o primjeni različitih dijagnostičkih metoda i testova koji se mogu primjenjivati u praksi. Studenti će steći znanja koja će im u praksi omogućiti odabir i klasifikaciju testova za procjenu stanja treniranosti s obzirom na atletsku disciplinu, dob sportaša i trenažni period u sustavima dugoročne, srednjoročne i kratkoročne sportske pripreme.		

kojima predmet pridonosi	Nakon položenog ispita studenti će biti sposobni demonstrirati i provesti terenske testove za procjenu stanja treniranosti atletičara u različitim atletskim disciplinama.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti ulogu dijagnosticiranja stanja treniranosti u atletici, - primijeniti različite metode dijagnosticiranja i dijagnostičke postupke stanja treniranosti u atletici, - upotrebljavati različite metode i testove dijagnosticiranja stanja treniranosti u atletici unutar sustava sportske pripreme, - analizirati i primijeniti rezultate dijagnosticiranja stanja treniranosti unutar procesa sportske pripreme u atletici.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Dijagnostički postupci (antropometrijske mjere, motorički testovi, funkcionalna dijagnostika, biomehanička dijagnostika, biokemijska dijagnostika) i njihove značajke: - u disciplinama hodanja i trčanja na srednje i duge pruge (2P) - u disciplinama sprinterskog, štafetnog i preponskog trčanja (2P) - u disciplinama skokova (2P) - u disciplinama bacanja (2P) 2. Upotreba monitora srčane frekvencije i laktatomjera u atletskom treningu (2P) 3. Psiho-sociološka dijagnostika (2P) 4. Primjena moderne tehnologije u atletskom treningu (3P) **Vježbe** 1. Provedba laboratorijskih testova i različitih protokola za procjenu funkcionalnih sposobnosti atletičara (2V) 2. Provedba laboratorijskih testova za procjenu motoričkih sposobnosti atletičara (3V) 3. Provedba mjerenja morfoloških obilježja kod atletičara i njihova analiza (1V) 4. Terenski testovi za procjenu funkcionalnih sposobnosti (3V) 5. Terenski testovi za dijagnostiku stanja treniranosti atletičara trkača (2V) 6. Terenski testovi za dijagnostiku stanja treniranosti atletičara bacača (2V) 7. Terenski testovi za dijagnostiku stanja treniranosti atletičara skakača (2V)
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1
	praktični rad	33%	1			
	seminarski rad	17%	0.5			
				ukupno	**3.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Maršić, T., Dizdar, D., Šentija, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine. Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“. 3. Milanović, D., Heimer, S. (1997). Dijagnostika treniranosti sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu.
dopunska literatura	1. Kreider, R. B., Fry, A., O'Toole, M. (1998). Overtraining in sport. USA: Human Kinetics Publishers. 2. Noakes, T. (1992). Lore of running. Oxford University Press.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

ATLETIKA – Programiranje treninga u atletici (123979)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
nastavnik		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**	
kancelarija		160	
konzultacije		srijedom od 10.30 do 11.30	
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658760	
nastavnica		**prof. dr. sc. Vesna Babić**	
kancelarija		176	
konzultacije		utorkom od 9.30 do 11.00	
e-mail		vesna.babic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658776	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. - zimski	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Atletika – hodanja i trčanja i Atletika – bacanja i skokova s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u atletici i Metodika treninga u atletici 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje treninga atletičara u svim etapama dugoročne sportske specijalizacije. Završeni student bit će osposobljen za samostalnu izradu planova i programa atletskog treninga u različitim ciklusima sportske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima	Cilj je da završeni studenti ovladaju potrebnim znanjima i vještinama o planiranju i programiranju atletskog treninga u pojedinim grupacijama (trčanja, skokovi i bacanja) kao i u pojedinim atletskim disciplinama. U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući nastavnici i treneri, steći će potrebna znanja za uspješan rad u klupskoj i školskoj atletici, kao i u atletici osoba s invaliditetom.		

predmet pridonosi	
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Završeni studenti će uspješno koristiti stečena znanja u koncipiranju i provođenju plana i programa treninga u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije kako u školskoj tako i u klupskoj atletici u pojedinim atletskim disciplinama iz različitih skupina atletskih disciplina (trčanja, skokovi i bacanja). Najvažnije je studenta osposobiti za samostalnu izradu plana i programa treninga u karakterističnim ciklusima atletskog treniranja u skladu sa specifičnostima pojedinih atletskih disciplina, prikupljenim podacima o sposobnostima, osobinama i atletskim znanjima atletičara, vrsti periodizacije i uvjetima u kojima se atletski trening provodi.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Planiranje i programiranje treninga u atletici kao važan čimbenik razvoja i održavanja treniranosti i sportske forme. Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju atletskog treninga. (2P) 2. Periodizacija treninga u atletici: školska i klupska periodizacija (2P) 3. Sustavi natjecanja u atletici: školska, klupska i individualna natjecanja (2P) 4. Planiranje i programiranje atletskog treninga u velikim ciklusima (sportska karijera: osnovna atletska sportska škola, početak sportske specijalizacije, sportsko usavršavanje, trening odraslih atletičara) u trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P) 5. Planiranje i programiranje atletskog treninga u godišnjem ciklusu (jednociklusna ili višeciklusna periodizacija) u trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P). 6. Planiranje i programiranje atletskog treninga u mezociklusima - periodi i faze u: trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P) 7. Planiranje i programiranje atletskog treninga u mikrociklusima i pojedinačnim treninzima, u trkačkim atletskim disciplinama (2P), skakačkim atletskim disciplinama (2P) i bacačkim atletskim disciplinama (2P) **Seminari** 1. Upravljanje procesom pripreme atletičara u školskom i klupskom sustavu sportske pripreme (2S) 2. Izrada plana i programa atletskog treninga u velikim ciklusima (sportska karijera: osnovna atletska sportska škola, početak sportske specijalizacije, sportsko usavršavanje, trening odraslih atletičara) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 3. Izrada plana i programa atletskog treninga u godišnjem ciklusu (jednociklusna ili višeciklusna periodizacija) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 4. Izada plana i programa treninga u fazi neposredne pripreme za najvažnija atletska natjecanja (2S). 5. Izrada plana i programa atletskog treninga u srednjim ciklusima (mezociklusi: periodi i faze atletskog treniranja) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 6. Izrada plana i programa treninga u malim ciklusima (mikrociklus i pojedinačni atletski trening) u trkačkim atletskim disciplinama (2S), skakačkim atletskim disciplinama (2S) i bacačkim atletskim disciplinama (2S) 7. Vrednovanje efekata planiranog, programiranog i provedenog atletskog treninga u trkačkim, skakačkim i bacačkim atletskim disciplinama (2S)

obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	usmeni ispit	34%	2
	praktični rad	8%	0.5			
	seminarski rad	50%	3			
				ukupno	**6.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3. Milanović, D. (1993). Modeliranje procesa sportske pripreme u atletskom desetoboju. Kineziologija 25,1-2., 7598.					
dopunska literatura	1.Harasin, D., Milanović, D., Milinović, I. (2009). Razlike u kutnim pomacima donjih ekstremiteta u izbačaju između boljih i lošijih bacača kugle. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 144148. 2. 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. 3. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa, 36-48. 4. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa (u tisku). 5. Prskalo, D (2009). Planiranje i programiranje jednogodišnjeg ciklusa bacača diska (diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

HRVANJE – Kontrola treniranosti u hrvanju (123982)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Mario Baić**	
kancelarija		136	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		mario.baic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658736	
suradnik		**dr. sc. Damir Pekas**	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		damir.pekas@kif.hr	
telefon			
vanjski suradnik		**Tomislav Mičuda mag.cin.**	
e-mail		tomislav.micuda@kif.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač**	
e-mail		kristijan.slacanac@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Hrvanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u hrvanju i Metodika treninga u hrvanju 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kontrola treniranosti u hrvanju ima cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za praćenje promjena i dijagnostiku antropološkog statusa sportaša pod utjecajem hrvačkog sportskog treninga.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kontrola treniranosti u hrvanju studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za praćenje promjena i za dijagnostiku antropološkog statusa u: - hrvanju u edukaciji (obavezni i izvannastavni sadržaji), - natjecateljskim hrvačkim sportovima, - radu sa specifičnim populacijama (sportaši u ostalim sportovima u kojima hrvanje ima svoju primjenu te vojsci i policiji).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o dijagnostici stanja treniranosti hrvača. - Studenti stječu znanja o konstrukciji i validaciji mjernih instrumenata. - Studenti stječu znanja o testovima za procjenu antropometrijskih karakteristika, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti, bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti i mikrosocijalne strukture ekipe. - Studenti stječu znanja o testovima za procjenu natjecateljske učinkovitosti. - Studenti stječu znanja o procjeni usvojenosti tehničkih znanja i procjeni razine taktičkog djelovanja.		

	- Studenti stječu znanja o informatičkim sustavima za registraciju i obradu prikupljenih podataka.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Dijagnostika stanja treniranosti hrvača. Evidencija treninga, tjednog i godišnjeg opterećenja. (2P+2V) 2. Konstrukcija i validacija mjernih instrumenata. (2P+2V) 3. Testovi za procjenu antropometrijskih karakteristika, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti, bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti i mikrosocijalne strukture ekipe. (2P+2V) 4. Testovi za procjenu natjecateljske učinkovitosti: parametri natjecateljske učinkovitosti, registracija i vrednovanje postignutih rezultata natjecatelja (2P+2V) 5. Procjena usvojenosti tehničkih znanja. Procjena razine taktičkog djelovanja. (2P+2V) 6. Izbor latentnih dimenzija i mjernih instrumenata, provedba i organizacija mjerenja, registracija i obrada prikupljenih podataka, analiza i interpretacija rezultata, prezentacija dobivenih rezultata te primjena rezultata testiranja u programiranju treninga (2P+2V) 7. Informatički sustavi za registraciju i obradu prikupljenih podataka (2P+2V) 8. Primjena i principi testiranja sa sportašima u kojima hrvanje ima svoju primjenu te u vojsci i policiji (1P+1V)
obveze studenata	30 sati prakse unutar predmeta Kontrola treniranosti u hrvanju. Pisanje seminarskih radova.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1
	seminarski rad	33%	1	praktični rad	17%	0.5
				ukupno	**3.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima 2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina 3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina
dopunska literatura	1. Baić, M., Sertić, H., Milanović, D., Starosta, W., Cvetković, Č. (2006). Diagnostics of physical abilities of wrestlers in Croatia. u: Cynarski, W. J., Kalina, R. M., Obodynski, K. (ur.), Proceedings of 1st World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts. Rzeszow, Poland, 22. - 24. 09. 2006. 2. Starosta, W., Tracewski, J. (1998). An objective method of assessing the level of motor abilities in advanced wrestlers. In: Sadowski, J., Starosta,W. (ed.) International scietific conference „Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts“, Academy of Physical Education in Warsaw – The Institute of Sport and Physical Education in Biała Podlaska, 249 – 254. 3. Marić, J., Kuleš, B., Jerković, S., Blašković, M., Cvetković, Č. (1996). Dijagnosticiranje i prognoziranje sportskih rezultata u hrvanju grčko-rimskim načinom. Zbornik radova III. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Rovinj. 4. Petrov, R. (1997). Structure et controle de la preparation sportive a la lutte. Rim: FILA. 5. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Sofija: Medicina i fizkultura. (prijevod na hrvatski s bugarskog).
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

HRVANJE – Programiranje treninga u hrvanju (123981)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Mario Baić**	
kancelarija		136	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		mario.baic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658736	
suradnik		**dr. sc. Damir Pekas**	
kancelarija		41	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		damir.pekas@kif.hr	
telefon			
vanjski suradnik		**Tomislav Mičuda mag.cin.**	
e-mail		tomislav.micuda@kif.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač**	
e-mail		kristijan.slacanac@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Hrvanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u hrvanju i Metodika treninga u hrvanju 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Programiranje treninga u hrvanju ima cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za zakonitosti planiranja i programiranja hrvačkog treninga.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Programiranje treninga u hrvanju studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za planiranje i programiranje hrvačkog treninga u: - hrvanju u edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji, - natjecateljskim hrvačkim sportovima, - radu sa specifičnim populacijama (sportaši u ostalim sportovima u kojima hrvanje ima svoju primjenu te u vojsci i policiji).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o specifičnostima dugoročnog i kratkoročnog planiranja i programiranja u hrvanju. - Studenti stječu znanja o izradi kalendara i rasporeda natjecanja u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu sportaša različitih dobnih kategorija. - Studenti stječu znanja o specifičnostima i fazama sportske forme u hrvanju.		

	- Studenti stječu znanja o primjeni rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme. - Studenti stječu znanja o strukturiranju plana i programa treninga u godišnjem ciklusu treninga: pripremni, natjecateljski i prijelazni period. - Studenti stječu znanja o specifičnostima operativnog planiranja i programiranja treninga u mikrociklusu ovisno o rasporedu natjecanja (jedno, dva ili više natjecanja u mikrociklusu). - Studenti stječu znanja o specifičnostima modeliranja trenažnog dana (jedan, dva ili više pojedinačnih treninga) i pojedinačnog treninga (dva do pet sati trenažnog rada). - Studenti stječu znanja o razradi procesa treninga u fazama višestrane, bazične, specifične, situacijske i prednatjecateljske pripreme. - Studenti stječu znanja o novim tendencijama u programiranju treninga hrvača.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. Specifičnosti programiranja treninga u hrvanju (dobne kategorije, selekcija i usmjeravanje djece u hrvanje, sportske hrvačke škole, periodizacija sportske karijere) (2P+2S) 2. Specifičnosti dugoročnog i kratkoročnog planiranja i programiranja u hrvanju (2P+2S) 3. Kalendar i raspored natjecanja u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu sportaša različitih dobnih kategorija. (2P+2S) 4. Specifične faze sportske forme u hrvanju (2P+2S) 5. Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju sportske pripreme. Metode za određivanje inicijalnog, prijelaznog i finalnog stanja. (2P+2S) 6. Strukturiranje plana i programa treninga u godišnjem ciklusu: pripremni, natjecateljski i prijelazni period (2P+2S) 7. Sumarni parametri i njihova distribucija u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu (2P+2S) 8. Specifičnosti pripremnog perioda (tekuće planiranje i programiranje) u hrvanju: pripremni period s dvije, tri, četiri i pet razvojnih faza (2P+2S) 9. Specifičnosti operativnog planiranja i programiranja treninga u mikrociklusu ovisno o rasporedu natjecanja (jedno, dva ili više natjecanja u mikrociklusu) (2P+2S) 10. Specifičnosti modeliranja trenažnog dana (jedan, dva ili više pojedinačnih treninga) i pojedinačnog treninga (dva do pet sati trenažnog rada) (3P+3S) 11. Razrada procesa treninga u fazama višestrane, bazične, specifične, situacijske i prednatjecateljske pripreme (2P+2S) 12. Prognoziranje sportskih rezultata u hrvanju. Izbor kandidata za reprezentacije različitih dobnih skupina. (2P+2S) 13. Planiranje i programiranje regulacije tjelesne težine hrvača (2P+2S) 14. Nove tendencije u programiranju treninga hrvača (vođenje dnevnika rada, primjena rezultata novih istraživanja) (2P+2S)
obveze studenata	Student je obavezan sudjelovati u pisanju seminarskih radova na temu programiranje treninga u hrvanju.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	seminarski rad	33%	2
	kolokvij	8%	0.5	usmeni ispit	25%	1.5
	pismeni ispit	17%	1	ukupno	**3.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima 2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina 3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina
dopunska literatura	1. Baić, M., Sertić, H., Milanović, D., Starosta, W., Cvetković, Č. (2006). Diagnostics of physical abilities of wrestlers in Croatia. u: Cynarski, W. J.,

