Sveučilište u Zagrebu
Kineziološki fakultet

# IZVEDBENI PLAN

# PREDDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA

# za ak. god. 2022./2023.

Zagreb, listopad 2022. godine

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** ..... **12**

**RASPORED ISPITNIH ROKOVA** ..... **12**

**RASPORED BLAGDANA** ..... **12**

**IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA** ..... **13**

**KOORDINATOR 1. – GODINE** ..... **13**

**I. SEMESTAR** ..... **13**

FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061) ..... 14

FUNKCIONALAN ANATOMIJA (150059) ..... 16

OSNOVE KINEZIOLOGIJE (89420) ..... 18

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (150062) ..... 21

PEDAGOGIJA (123690) ..... 24

SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146393) ..... 26

SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNESS – METODIKA TRENINGA FITNESA 1 (146387) ..... 28

SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SPORTSKA REKREACIJA 1 (146400) ..... 30

**RASPORED SATI I. SEMESTRA ak. god. 2022./20223.** ..... **32**

**II. SEMESTAR** ..... **33**

**STUDIJSKI SMJER - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – II. SEM** ..... **35**

ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394) ..... 36

METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I. (146397) ..... 38

KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398) ..... 40

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146399) ..... 42

**STUDIJSKI SMJER – FITNES – II. SEM** ..... **43**

METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388) ..... 44

MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA (146389) ..... 46

GRUPNI FITNES PROGRAMI I (146390) ..... 48

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA FITNESA I (146391) ..... 50
**STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – II. SEM ..... 51**
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU I (146401) ..... 52
SPORTSKO REKREACIJSKA MEDICINA (146404) ..... 55
SPORTSKA REKREACIJA II (146403) ..... 57
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI I (146405) ..... 59
**STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – II. SEM ..... 60**
**STUDIJSKI SMJER – BICIKLIZAM– II. SEM ..... 61**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA BICIKLIZMA (172224) ..... 62
KINEZIOLOŠKA ANALIZA BICIKLIZMA (172225) ..... 64
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U B ICIKLIZMU (172226) ..... 66
METODIKA U BICIKLIZMU I. (172227) ..... 68
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U BICIKLIZMU I. (172228) ..... 70
**STUDIJSKI SMJER – JEDRENJE– II. SEM ..... 71**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JEDRENJA (172244) ..... 72
KINEZIOLOŠKA ANALIZA JEDRENJA (172245) ..... 74
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JEDRENJU (172246) ..... 76
METODIKA U JEDRENJU I. (172247) ..... 78
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JEDRENJU I. (172248) ..... 80
**STUDIJSKI SMJER – KICKBOXING – II. SEM ..... 81**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KICKBOXINGA (172345) ..... 82
KINEZIOLOŠKA ANALIZA KICKBOXINGA (172346) ..... 84
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KICKBOXINGU (172347) ..... 86
METODIKA U KICKBOXINGU I. (172348) ..... 88
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU I. (172349) ..... 90
**STUDIJSKI SMJER – KLIZANJE – II. SEM ..... 91**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KLIZANJA (146406) ..... 92
KINEZIOLOŠKA ANALIZA KLIZANJA (146407) ..... 94
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KLIZANJU (146408) ..... 96

METODIKA U KLIZANJU I (146409) ..... 98
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KLIZANJU I (146410) ..... 100
**STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – II. SEM ..... 101**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KONJIČKOG SPORTA (172350) ..... 102
KINEZIOLOŠKA ANALIZA KONJIČKOG SPORTA (172351) ..... 104
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KONJIČKOM SPORTU (172352) ..... 106
METODIKA U KONJIČKOM SPORTU I (172353) ..... 108
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU I (172354) ..... 110
**STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – II. SEM ..... 111**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KOŠARKE (146411) ..... 112
KINEZIOLOŠKA ANALIZA KOŠARKE (146412) ..... 114
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KOŠARCI (146413) ..... 116
METODIKA U KOŠARCI I (146414) ..... 118
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI I (146415) ..... 120
**STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – II. SEM ..... 121**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA NOGOMETA (146416) ..... 122
KINEZIOLOŠKA ANALIZA NOGOMETA (146417) ..... 124
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU (146418) ..... 126
METODIKA U NOGOMETU I (146419) ..... 128
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU I (146420) ..... 130
**STUDIJSKI SMJER – ODBOJKA – II. SEM ..... 131**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA ODBOJKE (161643) ..... 132
KINEZIOLOŠKA ANALIZA ODBOJKE (161644) ..... 134
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI (161645) ..... 136
METODIKA U ODBOJCI I (161646) ..... 137
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI I (161647) ..... 140
**STUDIJSKI SMJER – PLES – II. SEM ..... 141**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA PLESA (146471) ..... 142
KINEZIOLOŠKA ANALIZA PLESA (146472) ..... 144