	Kalina, R. M., Obodynski, K. (ur.), Proceedings of 1st World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts. Rzeszow, Poland, 22. - 24. 09. 2006. 2. Starosta, W., Tracewski, J. (1998). An objective method of assessing the level of motor abilities in advanced wrestlers. In: Sadowski, J., Starosta,W. (ed.) International scietific conference „Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts“, Academy of Physical Education in Warsaw – The Institute of Sport and Physical Education in Biała Podlaska, 249 – 254. 3. Marić, J., Kuleš, B., Jerković, S., Blašković, M., Cvetković, Č. (1996). Dijagnosticiranje i prognoziranje sportskih rezultata u hrvanju grčko-rimskim načinom. Zbornik radova III. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Rovinj. 4. Petrov, R. (1997). Structure et controle de la preparation sportive a la lutte. Rim: FILA. 5. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Sofija: Medicina i fizkultura. (prijevod na hrvatski s bugarskog).
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE – Kontrola treniranosti u jedrenju (123995)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**Mladen Vladetić, mag.cin.**	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Kliba, prof.**	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**David Hrabrić, mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Špoljarić, mag.cin.**	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dino Slatki, mag.cin.**	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag. cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u jedrenju i Metodika treninga u jedrenju 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o kontroli treniranosti i evaluaciji efekata treninga.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će kroz predmet Kontrola treniranosti u jedrenju moći, na temelju dobivenog znanja, evaluirati i kontrolirati trenažni proces. Pomoću različitih metoda dijagnosticirat će stanje treniranosti različitih dobnih skupina jedriličara i jedriličarki.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Kontrola treniranosti u jedrenju studenti će steći znanja o: - stupnju usvojenosti jedriličarske tehnike; - sustavu dijagnostike u jedriličarskom sportu; - važnosti dijagnostike u jedrenju; - primjenljivosti rezultata različitih testiranja u planiranju i programiranju jedriličarskog treninga.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja** 1. Kontrola efekata treninga višegodišnje pripreme jedriličara: do 14 godina i od 14 godina (po klasama) (1P)		

prema satnici nastave	2. Kontrola efekata treninga vrhunskih jedriličara (1P) 3. Kontrola jedriličarske uspješnosti (jednosjedi i višesjedi) i korištenje podataka za programiranje treninga (3P) 4. Morfološka dijagnostika (2P) 5. Funkcionalna dijagnostika (2P) 6. Biomehanička dijagnostika (2P) 7. Dijagnostika motoričkih sposobnosti (2P) 8. Psihosociološka dijagnostika (2P) **Vježbe** 1. Vrednovanje usvojenosti jedriličaskih motoričkih znanja jedriličara i jedriličarki po jedriličarskim klasama (4V) 2. Vrednovanje usvojenosti jedriličaskih motoričkih znanja jedriličara i jedriličarki po razinama natjecanja (4V) 3. Testiranje motoričkih sposobnosti jedriličara natjecatelja (2V) 4. Testiranje funkcionalnih sposobnosti jedriličara natjecatelja (2V) 5. Testiranje morfoloških sposobnosti jedriličara natjecatelja (2V) 6. Situacijsko praćenje jedriličarske uspješnosti (1V)
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave.
praćenje rada studenata	pohađanje nastave 33% 1 praktični rad 33% 1 usmeni ispit 33% 1 ukupno **3.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o. 4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE – Programiranje treninga u jedrenju (123994)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda**	
kancelarija		140/2	
konzultacije		ponedjeljak, srijeda; 12.30 – 13.30 sati	
e-mail		nikola.prlenda@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658703	
vanjski suradnik		**Mladen Vladetić, mag.cin.**	
e-mail		mladen.vladetic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Kliba, prof.**	
e-mail		dario.kliba@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**David Hrabrić, mag.cin.**	
e-mail		david.hrabric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Zoran Špoljarić, mag.cin.**	
e-mail		zoran.spoljaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dino Slatki, mag.cin.**	
e-mail		dino.slatki@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mate Maglov, mag. cin.**	
e-mail		mate.maglov@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportovi na vodi s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u jedrenju i Metodika treninga u jedrenju 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + terenska nastava + samostalni zadaci + mentorski rad	očekivani broj studenata na predmetu	18
ciljevi predmeta	Ponuditi studentima temeljna teorijska i praktična znanja o strukturi, izradi i provedbi plana i programa jedriličarskog treninga s obzirom na spol, uzrasnu kategoriju, razinu znanja i razinu natjecanja.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će kroz predmet Planiranje i programiranje treninga u jedrenju moći, na temelju dobivenog znanja, planirati i programirati trening, njime upravljati te meritorno procijeniti i vrednovati efekte treninga po pojedinim jedriličarskim klasama, uzrastima, spolu i stupnjevima natjecanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Kroz predmet Planiranje i programiranje treninga u jedrenju studenti će steći znanja o: - osnovama periodizacije jedriličarskog treninga; - posebnostima kratkoročnog i dugoročnog planiranja i programiranja jedriličarskog treninga; - principima planiranja i programiranja s obzirom na pojedine jedriličarske klase (jednosjed, dvosjed, višesjed);		

	- principima planiranja i programiranja s obzirom na dob, spol i razinu natjecanja; - evaluaciji efekata treninga; - postizanju i održanju sportske forme; - natjecateljskim postignućima.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Principi i pravila u programiranju treninga jedriličara (1P) 2. Metode planiranja i programiranja jedriličarskog treninga (2P) 3. Periodizacija treninga jedriličara: višegodišnja, jednogodišnja (2P) 4. Osobitosti pripremnog perioda (2P) 5. Osobitosti natjecateljskog perioda (2P) 6. Osobitosti prijelaznog perioda (2P) 7. Dvociklusna periodizacija (1P) 8. Programiranje treninga u mezociklusu (2P) 9. Programiranje mikrociklusa (2P) 10. Programiranje trenažnog dana (2P) 11. Programiranje pojedinačnog treninga (2P) 12. Sportska forma (1P) 13. Struktura plana i programa škole jedrenja (2P) 14. Struktura plana i programa treninga jedrilčara obzirom na jedriličarske klase (jednosjed, dvosjed) (2P) 15. Struktura plana i programa treninga mlađih jedriličara i jedriličarki (2P) 16. Planiranje i programiranje rada s vrhunskim jedriličarima (1P) 17. Jedriličarski kalendar natjecanja (1P) 18. Operativnost planiranja i programiranja jedriličarskog treninga obziromna maritimne i vremenske uvjete (1P) **Seminari** 1. Izrada plana i programa škole jedrenja – jednosjedi (6S) 2. Izrada plana i programa škole jedrenja – dvosjedi (6S) 3. Izrada plana i programa škole jedrenja – višesjedi (6S) 4. Izrada dugoročnog plana i programa jedriličarskog treninga (po jedriličarskim klasama i uzrastima) (4P) 5. Izrada plana i programa treninga u mezociklusu (2P) 6. Izrada plana i programa treninga u mikrociklusu (2P) 7. Izrada plana i programa trenažnog dana (2P) 8. Izrada plana i programa pojedinačnog treninga (2P)
obveze studenata	Pohađanje svih oblika nastave.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	pismeni ispit	17%	1
	praktični rad	33%	2	usmeni ispit	33%	2
				ukupno	**6.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Prlenda, N. (2019). Jedrenje i jedrenje na dasci. Nastavni materijal 2. Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. 3. ISAF/HJS. (2016-2020). Pravila jedriličarskih natjecanja. Regatna pravila 4. Dedekam, I. (2004). Trimanje jedara i jarbola. Zagreb: Fabra 5. Vitaljić, S. (2005). Biti brži. Zagreb 6. Driscoll, J. (2003). Jedrenje. Rijeka: Dušević & Kršovnik d.o.o.
dopunska literatura	1. http://www.sailing.org/classesandequipment/olympic/index.php 2. http://www.hjs.hr/ 3. Conner, D. & Levitt, M.(1997). Naučite jedriti. Zagreb: Gandalf d.o.o.

	4. Tomašević, E. (2007). Jedrenje - Mornarske vještine. Split: Pajet d.o.o. 5. Sleight, S. (2004). Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje d.d.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JUDO – Kontrola treniranosti u judu (123997)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Hvoje Sertić**	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		hrvoje.sertic@kif.hr	
telefon		+38513658755	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Ivan Segedi**	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		ivan.segedi@kif.hr	
telefon		+38513658739	
vanjski suradnik		**Matija Jug Dujaković, prof.**	
e-mail		matija_jugdujakovic@yahoo.com	
vanjski suradnik		**Nenad Kuštro, prof.**	
e-mail		nenad.kustro@gmail.com	
vanjski suradnik		**Davor Rožac, prof.**	
e-mail		davor.rogi@gmail.com	
vanjski suradnik		**Dominik Žanetić, mag.cin**	
e-mail		dominik.125@hotmail.com	
vanjski suradnik		**Dario Franjić, prof.**	
e-mail		d.franjic19@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Judo s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u judu i Metodika treninga u judu 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kontrola treniranosti u judu ima cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima o praćenju promjena i o dijagnostici antropološkog statusa sportaša pod utjecajem sportskog treninga juda.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kontrola treniranosti u judu studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje: - dijagnostike u natjecateljskom judu – borbe, - dijagnostike u natjecateljskom judu – kate, - kontrole treniranosti posebnih populacija (vojska, policija i rekreativna populacija).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o principima kontrole treniranosti u mlađim dobnim kategorijama. - Studenti stječu znanja o principima kontrole treniranosti u starijim dobnim kategorijama. - Studenti stječu znanja o konstrukciji i validaciji bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti. - Studenti stječu znanja o konstrukciji i validaciji bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti.		

	- Studenti stječu znanja o interpretaciji i primjeni rezultata testiranja u judo sportskom treningu i rekreaciji.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Opis i primjena bazičnih motoričkih testova (2P+2V) 2. Opis i primjena specifičnih motoričkih testova (2P+2V) 3. Opis i primjena antropometrijske dijagnostike (1P+1V) 4. Opis i primjena morfološke dijagnostike (1P+1V) 5. Kontrukcija i validacija testova (1P+1V) 6. Interpretacija rezultata i primjena u treningu juda (1P+1V) 7. Primjena i principi testiranja u vojsci, policiji i zaštitarskim službama (1P+1V) 8. Primjena i principi testiranja u rekreativnom judo treningu (1P+1V) 9. Psihološka dijagnostika (1P+1V) 10. Primjena psihološke dijagnostike u judo treningu (1P+1V) 11. Dijagnostika natjecateljske učinkovitosti u judo borbi (1P+1V) 12. Upoznavanje s vrstama mjernih instrumenata za analizu judo borbe (1P+1V) 13. Primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko-taktičkih znanja judašica i judaša različitih dobnih i kvalitativnih kategorija (1P+1V)
obveze studenata	Pisanje seminarskih radova.
praćenje rada studenata	pohađanje nastave 17% 0.5 pismeni ispit 33% 1 kolokvij 17% 0.5 usmeni ispit 33% 1 ukupno **3.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet 2. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske 3. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske
dopunska literatura	1. 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. 2. Sertić, H., Sterkowicz, S., Vuleta, D. (2009). Influence of latent motor abilities on performance in judo. Kinesiology, Vol. 41 (1): 76-87. 3. Janković, V., Jukić, I., Marelić, N., Milanović, D., Neljak, B., Sertić, H., Šimenc, Z., Vuleta, D. (1997). Testiranje motoričkih sposobnosti vrhunskih sportaša. Zbornik radova međunarodnog savjetovanja „Dijagnostika u sportu“. 6. zagrebački sajam sporta 26. 02. - 01. 03. 1997. 157-169.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JUDO – programiranje treninga u judu (123996)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Hvoje Sertić**	
kancelarija		155	
konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati	
e-mail		hrvoje.sertic@kif.hr	
telefon		+38513658755	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Ivan Segedi**	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		ivan.segedi@kif.hr	
telefon		+38513658739	
vanjski suradnik		**Matija Jug Dujaković, prof.**	
e-mail		matija_jugdujakovic@yahoo.com	
vanjski suradnik		**Nenad Kuštro, prof.**	
e-mail		nenad.kustro@gmail.com	
vanjski suradnik		**Davor Rožac, prof.**	
e-mail		davor.rogi@gmail.com	
vanjski suradnik		**Dominik Žanetić, mag.cin**	
e-mail		dominik.125@hotmail.com	
vanjski suradnik		**Dario Franjić, prof.**	
e-mail		d.franjic19@gmail.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Judo s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u judu i Metodika treninga u judu 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci + seminari i radionice	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta programiranje treninga u Judu ima cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima o zakonitostima planiranja i programiranja judo treninga.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta programiranje treninga u Judu studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za planiranje i programiranje judo treninga u: - natjecateljskom judo sportu – borbe - natjecateljskom judo sportu – kate - rekreaciji - posebnim populacijama (vojska, policija i zaštitarske službe).		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti stječu znanja o zakonitostima planiranja i programiranja višegodišnjeg ciklusa. - Studenti stječu znanja o zakonitostima planiranja i programiranja jednogodišnjeg ciklusa. - Studenti stječu znanja o zakonitostima planiranja i programiranja jednog mezociklusa. - Studenti stječu znanja o zakonitostima planiranja i programiranja jednog mikrociklusa. - Studenti stječu znanja o zakonitostima planiranja i programiranja jednog trenažnog dana.		