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLESU (146473) 146
METODIKA U PLESU I (146474) 148
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU I (146475) 151
**STUDIJSKI SMJER – RUKOMET – II. SEM 152**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA RUKOMETA (146426) 153
KINEZIOLOŠKA ANALIZA RUKOMETA (146427) 155
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U RUKOMETU (146428) 157
METODIKA U RUKOMETU I (146429) 159
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU I (146430) 162
**STUDIJSKI SMJER – TENIS – II. SEM 163**
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA TENISA (146441) 164
KINEZIOLOŠKA ANALIZA TENISA (146442) 166
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U TENISU (146443) 168
METODIKA U TENISU I. (146443) 170
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU I. (146444) 172
**IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – II. SEM 173**
**IZBORNI PREDMETI – II. SEM 174**
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231) 175
KINEZITERAPIJA (89433) 177
KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602) 179
KOMUNIKOLOGIJA U SPORTU (89434) 182
SPORT I PRAVO (172740) 184
SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (150236) 186
SPORTSKO-REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (150238) 189
WELLNESS (117524) 191
ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (150239) (32) 193
**IZBORNI SPORTOVI – II. SEM 195**
AEROBIKA (189443) 196
AKROBATIKA (117522) 198

ATLETIKA (89445) ..... 201
BADMINTON (89446) ..... 203
BORILAČKI SPORTOVI (89447) ..... 205
ELEMENTARNE IGRE (89448) ..... 207
IGRE U VODI (117517) ..... 210
JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242) ..... 212
NOGOMET (89450) ..... 213
KOŠARKA (89449) ..... 215
ODBOJKA (89451) ..... 218
PLIVANJE (89454) ..... 220
RUKOMET (89455) ..... 222
SAMOOBRANA (89456) ..... 224
STRELJAŠTVO (89459) (32) ..... 226
TRIATLON (150244) ..... 228
VATERPOLO (89461) ..... 231
**IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA ..... 233**
**KOORDINATOR 2. – GODINE ..... 233**
**III. SEMESTAR ..... 233**
BIOMEHANIKA SPORTA (162348) ..... 234
POVIJEST SPORTA (162349) ..... 236
PSIHOLOGIJA SPORTA (89425) ..... 239
STRANI JEZIK ENGLESKI (89428) ..... 243
STRANI JEZIK NJEMAČKI (123598) ..... 245
TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350) ..... 247
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME II (162352) ..... 250
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – GRUPNI FITNES PROGRAMI II (162351) ..... 252
**RASPORED SATI III. SEMESTRA ak. god. 2022./2023. ..... 254**

**IV. SEMESTAR** ..... **255**

**STUDIJSKI SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – IV. SEM** ..... **257**

DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357) ..... 258

METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME III. (162358) ..... 260

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-u II (162359) ..... 262

**STUDIJSKI SMJER – FITNES – IV. SEM** ..... **263**

ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESU (162353) ..... 264

PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354) ..... 267

GRUPNI FITNES PROGRAMI III. (162355) ..... 269

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU II (162356) ..... 271

**STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – IV. SEM** ..... **272**

METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I (162360) ..... 273

METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361) ..... 275

EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362) ..... 277

KINEZITERAPIJA (162363) ..... 279

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI II (162364) ..... 281

**STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – IV. SEM** ..... **282**

**STUDIJSKI SMJER – BOKS – IV. SEM** ..... **283**

METODIKA U BOKSU II (162384) ..... 284

METODIKA U BOKSU III (162385) ..... 286

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U BOKSU II (162386) ..... 288