	- Studenti stječu znanja o zakonitostima planiranja i programiranja jedne trenažne jedinice.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predasvanja i seminari** 1. Određivanje razvojnih faza judaša. Perspektivno planiranje treninga. Opasnosti od preranog iskorištavanja bioloških potencijala judaša. (2P+2S) 2. Prognoziranje razvojnih faza judaša od početka do vrha karijere (2P+2S) 3. Dugoročno i kratkoročno planiranje i programiranje treninga u judu (2P+2S) 4. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija treninga (2P+2S) 5. Kalendar natjecanja u judu (jednociklusna i dvociklusna periodizacija godišnjeg ciklusa treninga) (4P+4S) 6. Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu (2P+2S) 7. Struktura plana i programa treninga u judu: godišnji ciklus treninga (pripremni, natjecateljski i prijelazni period), pripremni period (faze bazične i specifične pripreme i prednatjecateljska faza) (2P+2S) 8. Planiranje i programiranje treninga u judu tijekom mikrociklusa, trenažnog dana i pojedinačnog treninga. Neposredna priprema za sezonu najvažnijih natjecanja (4P+4S) 9. Trenažni operatori u treningu (2P+2S) 10. Izrada planova i programa treninga judašica i judaša u pojedinim ciklusima sportske pripreme (4P+4S) 11. Vođenje dnevnika rada (evidencija i analiza trenažnog procesa) (2P+2S) 12. Primjena rezultata istraživanja o efektima programiranog treninga u judu (2P+2S)
obveze studenata	Student je obavezan sudjelovati u istraživanjima antropoloških karakteristika judaša te pisati zadane seminarske radove na tu temu.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	1	seminarski rad	33%	2
	kolokvij	8%	0.5	usmeni ispit	33%	1
	pismeni ispit	17%	1	ukupno	**6.0**	**ECTS**

obvezna literatura	4. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet 5. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske6 6. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske
dopunska literatura	4. 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. 5. Sertić, H., Sterkowicz, S., Vuleta, D. (2009). Influence of latent motor abilities on performance in judo. Kinesiology, Vol. 41 (1): 76-87. 6. Janković, V., Jukić, I., Marelić, N., Milanović, D., Neljak, B., Sertić, H., Šimenc, Z., Vuleta, D. (1997). Testiranje motoričkih sposobnosti vrhunskih sportaša. Zbornik radova međunarodnog savjetovanja „Dijagnostika u sportu“. 6. zagrebački sajam sporta 26. 02. - 01. 03. 1997. 157-169.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZITERAPIJA – Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka III (124036)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.hr	
telefon		+38513658659	
nastavnica		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lidija.petrinovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
asistentica		**Lara Jureša, uni.mag.cin.**	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		lara.jurisa@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658659	
vanjska suradnica		**doc. dr. sc. Gordana Grozdek-Čovčić**	
e-mail		gordana.grozdek-covcic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**dr. sc. Vangelis Chatzilelekas, prof.**	
e-mail		chatzilelekas@gmail.com	
vanjska suradnica		**dr. sc. Ljiljana Širić, prof. logopedije**	
e-mail		ljiljana.siric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Dario Maravić, mag. Cin.**	
e-mail		dario.maravic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Andrea Mohorović, mag, cin**	
e-mail		andrea.mohorovic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Sandro Venier, mag. cin**	
e-mail		sandrovenier@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Maja Babić, dr. med.**	
e-mail		maja.babic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Jadranka Brozd, dipl. fizioth.**	
e-mail		jadranka.brozd@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapije, odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X. sem.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje određenih bolesti i oštećenja te usvajanje metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka.		

ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kroz stečena znanja studenti će biti osposobljeni za: - prepoznavanje određenih stanja i bolesti, - planiranje i programiranje kineziterapijskih postupaka, - primjenu kineziterapijskih postupaka u praksi.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja studenti će moći definirati i analizirati: - različita stanja i slabosti pojedinih sustava, - značajke pojedine bolesti ili oštećenja, - dijagnostičke postupke kojima je za cilj definiranje stanja bolesti, - metodičke postupke unutar ciljanog kineziterapijskog programa, - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 1. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Respiratorne bolesti 2. Oštećenje sluha 3. Oštećenje vida 4. Osteoporoza 5. Parkinsonova bolest 6. Altzeheimerova bolest 7. Trudnoća **Seminari** (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata, osim tebe br. 1. koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s respiratornim bolestima 2. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s oštećenjem sluha 3. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s oštećenjem vida 4. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s osteoporozom 5. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s Parkinsonovom bolešću 6. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka za osobe s Altzeheimerovom bolešću 7. Metodika i programiranje kineziterapijskih postupaka trudnica
obveze studenata	
praćenje rada studenata	seminarski rad 33% 1 usmeni ispit 67% 2 ukupno **3.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Filipović, V., Klaić, I. (2001). Važnost propriocepcije za normalnu funkciju ramena. u: Zbornik radova OTŠD Hrvatskog zbora fizioterapeuta, Zagreb. 2. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija lokomotornog sustava. Split: Sveučilište u Splitu.
dopunska literatura	1. Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. u: Andrijašević, M. (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 345-351. 2. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. u: Andrijašević, M. (ur.), Zbornik radova Međunarodnome znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2005. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 351-362.

	3. Trošt, T., Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2007). Dobrobit redovitog bavljenja sportsko-rekreativnim aktivnostima u odrasla čovjeka. u: Findak, V. (ur.), Zbornik radova 16. ljetne škole kineziologija Republike Hrvatske „Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2007. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, 540-546. 4. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. u: Andrijašević, M. (ur.), Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb, 2007. Zagreb: Kineziološki fakultet, 105-112. 5. Ciliga, D., Andrijašević, M., Petrinović Zekan, L. (2006). Novi pristup u primjeni kineziterapijskog programa za osobe s cerebralnom paralizom. Odgojne znanosti, 8(2), 497-513.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja neurologije (124040)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Iris Zavoreo, dr. med. spec. neurol.**	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		iris_zavoreo@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapije odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X. sem.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovne građe i funkcije središnjeg i perifernog živčanog sustava te najčešćih neuroloških bolestima, njihovim kliničkim manifestacijama i posljedicama. Usvajanje metodičkih i teorijskih znanja individualnog pristupa neurološkom bolesniku, ali i zdravim pojedincima u različitih dobnih skupina. Osposobljavanje za samostalno planiranje metodičkih postupaka kao i kondicijskih i motoričkih treninga u neuroloških bolesnika u različitim etapama bolesti kao i u zdravih pojedinaca različitih dobnih skupina.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Neurologija omogućuje studentima znanja o građi i funkciji središnjeg i perifernog živčanog sustava koja će im biti od velike koristi u svakodnevnom pristupu skupinama zdravih pojedinaca kao i pojedincima s neurološkim bolestima: - identificirati i analizirati pojedine anatomske sastavnice središnjeg i perifernog živčanog sustava, - usvojiti saznanja o fiziologiji i patofiziologiji središnjeg i perifernog živčanog sustava (najčešće neurološke bolesti), - primijeniti stečena znanja u planiranju individualnog pristupa zdravom pojedincu ili osobi s nekim od neuroloških poremećaja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja Neurologije, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta, studenti će moći: - identificirati i analizirati povezanost anatomske građe i funkcije zdravog i bolasnog središnjeg i perifernog živčanog sustava te u pojedinim dobnim skupinama, uspoređujući normalni proces starenja i posljedične strukturalne i funkcijske promjene s patološkim ispadima funkcije; - usvojiti osnovna saznanja o mjerenju osnovnih antropoloških parametara u neurologiji koji nam daju informaciju o funcionalnom stanju središnjeg i perifernog živčanog sustava; - usvojiti osnovna znanja o mogućnostima dijagnostičkih metoda koje se koriste u diferencijalnoj dijagnostici različitih neuroloških poremećaja; - planirati i programirati individualni pristup pojedincu ovisno o funkcionalnom stanju njegovog središnjeg i perifernog živčanog sustava, a poseban pristup kod planiranja kondicijskih i motoričkih treninga u pojedinim neurološkim bolestima.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se izvodi 1 nastavni sat) 1. Anatomija središnjeg živčanog sustava 2. Anatomija perifernog živčanog sustava		

	3. Fiziologija središnjeg živčanog sustava 4. Fiziologija perifernog živčanog sustava 5. Dijagnostičke metode u neruologiji 6. Klinički pregled i anamneza u neurologiji 7. Cerebrovaskularne bolesti 8. Spaciokompresivni intrakranijski i spinalni procesi 9. Epilepsija 10. Upalne bolesti središnjeg i perifernog živčanog sustava 11. Multipla skleroza 12. Neurodegenerativne bolesti 13. Neuromuskularne bolesti 14. Traumatologija središnjeg i perifernog živčanog sustava 15. Najčešći bolni sindromi **Seminari** (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata, osim teme 4 koja se izvodi 1 sat): 1. Anamneza u neurologiji 2. Klinički pregled u neurologiji 3. Mogućnosti primjene standardiziranih testova i tablica u evaluaciji pojedinog poremećaja (skale za procjenu motoričkih i svakodnevne aktivnosti, skale depresije, skale za primjenu kognitivnih funcija) 4. Primjena biokemijskih, elektrofizioloških, ultrazvučnih i ostalih metoda slikovnog prikaza u praćenju različitih stadija neuroloških bolesti 5. Akutno liječenje neuroloških bolesti 6. Metode ranog prepoznavanja i prevencije neuroloških bolesti 7. Liječenje bolnih sindroma-neurološki pristup 8. Nove metode u neurorehabilitaciji				
obveze studenata	Student je obavezan redovito pohađati nastavu te aktivno sudjelovati u seminarskom radu i interaktivnim sadržajima.				
praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	3	ukupno	**3.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Demarin, V., Trkanjec, Z. (2008). Neurologija za stomatologe, Zagreb: Medicnska naklada. 2. Grbavac, Ž. (1997). Neurologija, Samobor: Antun Gustav Matoš.				
dopunska literatura	Brinar, V. (2009). Neurologija za medicinare, Zagreb: Medicinska naklada.				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				

KINEZITERAPIJA – Odabrana poglavlja interne medicine (124041)

nositelji predmeta		**prof. dr. Zdravko Babić**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zbabic@net.hr / zdravko.babic@kif.unizg.hr	
Nastavnica:		**prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković**	
kancelarija		183	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658613	
Nastavnica:		**doc. dr. sc. Maja Cigrovski Berković**	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		maja.cigrovski-berkovic@kif.unizg.hr	
telefon			
vanjski suradnik		**prof. dr. Zijad Duraković**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		zijad.durakovic@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**dr. sc. Martina Matovinovic**	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		martina_10000@yahoo.com martina.matovinovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Kineziterapije Odslušani svi kolegiji izbornog smjera do X.sem.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje temeljnih spoznaja o kroničnim metaboličkim bolestima i bolestima kardiovaskularnog sustava koje su za studente nužne za planiranje, provođenje i evaluiranje kineziteripijskih postupaka.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Očekivani ishodi na razini programa izbornog modula Kineziterapija stjecanje temeljnih spoznaja o kroničnim srčano-žilnim bolestima i nekim bolestima metabolizma učenja su: - stjecanje kompetencije za izradu i provođenje kineziterapijskih programa za osobe različite životne dobi s jednom ili više kroničnih metaboličkih bolesti i/ili bolesti kardiovaskularnog sustava, - primijena znanja za izradu zdravstvenog i funkcionalnog statusa primjerenih programa vježbanja glede oblika, trajanja, učestalosti i intenziteta u osoba smanjenih funkcionalnih sposobnosti, – stjecanje kompetencije vrednovanja učinaka provedenih prilagođenih programa vježbanja s obzirom na funkcionalni i zdravstveni status osoba.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti patofiziološke mehanizme u razvoju kroničnih srčano-žilnih i nekih metaboličkih bolesti,		

	- razumjeti važnost i ulogu prilagođene tjelesne aktivnosti u osoba s kroničnim kardiovaskularnim i metaboličkim bolestima, - primjeniti primjerene programe vježbanja ovisno o obliku, trajanju, učestalosti i intenziteta s obzirom na individualno zdravstveno stanje i funcionalnu sposobnost, - provoditi za zdravlje sigurne programe prilagođenog vježbanja kod osoba starije životne dobi i osoba smanjene funkcionalne sposobnosti, - surađivati s liječnicima i drugim stručnjacima u rehabilitacijskim postupcima, - u suradnji s liječnicima evaluirati učinke provedenih kineziterapijskih programa.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se tema obrađuje 2P+2S) 1. Uvod, zdravstvena djelatnost, medicina, područje interne medicine; zdravlje, bolest, međunarodna klasifikacija bolesti, 2. Simptomi i znaci bolesti, sindrom; dijagnostički postupak i metode, radna i potvrđena dijagnoza, prirodni tijek bolesti, terapijski postupci 3. Incidencija, prevalencija, morbiditet, mortalitet, letalitet, primarna i sekundarna prevencija kroničnih bolesti 4. Čimbenici rizika za razvoj kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti i njihova prevalencija u populaciji 5. Pretilost 6. Ateroskleroza 7. Šećerna bolest 8. Osteoporoza 9. Arterijska hipertenzija 10. Koronarna bolest srca 11. Metabolički sindrom 12. Kronična opstruktivna bolest pluća i astma 13. Specifični ciljevi tjelovježbe i biološki mehanizmi utjecaja tjelesnog vježbanja na očuvanje zdravlja, primarnu i sekundarnu prevenciju, liječenju i rehabilitaciji kroničnih bolesti, u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji kardiovaskularnih bolesti 14. Zdravstvene preporuke za programiranje vježbanja; kontraidikacije i indikacije za ograničenje vježbanja 15. Rizici i moguće kardiovaskularne komplikacije tijekom tjelovježbe
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri riješavanju individualnih zadataka.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	seminarski rad	34%	1
	pismeni ispit	33%	1	ukupno	**3.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o. – odabrana poglavlja
dopunska literatura	1. Babić, Z., Pintarić, H., Mišigoj-Duraković, M., Miličić, D. (2018). Sportska kardiologija. Zagreb: Medicinska naklada. – odabrana poglavlja
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KPS – Kontrola treniranosti (124032)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Igor Jukić**	
kancelarija		124	
konzultacije		srijedom u 12.30 uz prethodnu najavu na e-mail	
e-mail		igor.jukic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658724	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kineziioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušan kolegij Kineziološka i antropološka analiza u kondicijskoj pripremi sportaša i Metodika treninga u kondicijskoj pripremi sportaša 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + laboratorij		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + laboratorij	očekivani broj studenata na predmetu	29
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o postupcima mjerenja, vrednovanja i praćenja kondicijske pripremljenosti sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: • primijeniti dijagnostičke postupke za procjenu kondicijske pripremljenosti sportaša, • vrednovati i primijeniti rezultate dijagnostičkih postupaka u izradi plana i programa kondicijske pripreme sportaša.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: • izabrati primjerene dijagnostičke postupke za procjenu kondicijske pripremljenosti sportaša, • vrednovati rezultate testiranja u odnosu na sport, spol, dobnu kategoriju, razinu pripremljenosti i trenažnu povijest sportaša, • razumjeti posebnosti periodičkog i akutnog praćenja kondicijske pripremljenosti sportaša, • ugraditi rezultate dijagnostičkih postupaka u plan i program kondicijske pripreme sportaša.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, motoričkih sposobnosti (1P+1V) 2. Primjena provjerenih i konstrukcija novih mjernih instrumenata za procjenu obilježja koja određuju kondicijsku pripremljenost (1P+1V) 3. Utvrđivanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja kondicijske pripremljenosti sportaša (1P+1V) 4. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša (1P+1V) 5. Usporedba testovnih rezultata konkretnog sportaša s modelnim kakarteristikama za različitu dob, spol i razinu treniranosti (1P+1V) 6. Iskorištavanje rezultata dobivenih testiranjem u programiranju i kontroli kondicijskog treninga (2P+2V)		

	7. Prognoziranje tranzitivnih i finalnog stanja kondicijske pripremljenosti sportaša (2P+2V) 8. Evidentiranje parametara treninga (2P+2V) 9. Kontrola kondicijske pripremljenosti praćenjem parametara situacijske učinkovitosti sportaša (2P+2V) 10. Nova tehnološke i znanstvene spoznaje iz područja kontrole kondicijske pripremljenosti sportaša (2P+2V)				
obveze studenata					
praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	3	ukupno	**3.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Bok, D. (2019). Kontrola opterećenja u sportu: osnovne postavke i suvremeni trendovi. 17th International Conference “Physical Conditioning of Athletes 2019” Zagreb, 22rd & 23th February 2019. pp. 1-15. 2. Jukic, I., Milanovic, L., Svilar, L., Njaradi, N., Calleja, J., Castellano, J., Ostojic, S. (2018). Sport preparation system in team sports: synergy of evidence, practical experience and artistic expression. 16th International Conference “Physical Conditioning of Athletes 2018” Zagreb, 23rd & 24th February 2018. pp. 15-24. 3. Jukic, I., Milanovic, L., Krakan, I., Njaradi, N., Calleja, J., Ostojic, S., Cuzzolin, F., Tomljanovic, M., Stojanovic., Hadzichristos, K., Cos, F. (2019). Performance specialist: a new job of renessaince experts in team sports. 17th International Conference “Physical Conditioning of Athletes 2019” Zagreb, 22rd & 23th February 2019. pp. 1-15.				
dopunska literatura	1. Bourdon,P.C., Cardinale,M., Murray, A., Gastin, P., Kellmann, M., Varley, Tim J. Gabbett, M.C., Coutts, A.J., Burgess, D.J., Gregson, W., Cable, N.T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance,* 2017, 12, S2-161-S2-170 https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208 2. Gabbett TJ. (2018.). Debunking the myths about training load, injury and performance: empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. *Br J Sports Med* 2018;**0**:1–9. doi:10.1136/bjsports-2018-099784. 3. Halson, S. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. Sports Med, DOI 10.1007/s40279-014-0253-z				
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				

KPS – Programiranje kondicijske pripreme (124030)

nositeljica predmeta		**doc. dr. sc. Cvita Gregov**	
kancelarija		20/21	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		cvita.gregov@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658621	
vanjski suradnik		**Marin Mandarić**, mag.cin.	
e-mail		marin.mandaric@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Ivan Jukić**, mag.cin.	
e-mail		ivan.jukic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Mladen Jovanović**, prof.	
e-mail		mladen.jovanovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u kondicijskoj pripremi sportaša i Metodika treninga u kondicijskoj pripremi sportaša 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 15S + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	29
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studentima omogućiti stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim sportovima, dobnim kategorijama, spolu i razini treniranosti sportaša.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći: - integrirati metodička znanja u planiranju i programiranju različitih ciklusa kondicijske pripreme, - integrirati kondicijsku pripremu u globalni plan sportske pripreme u različitim ciklusima sportske pripreme.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - u okviru planiranja odrediti ciljeve i zadaće kondicijske pripreme, vremenske okvire te potrebne kadrovske i materijalne uvjete kondicijske pripreme, - temeljem parametara plana odrediti sadržaje, metode, metodske forme, opterećenja, opremu i lokalitete kao temeljne pretpostavke izrade programa kondicijskog treninga, - razumjeti posebnosti planiranja i programiranja kondicijske pripreme mlađih dobnih skupina i drugih posebnih populacija, - izraditi program kondicijskog treninga za različite sportove, dobne kategorije i cikluse sportske pripreme.		

sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja, seminari i vježbe** (svaka se tema obrađuje 2P+1S+1V) 1. Različiti pristupi u planiranju i programiranju kondicijske pripreme 2. Zakonitosti upravljanja procesom kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama 2. Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša u dugoročnim i srednjoročnim razdobljima (sportska karijera, dvoolimpijski ciklus, olimpijski ciklus, dvogodišnji ciklus) 3. Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša u godišnjim i polugodišnjim ciklusima, periodima i fazama te u mikrociklusu, trenažnom danu i pojedinačnom treningu 4. Usklađivanje razine kondicijske pripremljenosti s drugim segmentima sportske pripremljenosti 5. Periodizacijske strategije u kondicijskoj pripremi 6. Modeliranje ciklusa kondicijske pripreme 7. Tapering u kondicijskoj pripremi 8. Vrednovanje efekata kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama 9. Modeliranje i vrednovanje programa za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti u različitim ciklusima kondicijske pripreme 10. Modeliranje i vrednovanje programa za razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti u različitim ciklusima kondicijske pripreme 11. Modeliranje i vrednovanje programa za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika u različitim ciklusima kondicijske pripreme 12. Modeliranje i vrednovanje programa za prevenciju sportskih ozljeda 13. Specifičnosti planiranja i programiranja kondicijskog treninga u mlađim dobnim kategorijama 14. Specifičnosti planiranja i programiranja kondicijskog treninga posebnih populacija					
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.					
praćenje rada studenata	seminarski rad	42%	2.5	usmeni ispit	58%	3.5
				ukupno	**6.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. National Strength and Conditioing Association (2016). Essentials of Strength Training and Conditioning (4. izd.). Haff, G. G. i N. T. Tripplett (ur.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2. Bompa, T. O. &i G. G. Haff (2009). Periodization - Theory and Methodology of Training (5. izd.). Champaign, Ill: Human Kinetics.					
dopunska literatura	1. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

NOGOMET – Kontrola treniranosti u nogometu (124001)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
poslijedoktoradica		**dr. sc. Tihana Nemčić**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658670	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Matušinskij**	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u nogometu i Metodika treninga u nogometu 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s mehanizmima kontrole treniranosti nogometaša s aspekta provođenja dijagnostičkih postupaka te valorizacije i vrednovanja dobivenih rezultata.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogometa) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o kontroli procesa treninga. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti sposobni: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja i vježbe** 1. Struktura treniranosti nogometaša različite dobi i kvalitete (2P+2V)		

prema satnici nastave	2. Izbor i metrijske karakteristike mjernih instrumenata za procjenu stanja treniranosti (2P+2V) 3. Bazični i specifični testovi za procjenu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (2P+2V) 4. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnog i finalnog stanja treniranosti i sportske forme (2P+2V) 5. Mjerenje i vrednovanje razine tehničko-taktičkih znanja (2P+2V) 6. Primjena rezultata testiranja dijagnostičkih postupaka u programiranju treninga (2P+2V) 7. Kontrola efekata treninga u višegodišnjoj pripremi nogometaša (2P+2V) 8. Značaj i uloga funkcionalne procjene sposobnosti nogometaša u prevenciji ozljeda i kreiranju individualnog dopunskog treninga (1P+1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	34%	1	seminarski rad	33%	1
	usmeni ispit	33%	1	ukupno	**3.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera. 2. Weineck, E. J. (1992). Optimales Fussballtraining (prijevod na Hrvatski jezik). Zagreb: Kineziološki fakultet. 3. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 4. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
dopunska literatura	1. Metikoš, D., Prot, F., Hofman, E., Pintar, T. i Oreb, G. (1989). Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

NOGOMET – Programiranje treninga u nogometu (124000)

nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658757	
poslijedoktoradica		**dr. sc. Tihana Nemčić**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		tihana.nemcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658670	
nastavnik		**doc. dr. sc. Ivan Krakan**	
kancelarija		40/2	
konzultacije		prema dogovoru putem mail-a	
e-mail		ivan.krakan@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658602	
vanjski suradnik		**Mihael Minđek, mag.cin.**	
e-mail		mihael.mindek@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Marko Matušinskij**	
e-mail		marko.matusinskij@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Nogomet s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u nogometu i Metodika treninga u nogometu 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica ovisno o epidemiološkim mjerama moguća provedba nastave on-line u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	14
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s dugoročnim, srednjoročnim, kratkoročnim, tekućim i operativnim planiranjem i programiranjem u nogometu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student stječe visoku razinu znanja koja mu omogućuje provođenje najsloženijih poslova u području izabranog sporta (nogomet) na svim razinama. Stječe spoznaje o rezultatima znanstvenih istraživanja o zakonitostima programiranja i procesa treninga unogometu. Osposobljen je da usvojeno znanje i vještine primijenjuje svakodnevno u svim oblicima praktičnog djelovanja.		
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, osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj		

	učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre s jedne strane te ukupnom djelovanju na antropološki status s druge.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** (svaka se tema obrađuje 2P+2S) 1. Dugoročno i kratkoročno planiranje i programiranje treninga u nogometu 2. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija treninga 3. Kalendar natjecanja u nogometu (jednociklusna i dvociklusna periodizacija godišnjeg ciklusa treninga 4. Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu 5. Struktura plana i programa treninga u nogometu: godišnji ciklus treninga (pripremni, natjecateljski i prijelazni period), pripremni period (faze bazične i specifične pripreme te prednatjecateljska faza) 6. Planiranje i programiranje nogometnog treninga u mikrociklusu, trenažnom danu i pojedinačnom treningu 7. Vježbe u planiranju i programiranju treninga 8. Izrada planova i programa treninga nogometaša u pojedinim ciklusima sportske pripreme 9. Planiranje i programiranje ciklusa za turnirski sustav natjecanja 10. Vođenje dnevnika rada (evidencija i analiza trenažnog procesa) 11. Primjena rezultata istraživanja o efektima programiranog treninga u nogometu 12. Individualno modeliranje nogometnog treninga 13. Operativni program rada u natjecateljskom periodu 14. Operativni program rada u prijelaznom periodu 15. Godišnji ciklus treninga i natjecanja u malom nogometu (Futsal)
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje
praćenje rada studenata	pohađanje nastave 8% 0.5 seminarski rad 42% 2.5 usmeni ispit 50% 3 ukupno **6.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Bompa, T. O. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Gabrijelić, M. (1984). Osnove teorije i metodike treninga nogometaša. (Skripta). FFK. Zagreb. 3. Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). Razvojni program. Zagreb: Vivid & Shine j.d.o.o. 4. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
dopunska literatura	1. Verheijen, R (2014). Football periodisation. Always play with your strongest team. (Part 1). 2. Owen, A. & Dellal, A. (2016). Football conditioning: A modern scientific approach (periodisation / seasonal training / small sided games). 3. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez - zbor trenera.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PLES – Kontrola treniranosti u plesu (172746)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić**	
kancelarija		169	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		jadranka.vlasic@kif.hr	
telefon		+38513658769	
vanjska suradnica		**Anja Topolovec, uni. mag. cin**	
e-mail		anja.topolovec@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Ana Lojen, mag. cin.**	
e-mail		ana_lojen@yahoo.com	
vanjska suradnica		**Tamara Despot, pred.**	
e-mail		tamdespot@gmail.com	
vanjski suradnik		**Alen Plevnik, mag. cin.**	
e-mail		alen.plevnik@kif.hr	
vanjski suradnik		**Nikola Oto, mag. cin.**	
e-mail		nikola.oto@gmail.com	
vanjski suradnik		**Stipo Dajaković, mag. cin.**	
e-mail		stipo.dajakovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Ples s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u plesu i Metodika treninga u plesu 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava / on-line nastava u sustavu Merlin i microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti teorijska i praktična znanja o različitim dijagnostičkim metodama i testovima za procjenu stanja treniranosti te ih primijeniti u sustavu sportske pripreme plesača.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja o primjeni različitih dijagnostičkih metoda i testova primjenljivih u praksi. Studenti će steći znanja koja će im u praksi omogućiti odabir i klasifikaciju testova za procjenu stanja treniranosti s obzirom na plesnu izraz (narodni, društveni, sportski ples), dob plesača i trenažni period. Studenti će znati provesti i vrednovati pojedine metoda kontrole i dijagnostike treniranosti plesača.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - Razumjeti ulogu dijagnosticiranja stanja u plesu, - Primjenjivati različite metode dijagnosticiranja i dijagnostičke postupke stanja treniranosti, - Upotrebljavati različite metode, testove dijagnosticiranja stanja treniranosti u plesu, - Analizirati i primijeniti rezultate dijagnosticiranja stanja treniranosti unutar procesa sportske pripreme		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja**		

prema satnici nastave	1. Evaluacija usvojenosti elemenata plesne tehnike u narodnom, društvenom i sportskom plesu (3 P) 2. Morfološka dijagnostika u plesu(2 P) 3. Funkcionalna dijagnostika u plesu (2 P) 4. Biomehanička dijagnostika u plesu (2 P) 5. Dijagnostika motoričkih sposobnosti u plesu (2 P) 6. Psihosociološka dijagnostika u plesu (2 P) 7. Modelne karakteristike profesionalnih i vrhunskih plesača (2 P) **Vježbe** 1. Evaluacija tehničke izvedbe elemenata narodnom, društvenom i sportskom plesu (profesionalni-amaterski plesači) (4V) 2. Evaluacija usvojene razine specifičnih motoričkih znanja plesača sportskog plesa (2V) 3. Testiranje morfoloških obilježja plesača (2V) 4. Testiranje motoričkih sposobnosti plesača (3V) 5. Testiranje funkcionalnih sposobnosti plesača (2V) 6 .Biomehanička analiza efikasnosti plesača (2V)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	praktični rad	30%	1
	seminarski rad	10%	0.5	usmeni ispit	50%	1
				ukupno	**3.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Oreb, G. & Medved, R. (1991). Blood Lactic Acid Values in Folk Dancers During Performance. U Proceedings of AIESEP World Congress “Collaboration Between Researchers and practitioners in Physical Education: An International Dialogue”, Atlanta, GA, January, 4.-7. 1991. (pp. 145). Atlanta, GA: National Association of PE in High Education. 2. 2. Uzunović, S., Kostić, R., Zagorc, M., Oreb, G. & Jocič, D. (2005). The effect of coordination skills on the success in standard sports dancing. In N. Dikic, S. Zivanic, S. Ostojic & Z. Tornjanski (eds.), Book of Abstracts of 10th Annual Congress European College of Sport Science, Belgrade, 13.-16. July 2005. (pp. 270-271). Belgrade: 3. Oreb, G. & Matković, Br. (1994). Functional abilities of professional dancers. U the 11th International Congress on Sports Sciences for Students (pp 7). Budapest: University of Physical Education. 4. Clarkson, P. M., Skinar, M. (1988). Science of dance training. Human kinetics books.					
dopunska literatura	1. Milanović, D.(2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Bompa, Tudor, O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. 3. Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal. 4. Ljubojević, A., Bijelić, S. V. (2014.) Trenažni modeli u sportskom plesu. Banja Luka: Grafid.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

PLES – Programiranje treninga u plesu (172745)

nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić**	
kancelarija		169	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		jadranka.vlasic@kif.hr	
telefon		+38513658769	
vanjska suradnica		**Ana Lojen, mag. cin.**	
e-mail		ana_lojen@yahoo.com	
vanjska suradnica		**Anja Topolovec, uni. mag. cin**	
e-mail		anja.topolovec@kif.unizg.hr	
vanjska suradnica		**Tamara Despot, pred.**	
e-mail		tamdespot@gmail.com	
vanjski suradnik		**Alen Plevnik, mag. cin.**	
e-mail		alen.plevnik@kif.hr	
vanjski suradnik		**Nikola Oto, mag. cin.**	
e-mail		nikola.oto@gmail.com	
vanjski suradnik		**Stipo Dajaković, mag. cin.**	
e-mail		stipo.dajakovic@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Položen predmet Ples na integriranom studiju.Odslušani predmeti izbornog smjera Ples: Kineziološka analiza u plesu, Antropološka analiza u plesu, Metodika treniga u plesu 1, Metodika treninga u plesu 2.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava / on-line nastava u sustavu Merlin i Microsoft Teams-u		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + samostalni zadaci + multimedija i mreža	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje i programiranje treninga plesača u svim etapama dugoročne sportske specijalizacije. Studenti će biti osposobljeni za samostalnu izradu planova i programa treninga plesača narodnog,društvenog i sportskog plesa svih dobnih i natjecateljskih kategorija.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će moći uspješno koristiti stečena znanja u kreiranju i provođenju plana i programa treninga u različitim ciklusima jednogodišnje i višegodišnje periodizacije kako u školskom tako i u rekreativnom te sportskom folklornom i društvenom plesu različitih dobnih kategorija.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će biti u stanju: - objasniti periodizaciju treninga u plesu - definirati i objasniti različite vrste planiranja i programiranja treninga plesača s obzirom na dužinu perioda - opisati specifičnosti i razlike između metoda planiranja i programiranja treninga u plesu - objasniti periodizaciju dugoročne pripreme plesača		