**STUDIJSKI SMJER – HOKEJ NA TRAVI– IV. SEM** ..... **289**

METODIKA U HOKEJU NA TRAVI II (162390) ..... 290

METODIKA U HOKEJU NA TRAVI III (162391) ..... 292

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HOKEJU NA TRAVI II (162395) ..... 294

**STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – IV. SEM** ..... **296**

METODIKA U HRVANJU II (162393) ..... 297

METODIKA U HRVANJU III (162394) ..... 299

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU II (162395) ..... 301

**STUDIJSKI SMJER – JUDO– IV. SEM** ..... **303**
METODIKA U JUDU II (162402) ..... 304
METODIKA U JUDU III (162403) ..... 306
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU II (162404) ..... 308
**STUDIJSKI SMJER – KICKBOXING – IV. SEM** ..... **309**
METODIKA U KICKBOXINGU II (162411) ..... 310
METODIKA U KICKBOXINGU III (162412) ..... 312
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU II (162413) ..... 314
**STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – IV. SEM** ..... **315**
METODIKA U KONJIČKOM SPORTU II (162417) ..... 316
METODIKA U KONJIČKOM SPORTU III (162418) ..... 318
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU II (162419) ..... 320
**STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – IV. SEM** ..... **321**
METODIKA U KOŠARCI II (162420) ..... 322
METODIKA U KOŠARCI III (162421) ..... 324
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI II (162422) ..... 326
**STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – IV. SEM** ..... **327**
METODIKA U NOGOMETU II (162441) ..... 328
METODIKA U NOGOMETU III (162442) ..... 330
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU II (162444) ..... 332
**STUDIJSKI SMJER – RUKOMET – IV. SEM** ..... **333**
METODIKA U RUKOMETU II (162545) ..... 334
METODIKA U RUKOMETU III (162507) ..... 336
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU II (162508) ..... 338
**STUDIJSKI SMJER – SKIJANJE – IV. SEM** ..... **339**
METODIKA U SKIJANJU II (162453) ..... 340
METODIKA U SKIJANJU III (162513) ..... 342
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU II (162515) ..... 344
**STUDIJSKI SMJER – TAEKWONDO – IV. SEM** ..... **345**

METODIKA U TAEKWONDOU II (162537) ..... 346
METODIKA U TAEKWONDOU III (162538) ..... 348
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TAEKWONDOU II (162539) ..... 350
**IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – IV. SEM ..... 351**
**IZBORNI PREDMETI – IV. SEM ..... 352**
BIOMEHANIČKA DIJAGNOSTIKA (89432) ..... 353
PREHRANA SPORTAŠA (150234) ..... 355
**IZBORNI SPORTOVI – IV. SEM ..... 357**
**IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE GODINE PREDIPLOMSKOG STRUČNOG STUDIJA ZA IZOBRAZBU TRENERA ..... 358**
**KOORDINATOR 3. – GODINE ..... 358**
**V. SEMESTAR ..... 358**
MENADŽMENT U SPORTU (123614) ..... 359
OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (89422) ..... 361
SOCIOLOGIJA SPORTA (172201) ..... 363
SPORTSKA MEDICINA (172203) ..... 365
KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206) ..... 367
ZAVRŠNI ISPIT (172207) ..... 369
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME I. (172213) ..... 370
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – METODIKA TRENINGA FITNESA III (172211) ..... 372
IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJANJE ..... 374
IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJAŠKO TRČANJE ..... 376
**RASPORED SATI V. SEMESTRA ak. god. 2022./2023. ..... 378**
**VI. SEMESTAR ..... 379**
**STUDIJSKI SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – VI. SEM ..... 381**
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME IV (172663) ..... 382
PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664) ..... 384
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-U III. (172665) ..... 386

**STUDIJSKI SMJER – FITNES – VI. SEM** ..... **387**
METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575) ..... 388
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA II (172576) ..... 390
GRUPNI FITNES PROGRAMI IV (172577) ..... 392
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU III. (172578) ..... 394
**STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – VI. SEM** ..... **395**
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II. (172705) ..... 396
PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCIJI STRESA (172706) ..... 398
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI III. (172707) ..... 400
**STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – VI. SEM** ..... **401**
**STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – VI. SEM** ..... **402**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U HRVANJU (172583) ..... 403
KONTROLA TRENIRANOSTI U U HRVANJU (172585) ..... 406
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU III. (172587) ..... 408
**STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – VI. SEM** ..... **409**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U KONJIČKOM SPORTU (172666) ..... 410
KONTROLA TRENIRANOSTI U KONJIČKOM SPORTU (172667) ..... 413
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU III. (172668) ..... 415
**STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – VI. SEM** ..... **416**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U KOŠARCI (172670) ..... 417
KONTROLA TRENIRANOSTI U KOŠARCI (172669) ..... 420
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI III. (172671) ..... 422
**STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – VI. SEM** ..... **425**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U NOGOMETU (172678) ..... 426
KONTROLA TRENIRANOSTI U U NOGOMETU (172679) ..... 429
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU III. (172680) ..... 431
**STUDIJSKI SMJER – ODBOJKA – VI. SEM** ..... **432**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U ODBOJCI (172681) ..... 433
KONTROLA TRENIRANOSTI U ODBOJCI (172682) ..... 436

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI III. (172683) ... 438
**STUDIJSKI SMJER – PLES – VI. SEM ... 441**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U PLESU (172688) ... 442
KONTROLA TRENIRANOSTI U U PLESU (172687) ... 445
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU III. (172689) ... 447
**STUDIJSKI SMJER – SKIJANJE – VI. SEM ... 448**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U SKIJANJU (172699) ... 449
KONTROLA TRENIRANOSTI U SKIJANJU (172700) ... 452
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU III. (172701) ... 454
**STUDIJSKI SMJER – TENIS – VI. SEM ... 456**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U TENISU (172720) ... 457
KONTROLA TRENIRANOSTI U U TENISU (172721) ... 460
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU III. (172722) ... 462
**STUDIJSKI SMJER – TRIATLON – VI. SEM ... 463**
PROGRAMIRANJE TRENINGA U TRIATLONU (172723) ... 464
KONTROLA TRENIRANOSTI U TRIATLONU (172724) ... 467
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TRIATLONU III. (172725) ... 469
**IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – VI. SEM ... 470**
**IZBORNI PREDMETI – VI. SEM ... 471**
NOTACIJSKA ANALIZA (150233) ... 472
PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438) ... 474
SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237) ... 477
**RASPORED ISPITNIH ROKOVA u ak. god. 2022./2023. ... 479**
**RASPORED ISPITNIH ROKOVA za IZBORNE SPORTOVE/IZBORNE PREDMETE u ak. god. 2022./2023. ... 500**

## RASPORED NASTAVE

ZIMSKI semestar održava se u vremenu **03. 10. 2022. do 27. 1. 2023. godine**

LJETNI semestar održava se u vremenu **27. 2. 2023. do 9. 6. 2023. godine**

## RASPORED ISPITNIH ROKOVA

Redoviti ZIMSKI ISPITNI ROK traje **od 30. 01. 2023. do 24. 02. 2023. godine.**

Redoviti LJETNI ISPITNI ROK traje **od 12. 6. 2023. do 14. 7. 2023. godine.**

Redoviti JESENSKI ISPITNI ROK traje **od 28. 8. 2023. do 20. 9. 2023. godine**.

## RASPORED BLAGDANA

Dan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu je 03. 11. 2022. godine.

Božićni i novogodišnji blagdani su od 26. 12. 2022. do 6. 1. 2023. godine.