	- definirati višegodišnji ciklus treninga i njihove etape u treningu plesača - modelirati dugoročne sportske pripreme, odnosno izraditi višegodišnji plan treninga - definirati i obrazložiti proporcije različitih vrsta sportske pripreme plesača u folklornom, društvenom i sportskom plesu - samostalno izraditi i obrazložiti konkretan primjer plana i programa godišnjeg ciklusa treninga sa svim elementima
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1.Planiranje i programiranje treninga u narodnom, društvenom, suvremenom plesu i klasičnom baletu kao važan čimbenik razvoja i održavanja plesne forme. Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga plesača. (4 P) 2. Periodizacija treninga u plesu: folklorni (profesionalni i rekreativni) i društveni/sportski ples (natjecateljski i rekreativni). (4 P) 3. Sustavi natjecanja i prezentacijama različitih plesnih izraza. (3 P) 4. Sustavi plesnih prezentacija (nastupa) u folklornom profesionalnom i rekreativnom plesu. (3 P) 5. Planiranje i programiranje treninga plesača u velikim ciklusima (plesna karijera: početni plesni tečaj, napredni plesni tečaj, početak plesne specijalizacije, sportsko usavršavanje, trening odraslih plesača) (4 P) 6. Planiranje i programiranje treninga plesača u godišnjem ciklusu (jednociklusna ili višeciklusna periodizacija) plesu.(4 P) 7. Planiranje i programiranje treninga plesača u mezociklusima – periodima i fazama . (4 P) 8. Planiranje i programiranje treninga plesača u mikrociklusima i pojedinačnim treninzima .(4 P) **Seminari** 1. Upravljanje procesom sportsko-plesne pripreme plesača. (2 S) 2. Izrada plana i programa treninga plesača u velikim ciklusima (plesna karijera: početak plesne specijalizacije, plesno usavršavanje, trening odraslih plesača) (4 S) 3. Izrada plana i programa treninga plesača u godišnjem ciklusu (jednociklusna i višeciklusna periodizacija) u folklornom i društvenom/sportskom plesu. (4 P). 4. Izrada plana i programa treninga plesača mezociklusima – periodima i fazama (4 S) 5. Izrada plana i programa treninga plesača u mikrociklusima i pojedinačnim treninzima. (4 S) 6. Izrada plana i programa treninga plesača u fazi neposredne pripreme za najvažnija natjecanja (prezentacije/koncerte). (1 S) 7. Izrada plana i programa treninga plesača u fazi neplanirane prezentacije/koncerta (1 S). 8. Vrednovanje efekata planiranog, programiranog i provedenog treninga plesača . (2 S)
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1	seminarski rad	50%	3
	usmeni ispit	40%	2	ukupno	**6.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Oreb, G. & Medved, R. (1991). Blood Lactic Acid Values in Folk Dancers During Performance. U Proceedings of AIESEP World Congress “Collaboration Between Researchers and practitioners in Physical Education: An International Dialogue”, Atlanta, GA, January, 4.-7. 1991. (pp. 145). Atlanta, GA: National Association of PE in High Education

	2. Uzunović, S., Kostić, R., Zagorc, M., Oreb, G. & Jocič, D. (2005). The effect of coordination skills on the success in standard sports dancing. In N. Dikic, S. Zivanic, S. Ostojic & Z. Tornjanski (eds.), Book of Abstracts of 10th Annual Congress European College of Sport Science, Belgrade, 13.-16. July 2005. (pp. 270-271). Belgrade: 3. Oreb, G. & Matković, Br. (1994). Functional abilities of professional dancers. U the 11th International Congress on Sports Sciences for Students (pp 7). Budapest: University of Physical Education. 4. Clarkson, P. M., Skinar, M. (1988). Science of dance training. Human kinetics books.
dopunska literatura	1. Milanović, D.(2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Bompa, Tudor, O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. 3. Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal. 4. Ljubojević, A., Bijelić, S. V. (2014.) Trenažni modeli u sportskom plesu. Banja Luka: Grafid.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SKIJANJE – kontrola treniranosti u skijanju (124019)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivica Franjko**	
e-mail		ski@skifrankie.hr / ivica.franjko@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Kević, prof.**	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Slaviša Weiner, viši sportski trener**	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Vedran Vrus, viši sportski trener**	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u skijanju i Metodika treninga u skijanju 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V + multimedija i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Kontrola treniranosti u skijanju je teorijsko i teorijsko-praktično osposobljavanje studenata za kontrolu i evaluaciju procesa poučavanja i treninga u skijanju. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s načinima i metodama kontrole treniranosti skijaša različitih dobnih kategorija		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će tijekom predmeta Kontrola treniranosti u skijanju steći osnovne spoznaje koje im omogućavaju uspješnu evaluaciju procesa poučavanja skijaške tehnike i kontrolu trenažnog procesa kod skijaša. Studenti će steći osnovna informacije o načinima dijagnosticiranja treniranosti skijaša različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih metoda kontrole i dijagnostike treniranosti skijaša.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - definirati kriterije pojedinog stupnja usvojenosti skijaške tehnike, - definirati i objasniti sustav dijagnostike u skijanju,		

	- objasniti važnost dijagnostičkih postupaka u procijeni pripremljenosti skijaša, - opisati osnovne značajke pojedinih vrsta dijagnostike treniranosti skijaša, - objasniti mogućnosti primjene rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga skijaša.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Evaluacija usvojenosti elemenata skijaške tehnike (1P) 2. Kriteriji za evaluaciju usvojenosti pojedinih elemenata skijaške tehnike (1P) 3. Morfološka dijagnostika u skijanju (2P) 4. Funkcionalna dijagnostika u skijanju (2P) 5. Biomehanička dijagnostika u skijanju (2P) 6. Dijagnostika motoričkih sposobnosti skijaša (2P) 7. Psihosociološka dijagnostika u skijanju (2P) 8. Faze dijagnostičkog postupka (2P) 9. Modelne karakteristike vrhunskih skijaša (1P) **Vježbe** 1. Evaluacija usvojene razine specifičnih motoričkih znanja kod skijaša rekreacijske razine (3V) 2. Evaluacija tehničke izvedbe slalomske skijaške tehnike kod skijaša natjecateljske razine (2V) 3. Evaluacija tehničke izvedbe veleslalomske skijaške tehnike kod skijaša natjecateljske razine (2V) 4. Testiranje morfoloških obilježja kod skijaša natjecatelja (2V) 5. Testiranje motoričkih sposobnosti kod skijaša natjecatelja (2V) 6. Testiranje funkcionalnih sposobnosti kod skijaša natjecatelja (2V) 7. Biomehanička analiza učinkovitosti natjecatelja u skijanju (2V)
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	17%	0.5	pismeni ispit	33%	1
	seminarski rad	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1
				ukupno	**3.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Matković, B, Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
dopunska literatura	1. Cigrovski, V., Matković, B. (2007). Prikaz nekih testova za procjenu eksplozivne snage kod mladih alpskih skijaša. u: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 23. - 24. 02. 2007. 308-311. 2. Cigrovski, V., Matković, B., Vučetić, V. (2010). Brzina, agilnost i eksplozivna snaga – važne motoričke sposobnosti u mladih alpskih skijaša. u: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 26. i 27. 02. 2010. 204-207. 3. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R. B. (2008). Evaluation of objectivity and homogeneity of skiing knowledge grading process. In: Milanović, D., Prot, F. (Eds.), Proceeding book “5th International Scientific conference on Kinesiology”. Zagreb 10. - 14. 09. 2008., Zagreb: Kineziološki fakultet, 513-517. 4. Bompa, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. 5. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SKIJANJE – Programiranje treninga u skijanju (124018)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**	
kancelarija		104	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658704	
nastavnik		**prof. dr. sc. Bojan Matković**	
kancelarija		153	
konzultacije		prema dogovoru mail-om	
e-mail		bojan.matkovic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658753	
vanjski suradnik		**dr. sc. Ivica Franjko**	
e-mail		ski@skifrankie.hr / ivica.franjko@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Krunoslav Kević, prof.**	
e-mail		kruno.kevic@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Slaviša Weiner, viši sportski trener**	
e-mail		slavisa.weiner@kif.unizg.hr	
vanjski suradnik		**Vedran Vrus, viši sportski trener**	
e-mail		vedran.vrus@kif.unizg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Skijanje s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u skijanju i Metodika treninga u skijanju 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S + multimedija i mreža + terenska nastava	očekivani broj studenata na predmetu	11
ciljevi predmeta	Primarni cilj nastave predmeta Planiranje i programiranje treninga u skijanju je teorijsko i teorijsko-praktično osposobljavanje studenata za izradu i provedbu plana i programa treninga u skijanju. Također, cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s praktičnim metodama izrade plana i programa poučavanja skijaša rekreacijske razine te plana i programa treninga natjecatelja različitih dobnih kategorija		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kao kineziolozi, studenti će tijekom predmeta Planiranje i programiranje treninga skijaša steći osnovne spoznaje koje im omogućavaju uspješno upravljanje procesom poučavanja skijaške tehnike i procesom sportskog treninga skijaša. Studenti će steći osnovna znanja o načinima izrade različitih planova i programa za skijaše različite dobi i kvalitete. Isto tako, ovim		

	predmetom studenti dobivaju znanja koja im omogućavaju kritički pristup i vrednovanje pojedinih planova i programa s obzirom s obzirom na dob i kvalitetu skijaša.
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - objasniti periodizaciju treninga skijaša, - definirati i objasniti različite vrste planiranja i programiranja treninga skijaša s obzirom na dužinu razdoblja, - opisati specifičnosti i razlike između metoda planiranja i programiranja treninga skijaša, - objasniti periodizaciju dugoročne sportske pripreme skijaša, - definirati višegodišnji ciklus treninga i njihove etape u treningu skijaša, - modelirati dugoročne sportske pripreme, odnosno izraditi višegodišnji plan treninga skijaša, - definirati i obrazložiti proporcije različitih vrsta sportske pripreme kod skijaša različitih dobnim kategorija, - samostalno izraditi i obrazložiti konkretan primjer plana i programa godišnjeg ciklusa treninga sa svim elementima.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Plan i program škole alpskoga skijanja (2P) 2. Operativni program jednog dana u školi alpskoga skijanja (2P) 3. Plan i program škole skijaškog trčanja (2P) 4. Planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 5. Periodizacija sportske pripreme skijaša (1P) 6. Vrste planiranja i programiranja treninga skijaša (1P) 7. Metode planiranja i programiranja skijaša (2P) 8. Dugoročno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 9. Višegodišnji ciklus treninga i njihove etape (1P) 10. Parametri opterećenja u pojedinim dobnim kategorijama skijaša (1P) 11. Proporcije sportske pripreme u pojedinim dobnim kategorijama skijaša (1P) 12. Srednjoročno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 13. Osnovne karakteristike planiranja treninga u pojedinim godinama olimpijskog ciklusa (1P) 14. Kratkoročno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 15. Godišnji ciklus treninga kod skijaša (2P) 16. Sastavnice kratkoročnog planiranja i programiranja treninga kod skijaša (1P) 17. Koncept plana i programa pripremnog, natjecateljskog i prijelaznog perioda treninga kod skijaša (2P) 18. Tekuće planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 19. Periodi i faze pripremnog razdoblja u treningu skijaša (1P) 20. Dinamika opterećenja u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju u treningu skijaša (1P) 21. Operativno planiranje i programiranje treninga skijaša (1P) 22. Planiranje i programiranje treninga skijaša u mikrociklusu (1P) 23. Planiranje i programiranje trenažnog dana (1P) 24. Planiranje i programiranje pojedinačnog treninga (1P) **Seminari** 1. Samostalna izrada plana i programa škole alpskoga skijanja (6S) 2. Samostalna izrada plana i programa škole skijaškog trčanja (6S) 3. Samostalna izrada dugoročnog plana i programa treninga za skijaše (2S)

	4. Samostalna izrada plana i programa treninga za skijaše u olimpijskom ciklusu (2S) 5. Samostalna izrada godišnjeg plana i programa treninga za skijaše (4S) 6. Samostalna izrada plana i programa treninga skijaša u mezocilusima – periodima (2S) 7. Samostalna izrada plana i programa treninga skijaša u mezocilusima – fazama (2S) 8. Samostalna izrada plana i programa treninga skijaša u mikrociklusu (2S) 9. Samostalna izrada plana i programa jednog dana treninga skijaša (2S) 10. Samostalna izrada plana i programa pojedinačnog treninga skijaša (2S)					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16.6%	1	praktični rad	50%	3
	usmeni ispit	33.4%	2	ukupno	**6.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Matković, B, Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.					
dopunska literatura	1. Rađenović, O. i sur. (2008). Alpsko skijanje. Zagreb: Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja. 2. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. 3. Milanović, D. (2013). Teorija treninga, kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Bompa, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. 5. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal. 6. Brajković, S. (2019). Plan i program jednogodišnjeg perioda treninga za vrhunsku alpsku skijašicu. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 7. Šulek, I. (2013). Plan i program jednogodišnjeg ciklusa treninga mladih skijaša životne dobi 11 – 14 godina. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 8. Weiner, S. (2008). Plan i program jednogodišnjeg ciklusa treninga vrhunske skijašice. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SPORTSKA GIMNASTIKA – Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici (124021)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Željko Hraski**	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658774	
nastavnica		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić**	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Možnik**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
asistentica		**dr. sc. Lucija Milčić, pred.**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. - ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Sportska gimnastika 1 i 2 a s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u sportskoj gimnastici, Antropološka analiza i Metodika treninga u sportskoj gimnastici I i II	bodovna vrijednost	3.0 ECTS