Blagdani odnosno neradni dani su: 01. 11. 2022. (Svi Sveti); 18. 11. 2022. (Dan sjecanja na zrtve Domovinskog rada i Dan sjecanja na zrtvu Vukovara i Skabrnje); 25. 12. 2022. (Bozic); 26. 12. 2022. (Sveti Stjepan); 01. 01. 2023. (Nova Godina); 06. 01. 2023. (Sveta tri kralja); 09. 4. 2023. (Uskrs); 10. 4. 2023. (Uskrsni ponedjeljak); 01. 5. 2023. (Praznik rada); 30. 5. 2023. (Dan dl"Zavnosti); 08. 6. 2023. (Tijelovo); 22. 6. 2023. (Dan antifasisticke borbe); 05. 8. 2023. (Dan pobjede i domovinske zahvalnosti i Dan hrvatskih branitelja); 15. 8. 2023. (Velika Gospa).

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

## KOORDINATOR 1. – GODINE

| izv.prof.dr.sc. Marija Rakovac | |
|---|---|
| kancelarija | 31 |
| konzultacije | Prema dogovoru putem e-pošte |
| e-mail | marija.rakovac@kif.hr |
| telefon | +38513658651 |

## I. SEMESTAR

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

# FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Lana Ružić** | |
| Kancelarija | | 182 | |
| Konzultacije | | Moguće dogovoriti u različitim terminima na lana.ruzic@kif.hr. | |
| e-mail | | lana.ruzic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658692 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezan |
| Semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 75(60P + 15S)<br>Izvedbeni sati: 28P* | očekivani broj studenata na predmetu | 150 |
| ciljevi predmeta | Tijekom nastave iz obveznog predmeta Fiziologija sporta i vježbanja studenti će upoznati osnovne mehanizme funkcioniranja organa i organskih sustava. Nadalje, steći će razumijevanje o odgovorima i prilagodbama tjelesnih struktura i funkcija na tjelesnu aktivnost i sportski trening te se upoznati s primjenom postignuća fiziologije sporta u procesu treninga sportaša i unapređenja sportskih rezultata. Studenti će svladati vještine funkcionalne dijagnostike i interpretacije rezultata testiranja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti stječu znanje o funkciji organizma čovjeka. Studenti stječu znanje o osnovnim akutnim i kroničnim odgovorima i adaptaciji organizma na tjelesnu aktivnost. Studenti će biti osposobljeni za primjenu tih znanja u programiranju sportskog treninga ili rekreacijske tjelesne aktivnos | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>-razumjeti posebne značajke i mehanizme ljudskog tijela koje ga čine živim bićem<br>-razumjeti akutne odgovore različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost<br>-razumjeti adaptacije različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost<br>-razumjeti osnovne patofiziološke mehanizme<br>-razumjeti primjenu spoznaja fiziologije vježbanja u treningu sportaša i unapređivanju sportskih rezultat. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja**<br>1. Uvod u područje fiziologije čovjeka, fiziologije sporta i vježbanja, izvori, povijesni razvoj fiziologije sporta i vježbanja, homeostaza, stanična i molekularna fiziologija ( 2P)<br>2. Stanična membrana, transporti i potencijali na membrani (membranski i akcijski potencijal) (2P)<br>3. .Mišićni sustav i metabolizam, načini dobivanja energije (4P)<br>4. .Vrste mišićnih stanica, adaptacije mišića na trening jakosti, brzine i izdržljivosti (4P)<br>5. Živčani sustav -organizacija i osnove funkcioniranja, osjetni receptori, spinalna razina, subkortikalna razina, kortikalna razina, voljna motorika, intelektualne funkcije,.(4P)<br>6. Živčanisustav -autonomni živčani sustav, posebna osjetila (2P)<br>7. Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem: hipofiza, štitnjača, gušterača, (4P)<br>8. Nadbubrežna žlijezda, spolne žlijezde, hormonalni odgovor na tjelesnu aktivnost (4P)<br>9. Srčanožilni sustav: krv (plazma, krvne stanice, krvne grupe, imunost i zgrušavanje krvi); (4P)<br>10. .Srce (srčani mišić, srčani ciklus, provodni sustav srca, regulacija srčanog rada); (4P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11. cirkulacija-hemodinamika, regulacija protoka i tlaka, minutni volumen srca, kapilarna dinamika, limfni sustav); odgovor i prilagodbe na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje).(4P)<br>12. Dišni sustav: ventilacija, alveolarna difuzija, prijenos plinova, regulacija disanja; (4P)<br>13. Odgovor i prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje). (4P)<br>14. Bubrezi i tjelesne tekućine: odjeljci tjelesnih tekućina; stvaranje mokraće, regulacija tekućina, (4P)<br>15. .Acido-bazna ravnoteža i regulacija acido-bazne ravnoteže za vrijeme opterećenja. (4P)<br>16. Probavni sustav: mehanika, sekrecija, probava i apsorpcija. (4P)<br>17. Umor (2 sata)<br><br>**Seminari**<br>1. Uvod –karakteristike i uvjeti laboratorijskog testiranja, fizikalne veličine (2S)<br>2. Stanica i uloga organela u stanici, Transport kroz membranu, membranski potencijal, akcijski potencijal (2S)<br>3. Vrste mišićnih stanica, motorička jedinica, jakost, fleksibilnost (2S)<br>4. Termoregulacija (2S)<br>5. Dug kisika (2S)<br>6. Energetska potrošnja, mehanička efikasnost (2S)<br>7. Spiroergometrija, Kardiorespiracijski sustav –rješavanje zadanih problema (3S | | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje svih vrsta nastave, izrada seminarskog rada. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | | 1 | pismeni ispit | | 2 |
| | Kolokvij | | 1 | usmeni ispit | | 3 |
| | | | | Ukupno | **7.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Matković, B., Ružić, L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Zagreb: KIF, DVOIT.<br>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.<br>2. Plowman, S. A., Smith, D. L. (2011). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance, Third Edition. Baltimore, MD: LWW. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Obnavljanje literaturne liste prema novim objavljenim spoznajama iz područja fiziologije čovjeka i fiziologije sporta i vježbanja | | | | | |

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

# FUNKCIONALAN ANATOMIJA (150059)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Davor Šentija** | |
| Kancelarija | | 185 | |
| Konzultacije | | ponedjeljak od 11.00 – do 12.00 i prema dogovoru | |
| e-mail | | davor.sentija@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658612 | |
| **Nastavnica** | | **izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac** | |
| Kancelarija | | 31 | |
| Konzultacije | | Prema dogovoru putem e-pošte | |
| e-mail | | marija.rakovac@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658651 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 6 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 60( 36P+ 24S)<br>Izvedbeni sati: 22P* | očekivani broj studenata na predmetu | 150 |
| 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.<br>- Usvajanje znanja o podjeli i značajkama pojedinih organskih sustava.<br>- Usvajanje znanja o koštanom sustavu čovjeka.<br>- 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.<br>- 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)<br>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.<br>2. Kosti trupa (ossa trunci) – kralješnica<br>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)<br>5. Kosti donjih udova – nastavak – kostur noge (pars libera membri inferioris)<br>6. Kosti lubanje (cranium). Kosti moždanog i utrobnog dijela lubanje (neurocranium, viscerocranium).<br>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.<br>8. Čeljusni zglob, spojevi i zglobovi kralješnice, zglobovi prsnoga koša, zglobovi gornjih udova (rameni obruč i rameni zglob)<br>9. Zglobovi gornjih udova – nastavak (zglobovi i spojevi podlaktice i šake) i zglobovi donjih udova (zglobovi i spojevi zdjeličnog obruča, zglob kuka)<br>10. Zglobovi donjih udova – nastavak (koljeno, zglobovi i spojevi kostiju potkoljenice, zglobovi stopala)<br>11. Miologija – općenito (podjela, građa, pomoćni organi, djelovanje mišića)<br>12. Mišićje glave i vrata<br>13. Mišićje trupa (mm. trunci) prsno mišićje, trbušno mišićje, leđno mišićje<br>14. Mišićje gornjih udova (mm. membri superioris)<br>15. Mišićje donjih udova (mm. membri inferioris)<br><br>**Predavanja iz opće anatomije (ostalih organskih sustava)**:<br>1. Živčani sustav. Organizacija živčanog sustava. Središnji živčani sustav. Veliki mozak. Mali mozak. Mozgovno deblo. Kralješnička moždina (2P)<br>2. Autonomni živčani sustav i osjetila. Simpatički sustav. Parasimpatički sustav. Osjetilo vida. Osjetilo sluha. Osjetilo njuha. Osjetilo okusa. Propriocepcija. (2P)<br>3. Krvožilni sustav. Srce. Krvne žile. Krv. Veliki i mali krvotok. Limfni sustav. (2P)<br>4. Dišni sustav. Prsni koš kao cjelina. Vanjski nos. Nosna šupljina. Paranazalni sinusi. Ždrijelo. Grkljan. Dušnik. Dušnice. Pleura. Pluća. Mehanika disanja. (2P)<br>5. Probavni sustav. Usna šupljina. Jednjak. Želudac. Crijeva. Jetra. Gušterača. (2P)<br>6. Trbušna šupljina, mezenterij, potrbušnica (1P)<br>7. Sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem (2P)<br>8. Mokraćni sustav, spolni sustav (2P) |
| Obveze studenata | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 20% | 1 | kolokviji | | |
| | pismeni ispit | | | usmeni ispit | 80% | 5 |
| | | | | ukupno | **6 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Keros, P., Pećina, M., Ivančić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed.<br>2. Platzer, W. (2003). Priručni anatomski atlas u 3 sveska – (1) Sustav organa za pokretanje. Zagreb: Medicinska naklada.<br>3. **.Šentija D. Funkcionalna anatomija. On-line skripta i predavanja: http://kif.hr/predmet/funana-repozitorij** |