mjesto izvođenja	Predavaonica i gimnastička dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koja će omogućiti učinkovito i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga. Teorijsko i teorijsko-praktično upoznavanje studenata s procesom kontrole i evaluacije treninga u sportskoj gimnastici Također, cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata s načinima i metodama kontrole treniranosti gimnastičara različitih dobnih kategorija i kvalitativnih razina.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	**Studenti će se osposobiti za:** - provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara, - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici, - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi, - dijagnosticiranje stanja gimnastičara obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - organizaciju gimnastičkih natjecanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti i učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. Izborni modul iz Sportske gimnastike će omogućiti studentima stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika omogućit će studenticama i studentima izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičarki i gimnastičara različitih dobnih i kvalitativnih razina.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1.Dijagnostika stanja treniranosti u sportskoj gimnastici (2P+2V) 2. Utvrđivanje inicijalnog, tranzicijskih i finalnih stanja treniranosti. Postupci testiranja. Izbor i metrijske karakteristike mjernih instrumenata za procjenu stanja treniranosti. (2P+2V) 3. Testovi specifične fizičke pripreme gimnastičara (2P+2V) 4. Analiza rezultata testiranja hrvatske nacionalne vrste (2P+2V) 5. Procjena natjecateljske uspješnosti. Prognoze napretka. (2P+2V) 6. Primjena audiovizualnih pomagala (2P+2V) 7. Primjena različitih sustava za mjerenje kinematičkih i kinetičkih karakteristika gibanja (MAT, APAS). Interpretacija rezultata biomehaničkih analiza. (2P+2V) 8. Primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u programiranju treninga (1P+1V)		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, polaganje kolokvija te ispunjavanje samostalnih zadataka		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	1	usmeni ispit	33%	1
				Seminarski rad	17%	0.5
				Pismeni ispit	17%	0.5
				ukupno	**3 ECTS**	

obvezna literatura	1. Možnik, M., Hraski, Ž. i M. Hraski (2013). Visina, težina i dob vrhunskih gimnastičara 2007. i 2011. godine // Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 28 (2013.), 1; 14 – 23 2. Jemni, M. (2018). The Science of Gymnastics (Edition 2- Advanced Studies)// https://www.researchgate.net/publication/323643059_The_Science_of_Gymnastics_Edition_2-_Advanced_Studies
dopunska literatura	1.Hraski, Ž. (2023). Promjene u horizontalnoj i vertikalnoj komponenti linearne količine gibanja u izvedbi različitih vrsta salta natrag// Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša 2023/ Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu / Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2023. str. 26-29. 2.Možnik, M. i Hraski, Ž. (2014). Kinematic efficiency of the "Moznik" element performance// 7th International Scientific Conference on Kinesiology "Fundamental and applied kinesiology - steps forward" : Proceedings/ Milanović, Dragan ; Sporiš, Goran (ur.). Opatija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2014. str. 177-180. 3.Hraski, Ž. (2014). Functional relationships among kinematic and kinetic parameters of backward somersault // Proceedings - 7th International Scientific Conference on Kinesiology/ Milanović, Dragan ; Sporiš, Goran (ur.). Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2014. str. 146-149. 4.Tomac, Z. i Ž. Hraski (2008). Comparative kinematics analysis of successful and unsuccessful performances of basket to handstand on the parallel bars. // 5th International Scientific Conference on Kinesiology Kinesilogy research trends and applications : proceedings book / Milanović, Dragan ; Prot, Franjo (ur.)/ / Milanović, Dragan ; Prot Franjo (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2008. str. 263-266.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKA GIMNASTIKA – Programiranje treninga u sportskoj gimnastici (124020)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Željko Hraski**	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658774	
nastavnica		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić**	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658775	
nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**	
kancelarija		178	
konzultacije		srijedom 12:30 do 13:30 i prema dogovoru mailom	
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658178	
nastavnik		**doc. dr. sc. Marijo Možnik**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		marijo.moznik@kif.unizg.hr	
telefon		+38513658702	
asistentica		**dr. sc. Lucija Milčić, pred.**	
kancelarija		70	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		lucija.milcic@kif.unizg.hr	
telefon		+385136583670	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. - ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmeti Sportska gimnastika 1 i 2 a s ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš, odslušan kolegij Kineziološka analiza u sportskoj gimnastici, Antropološka analiza i Metodika treninga u sportskoj gimnastici I i II i upisan Kontrola	bodovna vrijednost	6.0 ECTS

	treniranosti u sportskoj gimnastici		
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	2
ciljevi predmeta	Usvojiti visoku razinu znanja iz područja sportske gimnastike koja će omogućiti učinkovito i kvalitetno rješavanje različitih zadataka koje nameće realizacija gimnastičkih treninga. Teorijsko i teorijsko-praktično upoznavanje studenata s načinima izrade i provedbe različitih planova i programa rada u sportskoj gimnastici.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	**Studenti će se osposobiti za:** **-** provođenje programa treninga sportske gimnastike s različitim dobnim skupinama i kategorijama gimnastičara, - provođenje znanstvenih istraživanja u sportskoj gimnastici, - realizaciju gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u trenažnom procesu drugih sportova, - primjenu sadržaja sportske gimnastike u različitim programima vježbanja za osobe starije životne dobi, - dijagnosticiranje stanja gimnastičara s obzirom na različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - planiranje i programiranje trenažnog procesa za različite dobne skupine i kategorije gimnastičara, - organizaciju gimnastičkih natjecanja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U okviru Izbornog modula iz Sportske gimnastike studenti će steći praktična i teorijska znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim karakteristikama, metodičkim postupcima za razvoj i održavanje specifičnih kondicijskih sposobnosti te učenje tehničko-taktičkih znanja iz sportske gimnastike što će im omogućiti uspješan rad sa selektiranim skupinama gimnastičara. Studenti će svladati osnove planiranja i programiranja treninga gimnastičarki različite dobi i kvalitete i naučiti osnovne metode za kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. Izborni modul iz Sportske gimnastike će studentima omogućiti stjecanje znanstvenih osnova za provedbu istraživanja na području sportske gimnastike što će im olakšati programiranje, praćenje i vrednovanje stanja treniranosti gimnastičara. Kolegiji iz Izbornog modula - Sportska gimnastika omogućit će studenticama i studentima izbor i primjenu sadržaja sportske gimnastike, njezinih metoda i postupaka učenja u trenažnom procesu gimnastičarki i gimnastičara različitih dobnih i kvalitativnih razina.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2P+2V)** 1. Ciljevi i zadaće trenažnog procesa u sportskoj gimnastici. Karakteristike planiranja treninga. Određivanje ciljeva, zadaća i periodizacije treninga u sportskoj gimnastici. 2. Izbor, doziranje i distribucija trenažnih operatora u sportskoj gimnastici, mjere oporavka i natjecanja 3. Oblikovanje i korištenje baza podataka o modelnim karakteristikama vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara, pokazateljima njihovih sposobnosti, osobina i znanja 4. Provedba postupaka dijagnoze stanja treniranosti gimnastičarki i gimnastičara 5. Postupci komparacije, usporedbe individualnih pokazatelja treniranosti s modelnim karakteristikama vrhunskih gimnastičarki i gimnastičara 6. Tehnički, organizacijski i kadrovski uvjeti za postizanje očekivanih sportskih rezultata 7. Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje treninga 8. Kalendar natjecanja u sportskoj gimnastici za različite dobne i kvalitativne razine. Periodizacija treninga u suglasju s godišnjim i višegodišnjim kalendarom natjecanja. 9. Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu gimnastičkih natjecanja		

	10. Programiranje učenja pojedinačnih gimnastičkih elemenata 11. Programiranje kondicijske pripreme 12. Dnevni programi treninga. Evidencija i analiza realizacije treninga. 13. Planiranje i programiranje rada s djecom različitih dobnih kategorija 14. Planiranje i programiranje treninga juniorskih i seniorskih kategorija 15. Analiza plana i programa treninga hrvatske nacionalne gimnastičke vrste					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, polaganje kolokvija te ispunjavanje samostalnih zadataka					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	33%	2	usmeni ispit	33%	2
	istraživanje	17%	1	Seminarski rad	17%	1
				ukupno	**6 ECTS**	
obvezna literatura	1. Jemni, M. (2018). The Science of Gymnastics (Edition 2- Advanced Studies)// https://www.researchgate.net/publication/323643059_The_Science_of_Gymnastics_Edition_2-_Advanced_Studies 2. Hraski, Ž. (2023). Sportska gimnastika II. Multimedijski sustavi (Moodle). Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb					
dopunska literatura	1. Možnik, M. i Hraski, Ž. (2014). Kinematic efficiency of the "Moznik" element performance// 7th International Scientific Conference on Kinesiology "Fundamental and applied kinesiology - steps forward" : Proceedings/ Milanović, Dragan ; Sporiš, Goran (ur.). Opatija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2014. str. 177-180. 2. Hraski, Ž. (2014). Functional relationships among kinematic and kinetic parameters of backward somersault // Proceedings - 7th International Scientific Conference on Kinesiology/ Milanović, Dragan ; Sporiš, Goran (ur.). Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2014. str. 146-149. 3. Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2007). Hipotetičko-funkcionalno anatomska i mehanička analiza novog gimnastičkog elementa – Tkačev salto. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 13-20.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

SPORTSKI MENADŽMENT – Marketing menadžment u sportu (124042)

nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Jurica Pavičić**	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		jpavicic@efzg.hr	
nositeljica predmeta		**izv. prof. dr. sc. Morana Fudurić**	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		mfuduric@efzg.hr	
vanjska suradnica		**Branka Dropulić, mag.oec**	
e-mail		bdropulic@efzg.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
Semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 sati = 30P + 15S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	U okviru ovog predmeta studenti će se upoznati s osnovama sportskog marketinga kao i mogućnostima njegove primjene u određenim sportskim organizacijama. Zadaća je ovog predmeta da studentima pruži informacije o području upravljanja marketingom u valorizaciji sportskih programa.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja upravljanja marketingom u sportu. Identificirati i analizirati mogućnosti primjene marketinških principa u programima u području sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - razumijeti terminologiju marketinga, - razumijeti značaj upravljanja marketinškim aktivnostima u sportu, - primijeniti osnovne marketinške alate u području sporta, - izraditi i analizirati marketinške planove.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se odnosi na 2 nastavna sata) 1. OSNOVE MARKETINGA Uvod u marketing. Definiranje marketinga. Osnovna značenja i viđenja marketinga. Osnovne koncepcije marketinga. Marketing danas. 2. DRUŠTVENI MARKETING Obilježja društvenog marketinga. Definiranje društvenog marketinga. Ciljevi društvenog marketinga. Marketing usluga. 3. UVOD U SPORTSKI MARKETING Pojam i značaj marketinga u sportu. Marketing u sportu ili sportski marketing. Karakteristike i veličina sportskog tržišta. Pojam i elementi marketinškog miksa u sportu. 4. ELEMENTI MARKETINŠKOG MIKSA: SPORTSKI PROIZVOD Pojam sportskog proizvoda. Oblici sportskih proizvoda. Karakteristike sportskih proizvoda. Pojam branda. 5. ELEMENTI MARKETINŠKOG MIKSA: PROMOCIJA SPORTSKIH PROIZVODA Pojam promocije. Proces komunikacije. Elementi promotivnog spleta. Odnosi s javnošću. 6. ELEMENTI MARKETINŠKOG MIKSA: DISTRIBUCIJA SPORTSKIH PROIZVODA Osnovni koncepti distribucije. Kanali distribucije. Fizička distribucija. Karakteristike distribucije u sportu.		

	7. ELEMENTI MARKETINŠKOG MIKSA: CIJENA SPORTSKIH PROIZVODA Definiranje cijene. Determinante određivanja cijene: vanjski faktori, potražnja, ekonomija, konkurencija. Strategije određivanja cijene. 8. ANALIZA TRŽIŠTA I OKRUŽENJA Pojam i proces analize tržišta. Pojam tržišta. Segmentacija tržišta. Pojam konkurencije. Vanjsko i unutarnje okruženje. 9. ISTRAŽIVANJA SPORTSKOG TRŽIŠTA Pojam istraživanja. Definiranje problema istraživanja. Odabir vrste istraživanja. Kreiranje istraživanja. 10. SPORTSKO TRŽIŠTE POTRAŽNJE Pojam sportskih potrošača. Razumijevanje sudionika kao potrošača. Model ponašanja sudionika. Donošenje odluka o potrošnji. Razumijevanje gledatelja kao potrošača. Faktori koji utječu na posjećenost sportskih natjecanja. 11. DEFINIRANJE STRATEGIJE SPORTSKOG MARKETINGA Proces definiranja strategije sportskog marketinga: planiranje, implementacija i kontrola. Marketinške strategije: penetracija tržišta, razvoj tržišta, razvoj ponude, diverzifikacija. 12. PRIMJENA MARKETINGA U SPORTU Mogućnosti primjene sportskog marketinga. Istraživanje i segmentacija sportskog tržišta. 13. MARKETINŠKO PLANIRANJE I MARKETING PLANOVI Planiranje. Marketinško planiranje. Faze planiranja. SWOT analiza. Marketing planovi. Vrste marketing planova. Sadržaj marketing planova. Primjer izrade marketing plana. 14. SPONZORSTVA Pojam sponzorstva. Karakteristike sponzorskih programa. Ciljevi sponzorstava. 15. UPRAVLJANJE AKTIVNOSTIMA MARKETINGA Pojam upravljanja marketingom. Uloga marketinga u sportskim organizacijama. Definiranje pozicije odjela za marketing u sportskim organizacijama. Determiniranje budžeta odjela za marketing. **Seminari** (svaka tema seobrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod red.br. 1. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Uvod u seminarski rad 2. Tržište sportskih proizvoda i usluga 3. Promotivne aktivnosti sportskih organizacija 4. Uloga sportaša u promotivnim aktivnostima sportskih organizacija 5. Primjeri sponzorstava 6. Izrada marketinških planova 7. Determiniranje marketinških strategija u sportskim organizacijama 8. Primjeri istraživanja sportskih tržišta
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka.

Praćenje rada studenata	pohađanje i aktivnosti na nastavi	12.5%	0.5	seminarski rad	25%	1
	kolokvij	62.5%	2.5	ukupno	**4.0 ECTS**	

Obvezna literatura	1. Bartoluci, M., Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet 2. Shank, M. D. (2002). Sports Marketing: A Strategic Perspective. New Jersey: Prentice Hall
Dopunska literatura	1. Beech, J., Chadwick, S. (ur.) (2010). Sportski menadžment. (prijevod) Zagreb: MATE d.o.o. 2. Bartoluci, M. (2003). Ekonomika i menedžment sporta. II. prošireno i izmijenjeno izdanje (udžbenik). Zagreb: Informator

Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKI MENADŽMENT – Poduzetništvo u sportu (124043)

nositeljica predmeta<		**izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić**	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		sanela.skoric@kif.hr	
telefon		+38513658721	
vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Mato Bartoluci**	
e-mail		mbartoluci@efzg.hr	
vanjski suradnik		**Dino Bartoluci, mag.oec.**	
e-mail		dino.bartoluci@gmail.com	
vanjski suradnik		**Juraj Čošić, mag.cin.**	
e-mail		Jura1703@gmail.com	
vanjski suradnik		**Alen Plevnik, mag.cin.**	
e-mail		alen.plevnik@kif.hr	
studijski program	integrirani studij Kineziologije	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	45 sati = 25P + 20S + samostalni zadaci	očekivani broj studenata na predmetu	16
ciljevi predmeta	Osposobiti studente da razumiju upravljanje sportskim organizacijama. Stjecanje specifičnih znanja iz područja 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 i poduzetništva u sportskim organizacijama. Identificirati i analizirati mogućnosti provođenja poslovnih programa u području sporta.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći - razumjeti i analizirati upotrebu resursa u sportskim organizacijama, - razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti, - razumjeti sustav upravljanja sportskim objektima, - razumjeti ulogu menadžmenta u sportu i sportskim organizacijama, - izraditi i analizirati poduzetničke programe iz područja sporta.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se odnosi na 2 nastavna sata, osim teme pod red.br. 1. koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. UVOD U PODUZETNIŠTVO U SPORTU 2. EKONOMIKA KORIŠTENJA RESURSA U DJELATNOSTI SPORTA. Pojam, vrste i uloga resursa u sportu. Imovina sportskih organizacija. 3. PROCES PODUZETNIŠTVA U SPORTU. Pojam i značaj poduzetništva u području sporta. Uloga poduzetništva u razvoju sporta. Struktura sportske djelatnosti. 4. POSLOVNE ORGANIZACIJE U SPORTU. Poslovne organizacije u sportu. Struktura i oblici vlasništva u sportskoj djelatnosti. 5. ODNOS MENADŽMENTA I PODUZETNIŠTVA. Uloga menadžmenta u razvoju poduzetništva u sportskoj djelatnosti. Ekonomska osnova poduzetništva u sportu. 6. UPRAVLJANJE PROJEKTIMA. Definiranje projekta. Projektni menadžment. Faze projekata.		

	7. PLANIRANJE PROJEKATA. Planiranje projekata i postavljanje ciljeva. Odabir projektnog tima i aktivnosti. Definiranje budžeta projekta. 8. METODOLOGIJA PODUZETNIČKIH PROJEKATA U SPORTU. Metodološke osnove poduzetničkih programa u sportu. Metode za ocjenu ekonomske učinkovitosti investicijskih i poduzetničkih projekata u sportu. Upravljanje poduzetničkim projektima u sportu. 9. PODUZETNIČKI PROJEKTI U SPORTU. Prezentacija poduzetničkih programa u: vrhunskom, profesionalnom sportu, sportskoj rekreaciji, wellnessu, sportsko-rekreacijskom turizmu, velikim sportskim priredbama, golfu i dr. 10. UPRAVLJANJE PRIHODIMA I TROŠKOVIMA U SPORTU. Pojam prihoda. Pojam troškova. Analiza financijskih izvještaja. Prihodi i troškovi kao podloga za donošenje odluka. 11. EKONOMSKI ASPEKTI KORIŠTENJA SPORTSKIH OBJEKATA. Pojam i vrste sportskih objekata. Ekonomska osnova projektiranja, izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata: karakteristike sportskih objekata i opreme, ekonomska osnova izgradnje objekata, amortizacija sportskih objekata i opreme, održavanje i funkcioniranje objekata i opreme, ekonomika korištenja objekata i opreme. 12. UPRAVLJANJE SPORTSKIM OBJEKTIMA. Povijesni razvoj upravljanja sportskim objektima. Pojam upravljanja sportskim objektima. Budućnost sportskih objekata. Trendovi koji će utjecati na upravljanje sportskim objektima. 13. SPECIFIČNOSTI UPRAVLJANJA SPORTSKIM OBJEKTIMA. Financiranje sportskih objekata. Svakodnevne aktivnosti. Odražavanje sportskih objekata. **Seminari** (svaka tema se izvodi 2 nastavna sata) 1. Primjeri poslovnih organizacija u sportu 2. Izrada poduzetničkih projekata u sportu 3. Izrada poduzetničkih projekata u sportu 4. Primjeri ocjene ekonomske učinkovitosti poduzetničkih projekata 5. Upravljanje sportskim objektima 6. Pregled i analiza dnevnika prakse 7. Pregled i analiza dnevnika prakse 8. Pregled i analiza dnevnika prakse 9. Pregled i analiza dnevnika prakse 10. Pregled i analiza dnevnika prakse
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad u nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka. Izvršavanje prakse te izvještavanje o procesu praktičnog rada.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	kolokvij	60%	3
	seminarski rad	10%	0.5	praktični rad	20%	1
				ukupno	**5.0 ECTS**	

obvezna literatura	1. Bartoluci, M. (2013). Upravljanje razvojem turizma i poduzetništva. Zagreb: Školska knjiga 2. Bartoluci, M., Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
dopunska literatura	1. Fried, G. (2010). Managing Sport Facilities. Second edition. Champaign: Human Kinetics. 2. Lussier, R. N., Kimball, D. C. (2009). Applied Sport Management Skills. Champaign: Human Kinetics. 3. Covell, D., Walker, S., Siciliano, J., Hess, P. W. (2003). Managing Sports Organizations: Responsibility for Performance. Mason: South-Wester.

način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

TENIS – Kontrola treniranosti u tenisu (124024)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros**	
kancelarija		43	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		petar.barbaros@kif.hr	
telefon		+38513658643	
vanjski suradnik		**Zlatan Bilić, mag.cin**	
e-mail		zlatan013@yahoo.com	
vanjska suradnica		**Anja Benjak, mag.cin**	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportova s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u tenisu i Metodika treninga u tenisu 1 i 2	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	- Postizanje visoke razine teoretskih i praktičnih znanja iz kontrole teniskog treninga te ostalih bitnih kompetencija za vođenje perspektivnih i naprednih natjecatelja kadetske, juniorske i seniorske dobi. - Usvajanje osnovnih principa o dijagnostici stanja treniranosti i sportskoj formi u tenisu. Načinima utvrđivanja inicijalnog, tranzicijskih i finalnih stanja treniranosti na teniskom terenu i u laboratorijskim uvjetima.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu visoku razinu osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz kontrole treninga u tenisu sa svrhom njihove adekvatne primjene u praksi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - temeljna, specifična i praktična znanja o postupcima testiranja, konstrukciji, izboru i analizi mjernih instrumenata za procjenu stanja treniranosti na terenu i u laboratorijskim uvjetima, - specifična znanja o načinima procjene natjecateljske učinkovitosti, - osnovna i specifična znanja o primjeni audio-vizualnih pomagala u kontroli treninga, - napredna znanja o optimalnoj primjeni rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga tenisača i tenisačica različitog dobnog uzrasta. Navedeno ih osposobljava za: - provođenje kontrole treniranosti upotrebom adekvatnih testova za procjenu pojedinih sposobnosti u laboratorijskim uvjetima, - provođenje kontrole treniranosti upotrebom adekvatnih testova za procjenu specifičnih sposobnosti na teniskom terenu,		

	- provođenje kontrole treniranosti upotrebom audio-vizualnih pomagala (kontrola tehnike i pravovremenosti), - -optimalnu primjenu dobivenih rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga tenisača i tenisačica različitog dobnog uzrasta.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Dijagnostika stanja treniranosti i sportske forme (1P) 2. Utvrđivanje inicijalnog, tranzicijskih i finalnih stanja treniranosti (1P) 3. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu morfoloških karakteristika i bazičnih motoričkih sposobnosti. (1P) 4. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu situacijskih motoričkih sposobnosti, stupanja usvojenosti tehničko-taktičkih znanja. (1P) 5. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti. (1P) 6. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina. (2P) 7. Postupci testiranja. Konstrukcija, izbor i analiza mjernih instrumenata za procjenu mikrosocijalnih odnosa. (1P) 8. Procjena natjecateljske učinkovitosti: parametri praćenja aktivnosti u igri, evidencija i vrednovanje prikupljenih podataka (1P) 9. Primjena audio-vizualnih pomagala: korištenje podataka dobivenih primjenom A/V pomagala (1P) 10. Prikupljanje i korištenje podataka prikupljenih u procesu treninga, trening susreta i službenih susreta (2P) 11. Subjektivna procjena u procesu selekcije i u analizi efekata treninga i natjecanja (1P) 12. Primjena rezultata testiranja u planiranju i programiranju treninga tenisača (1P) 13. Programiranje treninga u mikrociklusu na temelju analize stanja treniranosti (1P) **Vježbe** 1. Evaluacija opće i specifične kondicijsko-motoričke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 2. Evaluacija tehničke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 3. Evaluacija strategijske i taktičke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 4. Evaluacija psihološke spremnosti tenisača i tenisačica (3V) 5. Kontrola integralne pripremljenosti tenisača i tenisačica, detekcija nedostataka te njihovo otklanjanje neposredno pred natjecanje (3V)
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.
praćenje rada studenata	pohađanje nastave 33% 1 kolokvij 17% 0.5 pismeni ispit 17% 0.5 usmeni ispit 33% 1 ukupno **3.0 ECTS**
obvezna literatura	1. Neljak, B. Vučetić, V. (2002). Skup testova za procjenu motoričkih sposobnosti tenisača. Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Findak, V. (ur). Zagreb: Hrvatski kinološki savez, 362-365. 2. Novak, D., Neljak, B., Barbaros Tudor, P. (2008). Dijagnostika snažnih svojstava vrhunskog tenisača u razdoblju od 13. do 16. godine. u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C. (ur). Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb, Croatia, 145-147.

	3. Barbaros Tudor, P., Neljak, B., Matković, B. (2002). Specifični test – osnova istinske procjene pripremljenosti vrhunskog tenisača. Zbornik radova.11. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 338-342.
dopunska literatura	1. Saviano, N. (2003). Maximum tennis. Human kinetics, USA. 2. Matković, B., Barbaros Tudor, P., Neljak, B. (2002). Procjena stanja treniranosti vrhunske teniske ekipe. 11. zagebački sajam sporta i nautike. Zbornik radova. Zagreb, 334-337. 3. Williams, S., Petersen, R. (2005). Serious tennis. Human kinetics, USA. 4. Barbaros Tudor, P. (2007). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti. Hrvatski magazin – Tenis, 35, (8), 46-47. 5. Barbaros Tudor, P. (2008). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti II. Hrvatski magazin –Tenis, 36, (9), 50-51.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

TENIS – Programiranje treninga u tenisu (124023)

nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros**	
kancelarija		43	
konzultacije		prema dogovoru mailom	
e-mail		petar.barbaros@kif.hr	
telefon		+38513658643	
vanjski suradnik		**Zlatan Bilić, mag.cin**	
e-mail		zlatan013@yahoo.com	
vanjska suradnica		**Anja Benjak, mag.cin**	
e-mail		benjakica@yahoo.com	
studijski program	integrirani studij Kineziologija	status predmeta	izborni smjer
semestar	X. – ljetni	godina studija	V.
uvjeti za upis predmeta	položen obvezni predmet Sportova s reketom s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) / kategorizirani sportaš odslušan kolegij Kineziološka i antroploška analiza u tenisu i Metodika treninga u tenisu 1 i 2	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava		
način izvođenja nastave	60 sati = 30P + 30S	očekivani broj studenata na predmetu	1
ciljevi predmeta	- Usvajanje osnovnih principa i pravila planiranja i programiranja procesa teniskog treninga s naglaskom na specifičnosti transformacijskih procesa u tenisu. - Postizanje visoke razine teoretskih i praktičnih znanja iz programiranja teniskog treninga te ostalih bitnih kompetencija za vođenje perspektivnih i naprednih natjecatelja kadetske, juniorske i seniorske dobi.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti stječu visoku razinu osnovnih i specifičnih teorijskih znanja iz planiranja i programiranja u tenisu sa svrhom njihove adekvatne primjene u praksi.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - temeljna i specifična znanja o kalendaru bitnih domaćih i međunarodnih natjecanja za napredne natjecatelje različitih uzrasta, - temeljna i specifična znanja o posebnosti transformacijskih procesa u tenisu, - specifična znanja o različitim optimalnim načinima strukturiranja višegodišnjeg, godišnjeg i polugodišnjeg plana natjecanja i treninga za različite uzrasne kategorije, - specifična znanja o strukturiranju programa makrociklusa, mezociklusa i mikrociklusa s obzirom na dob, spol i predznanje tenisača i tenisačica, - napredna znanja o optimalnom usklađivanju kondicijsko-motoričke, tehničko-taktičke i psihološke pripreme. Navedeno ih osposobljava za: - izradu višegodišnjeg, godišnjeg i polugodišnjeg plana natjecanja i treninga za različite uzrasne kategorije, - izradu i provođenje programa makrociklusa, mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u tenisu s natjecateljima svih uzrasnih kategorija,		

	• - organizacijsko usklađivanje kondicijsko-motoričke, tehničko-taktičke i psihološke pripreme u već formiranim trenerskim timovima.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Principi i pravila u planiranju i programiranju procesa teniskog treninga (2P) 2. Posebnosti transformacijskih procesa u tenisu (2P) 3. Kalendari domaćih i međunarodnih natjecanja u različitim dobnim natjecateljskim kategorijama (2P) 4. Važnost rasporeda natjecanja u strukturiranju integralnog optimalnog programa treninga (kondicijskog, teniskog i mentalnog) za tenisače i tenisačice različitih dobnih kategorija (4P) 5. Višegodišnje, godišnje i polugodišnje planiranje treninga tenisača i tenisačica Osnovne zakonitosti razdoblja osnovne pripreme, razdoblja postizanja maksimalnih sportskih rezultata i razdoblja održavanja maksimalnih sportskih rezultata. (4P) 6. Programiranje mezociklusa i mikrociklusa s obzirom na dob, spol i predznanje: ciljevi i zadaci mezociklusa, sastavljanje strukture mezociklusa (koji broj i kakve vrste mikrociklusa ga tvore), veličine opterećenja u mezociklusu po predviđenim mikrociklusima (u odnosu na prethodni mezociklus), odnos treninga i oporavka u mezociklusu, metode i sadržaji treninga koji će se primjenjivati (4P) 7. Pripremanje trenažnog dana i pojedinačnog treninga: ciljevi i zadaće pojedinih treninga, sadržajne strukture različitih treninga, određivanje konkretnih ekstenziteta i intenziteta opterećenja te vremena potrebnog za oporavak (4P) 8. Proces sportskog treninga i sportska forma: zakonitosti razvoja sportske forme (2P) 9. Upravljanje sportskom formom (2P) 10. Praćenje i ocjena učinkovitosti plana i programa treninga (2P) 11. Reprogramiranje zbog ozljeda, na temelju rezultata natjecanja, promjene kalendara natjecanja i dr. (2P) **Seminari** 1. Izrada plana i programa rada teniskog kuba (3S) 2. Principi i pravila u planiranju i programiranju procesa teniskog treninga s obzirom na dob, spol i predznanje (3S) 3. Izrada godišnjeg plana i programa treninga za tenisače i tenisačice uzrasne dobi do 12 i 14 godina (3S) 4. Izrada godišnjeg plana i programa treninga za tenisače i tenisačice uzrasne dobi do 16 i 18 godina (3S) 5. Izrada godišnjeg plana i programa treninga za tenisače i tenisačice seniorske dobi (3S) 6. Izrada plana i programa mezociklusa treninga tenisača i tenisačica (3S) 7. Izrada plana i programa mikrociklusa treninga tenisača i tenisačica (3S) 8. Izrada plana i programa trenažnog dana tenisača i tenisačica (3S) 9. Izrada plana i programa pojedinačnog treninga u tenisu (3S) 10. Usklađivanje kondicijskog, teniskog i mentalnog treninga u cjelinu (s obzirom na dob spol i predznanje (3S)
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	1.5	kolokvij	25%	1.5
	pismeni ispit	25%	1.5	usmeni ispit	25%	1.5
				ukupno	**6.0 ECTS**	

obvezna literatura	3. Filipčić, A. (2002). Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 212. 4. Groppel, J. L., Loehr, L. E., Melville, D. S., Quin, A. B. (1983). Science of Coaching Tennis. Champaign, IL: Leisure Press.

	5. Tennis Canada (2009). Under 18 club training program. National Coaching Certification Program: printed by Tennis Canada.
dopunska literatura	4. Bompa, T. (1999). Periodisation: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics. 5. Bompa, T. (2000.). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera. 6. Tennis Canada (2009). Under 14 interm club training program. National Coaching Certification Program: printed by Tennis Canada.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

RASPORED ISPITNIH ROKOVA za 5. godinu u akademskoj godini 2023./2024.

OBVEZNI PREDMETI	Šifra	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
KINEZIOLOŠKA METODIKA U SREDNJEM ŠKOLSTVU	123953 31108	20.	19.00	4.	19.00	29.	13.00	12.	13.00	4.	19.00	15.	19.00			17.	13.00	1.	13.00	26.8. 9.9.	13.00
KINEZIOLOŠKA SOCIOLOGIJA	31088			13.	17.00			6. 20.	10.00			9.	17.00			11.	10.00	2.	10.00	3. 17.	10.00
METODOLOGIJA KINEZIOL. ISTRAŽIVANJA	31077			4.	17.00	29.	9.00	12.	9.00			15.	17.00	13.	17.00	10. 24.	9.00			2. 16.	13.00
KINEZIOLOŠKA METODIKA U VISOKOM OBRAZOVANJU	31109	13.	20.00	4.	20.00	30.	14:00	13.	14.00			15.	20.00	6.	20.00	17.	14.00	1.	14.00	4. 18.	14.00
ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA	123978			5.	17.00	16. 30.	17.00 8.00	13.	8.00	19.	17.00					18.	8.00	8.	8.00	27.08. 10.	8.00

IZBORNI PREDMETI																					
EVALUACIJA KINEZIOLOŠKIH TRETMANA	124063																				
FILOZOFIJA SPORTA*	31120			13.	17.00			6. 20.	10.00			9.	17.00			11.	10.00	2.	10.00	3. 17.	10.00
FITNES I SAMOOBRANA U TAIICHI-u																					
GERONTOKINEZIOLOGIJA	31122																				
JEDRENJE NA DASKI	124054					31.	11.00	14.	13.00							10. 19.	13.00			29.8. 12.	13.00
JEDRENJE U MALIM KLASAMA	124058					31.	11.00	14.	13.00							10. 19.	13.00			29.8. 12.	13.00
KARDIOPULMONALNA REANIMACIJA ZA KINEZIOLOGE	124068	6.	17.00	4.	17.00	29.	17.00	12.	17.00			15.	17.00			10.	17.00	1.	17.00	3. 17.	9.00
MOTIVACIJA U SPORTU*	124072																				
NAPREDNI ENGLESKI U KINEZIOLOGIJI	31129	23.	17.00	6.	17.00	31.	16.00	14.	16.00					2.	17.00	10. 24.	16.00 10.00			2. 16.	15.00
NOTACIJSKA ANALIZA	124075			6.	17.00	31.	9.00	14.	9.00			17.	17.00	15.	17.00	10. 24.	9.00			2. 16.	13.00
POSLOVNO KOMUNICIRANJE I MEDIJSKI NASTUPI ZA KINEZIOLOGE	124077					31.	14.30	14.	14.30	21.	17.00	17.	17.00			12. 26.	14.30			4. 13.	14.30
PREHRANA SPORTAŠA	31133			4.	17.00	29.	9.00	12.	9.00			15.	17.00			10.	9.00	1.	9.00	3. 17.	9.00
PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA	31134	8.	17.00	6.	17.00	31.	14.00	14.	14.00			10.	17.00			12. 26.	14.00	10	14.00	28.8. 11.9.	14.00
SPORT OSOBA S INVALIDITETOM	31224	9.	17.00	7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00	3. 12.	10.00	29. 8. 9.9.	10.00
ŽENE U SPORTU	31149			4.	17.00			7. 21.	8.00	13.	17.00	20.	17.00	17.	17.00	12.	8.00	3.	8.00	3. 17.	8.00

JOGA	206475																				
KINESKI JEZIK U KINEZIOLOG.	139691	9.	17.00	7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00	3. 12.	10.00	29. 8. 9.9.	10.00
KINEZIOLOŠKA KOMUNIKOLOGIJA	124064 31088																				
METEOROLOGIJA I SPORT	172736															12. 26.	12.00			3. 17.	12.00
ODABRANE TEME IZ PEDIJATRIJE	172737															12. 26.	11.00			29.8 12.	11.00
ODBOJKA NA PIJESKU	124070															11. 25.	8.00			28.8. / 11.9.	8.00
OLIMPIZAM	124078					16.	17.00	1. 15.	10.00 12.00	5.	17.00	4.	17.00			13. 27.	12.00			5. 19.	10.00
OSNOVE GOLFA*	139686																				
PREŽIVLJAVANJE U PRIRODI	124082																				
PRIMIJENJENI GIMNASTIČKI PROGRAMI*	124083																				
RUKOMET NA PIJESKU	124080	7.	17.00	5.	17.00	30.	9.00	13.	9.00			18.	17.00			10. 24.	9.00			5. 19.	9.00
SPORT, NAVIJAČI I KULTURE MLADIH	31141			13.	17.00			6. 15.	10.00			9.	17.00			11.	10.00	2.	10.00	3. 17.	10.00
STRELJAŠTVO*	124087															10. 24.	9.30.			29.8. 12.9.	9.30.
SUSTAVI KOMUNIKACIJE OSOBA S OŠTEĆENJEM SLUHA U KINEZIOLOGIJI	172738															10.	10.00	1.	10.00	26..08. 9.9.	10.00
TJELESNO VJEŽBANJE NEUROLOŠKIH BOLESNIKA	172739			6.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			9.	17.00			18.	10.00	2.	10.00	27. 08 10.9.	10.00
VATERPOLO*	124088																				
WELNES*	124089																				
ZNANSTVENI ENGLESKI*	124090	23.	17.00	6.	17.00	31.	16.00	14.	16.00					2.	17.00	10. 24.	16.00 10.00			2. 16.	15.00

IZBORNI SMJEROVI	šifra	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
ATLETIKA	123980 123979					29.	16.30	12.	8.00					6.	17.00	10. 24.	8.00			2. 16.	8.00
FITNES																					
METODIKA TRENINGA FITNESA II	124022					31.	11.00	14.	11.00			17.	17.00			11. 26.	9.00			4. 16.	9.00
GRUPNI FITNES PROGRAMI II	124034					31.	11.00	14.	11.00			17.	17.00			12. 21.	11.00			30.8. 13.	11.00
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA	124033 67417					29.	11.00	12.	11.00			15.	17.00			10. 24.	9.00			2. 16.	9.00
FITNES - stari program	67419																				
HRVANJE	123957 123982 123984	8.	17.00	8.	17.00	30.1.	9.00	13.	9.00	12.	17.00					18.	9.00	2.	9.00	5. 19.	9.00
JEDRENJE	123959 123995 123994 31290 31305 31320					30.	12:00	13.	12:00					9.	18.00	10. 19.	13.00			29.8. 12.	13.00
JUDO*	123963 123997 123996 31298 31314 31329					30.	10.00	13.	10.00					7.	17.00	10. 24.	9.30.			29.8. 12.9.	9.30.
KINEZIOLOŠKA REKREACIJA																					
MENADŽMENT SPORTA U TURIZMU	124027			6.	17.00			8. 22.	10.00			10.	17.00	8.	17.00	11. 25.	10.00			4.. 18.	10.00
METODIKA KIN. REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II	124025			7.	17.00	31.	9.00	14	9.00	14.	17.00			9.	17.00	11.	9.00	4.	9.00	29. 8. 9.9.	9.00
TURIZAM I SPORT	31354			6.	17.00			8. 22.	10.00			10.	17.00	8.	17.00	11. 25.	10.00			4.. 18.	10.00
METODIKA KINEZIOLOŠKE REKREACIJE U TURIZMU	124035			12.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			16.	17.00			18.	10.00	2.	10.00	2. 16.	10.00
METODIKA KINEZIOLOŠKE REKREACIJE U TURIZMU II	118659			12.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			16.	17.00			18.	10.00	2.	10.00	2. 16.	10.00
METODIKA KIN. REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME	31351			7.	17.00	31.	9.00	14	9.00	14.	17.00			9.	17.00	11.	9.00	4.	9.00	29. 8. 9.9.	9.00
PROGRAMIRANJE U KINEZIOLOŠKOJ REKREACIJI	67409					30.	10.00	13.	10.00			5.	17.00			11.	9.00	2.	9.00	27. 8. 5.9.	9.00
KINEZITERAPIJA																					
ODABRANA POGLAVLJA FIZIKALNE MEDICINE I REHABILITACIJE	124031			5.	13.00	30.	13:00	13.	13.00			9.	13.00	14.	13.00	12. 26.	13.00			6. 17.	13.00
METODIKA I PROGRAMIRANJE KINEZITERAPIJSKIH POSTUPAKA III	124036			7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00			29. 8. 9.9.	10.00
ODABRANA POGLAVLJA INTERNE MEDICINE	124041	6.	17.00	4.	17.00	29.	17.00	12.	17.00			15.	17.00			10.	17.00	1.	17.00	3. 17.	9.00
ODABRANA POGLAVLJA NEUROLOGIJE	124040			6.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			9.	17.00			18.	10.00	2.	10.00	27. 08 10.9.	10.00
METODIKA I PROGRAMIRANJE KINEZITERAPISJKIH POSTUPAKA	31363	10.	17.00	15.	17.00			2. 16.	10.00			6.	17.00			15. 28.	10.00	14. 27.	10.00	31.08. 14.	10.00
PRILAGOĐENA TJELESNA AKTIVNOST	31364 124029	9.	17.00	7.	17.00			1. 15.	10.00			4.	17.00			12. 24.	10.00	3. 12.	10.00	29. 8. 9.9.	10.00
NEUROLOGIJA	31365			6.	17.00	30.	10.00	13.	10.00			9.	17.00			18.	10.00	2.	10.00	27. 08 10.9.	10.00

KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA																					
KPS	124016 124032 124030 67404 31343					**31.**	12.00	**14.00**	12.00							**13./27.**	12:00			**27.8. 11.**	12:00
PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME	124030					**31.**	12.00	**14.00**	12.00							**13./27.**	12:00			**27.8. 11.**	12:00
KOŠARKA	123966 123999 123998 31292																				
NOGOMET	123967 124000	**24.**	17.00	**15.**	17.00			**1. 15.**	9.00							**20.**	9.00	**9.**	9.00	**31.8. 14.**	9.00
NOGOMET	124001	**24.**	17.00	**15.**	17.00			**1. 15.**	9.00							**20.**	9.00	**9.**	9.00	**31.8. 14.**	9.00
ODBOJKA*	123969 124003 124002 31294			**7.**	17.00	**30.**	8.00	**13.**	8.00			**6.**	17.00	**10.**	17.00	**11. 25.**	8.00			**28.8. / 11.9.**	8.00
PLES	162576 172745 172746							**7. 21.**	9.00			**17.**	17.00			**19.**	10.00	**3.**	10.00	**4. 18.**	10.00

SKIJANJE	124006 124019 124018 31291 31306 31321	**21.**	17.00	**5.**	17.00									**7.**	17.00	**12.**	10.00	**3.**	10.00	**3. 10.**	10.00
SPORTSKI MENADŽMENT																					
MENADŽMENT U SPORTU I TURIZMU II	97276			**6.**	17.00			**8. 22.**	10.00			**10.**	17.00	**8.**	17.00	**11. 25.**	10.00			**4.. 18.**	10.00
MARKETING MENADŽMENT U SPORTU	124042			**6.**	17.00			**8. 22.**	10.00			**10.**	17.00	**8.**	17.00	**11. 25.**	10.00			**4.. 18.**	10.00
PODUZETNIŠTVO U SPORTU	124043			**6.**	17.00			**8. 22.**	10.00			**10.**	17.00	**8.**	17.00	**11. 25.**	10.00			**4.. 18.**	10.00
PODUZETNIŠTVO U SPORTU I SPORTSKIM ORGANIZACIJAMA	31357			**6.**	17.00			**8. 22.**	10.00			**10.**	17.00	**8.**	17.00	**11. 25.**	10.00			**4.. 18.**	10.00
SPORTSKI MARKETING	31358			**6.**	17.00			**8. 22.**	10.00			**10.**	17.00	**8.**	17.00	**11. 25.**	10.00			**4.. 18.**	10.00
KOMUNIKACIJA U SPORTSKOM MENADŽMENTU	124044 31359					**31.**	16.00	**14.**	16.00					**2.**	17.00	**10. 24.**	16.00 10.00			**2. 16.**	15.00
TENIS*	124010 124024 124023					**30.**	10.00	**13.**	10.00			**24.**	17.00			**10. / 28.**	10.00		10.00	**3. 17.**	10.00

PROSTORNI KAPACITET

DVORANE

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">dvorana A
HRVANJE</td><td>laboratorij</td><td>svlačionica
M1</td><td>svlačionica
M2</td><td>svlačionica
Ž</td><td colspan="2">dvorana B
KOŠARKA I
NOGOMET</td></tr>
<tr><td colspan="8"></td><td rowspan="2">dvorana C
1/3
ATLETIKA
RUKOMET</td></tr>
<tr><td></td><td rowspan="6"></td><td rowspan="6">SVLAČIONICE</td><td rowspan="6"></td><td colspan="4"></td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td>PREDVORJE</td><td colspan="4" rowspan="3">dvorana K
JUDO</td><td rowspan="3">dvorana D 1/3
ODBOJKA I
RUKOMET</td></tr>
<tr><td>KANTINA</td></tr>
<tr><td>dvorana I
TRIM
KABINET</td><td colspan="4"></td><td rowspan="2">dvorana E 1/3
ODBOJKA
RUKOMET</td></tr>
<tr><td colspan="8"></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">dvorana H
RITMIČKA GIMNASTIKA
I PLES</td><td colspan="3">dvorana G
TERETANA</td><td colspan="2">dvorana F
SPORTSKA
GIMNASTIKA / OKT</td></tr>
</table>

PREDAVAONICE

broj predavainice	broj sjedećih mjesta	broj predavainice	broj sjedećih mjesta
A1 VELIKI AMFITEATAR	175 + 16 zidnih stolica	P7 (143) (anatomija)	35
A2 – MALI AMFITEATAR	104 + 8 zidnih stolica	P8 (146) (fiziologija)	22
P1	60	P9 (stara inf.)	92
P2	60	P10 (biomeh.)	20
P3	60	P11 (informatička)	29
P4	49	P12 (informatička)	17
P5 (138)	24	P30 (lab. plivanje)	27
P6 (139)	20		

Ovaj Izvedbeni plan sveučilišnog integriranog prijediplomskog i diplomskog studija *Kineziologija* za akademsku godinu 2023./2024. vrijedi do 29. rujna 2024.

Klasa: 602-03/23-01/015

Urbroj: 251-25-01-23-01

Zagreb, 30.10.2023.

Dekan

prof. dr. sc. Mario Baić