| Dopunska literatura | 1. Sobotta, J. (2007). Atlas anatomije čovjeka 1-2. Jastrebarsko: Naklada Slap.<br>2. Krmpotić-Nemanić, J., Marušić, A. (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# OSNOVE KINEZIOLOGIJE (89420)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Goran Sporiš** | |
| Kancelarija | | 122 | |
| Konzultacije | | utorkom od 14.00 do 15.00 sati | |
| e-mail | | goran.sporis@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658722 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | |
| Kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | |
| Konzultacije | | Konzultacije se održavaju svaku srijedu u 9:00. | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658663 | |
| Vanjski suradnik | | Jere Gulin, pred. | |
| e-mail | | jere.gulin@kif.hr | |
| Vanjski suradnik | | Stipo Dajaković, pred. | |
| e-mail | | stipo.dajakovic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 6 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 60 sati = 45P + 15S<br>Izvedbeni sati 22P* | očekivani broj studenata na predmetu | 150 |
| ciljevi predmeta | Sistematizacija spoznaja o proučavanju općih zakonitosti ljudskog kretanja, općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja,kao i proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam te proučavanje svih drugih, u tom smislu relevantnih, oblika ljudskog djelovanja i postojanja. Pojam, definicije i razvoj kineziologije. Kineziolog, kineziološke aktivnosti i sportovi. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji. Upoznavanje s osnovnim rezultatima istraživanja relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa te s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Na temelju stečenih znanja o ljudskom kretanju i upravljanom procesu programiranog vježbanja studenti/ce će biti sposobni shvatiti potrebu mjerenja i procjene razine općih motoričkih znanja i antropoloških karakteristika kao i utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosomatski status čovjeka. Te će spoznajepredstavljati dobru podlogu za usvajanje gradiva iz drugih predmeta i razumijevanje promjena pod utjecajem transformacijskih postupaka u radu sa zdravim osobama različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine u području sporta, sportske rekreacije, kondicijske pripreme i fitnesa i kineziterapi | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | 1. sitematizacija 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.<br>2. Samosvojnost i odnos kineziologije i drugih znanosti. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji.<br>3. Upoznati i opredijeliti se za obrazovne profile kao perspektive svog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu obzirom na mogućnost stručnog angažiranja. | | |

| | |
|---|---|
| | 4. poznavanje relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa te s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija. Poznavanje elementi određivanja ciljeva procesa vježbanja. Kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi 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.<br>5. Mjerenje u kineziologiji. Sistemski i kibernetski pristup funkcioniranju kineziioloških sustava. Pojam, elementi i vrste karakterističnih stanja subjekta u okviru transformacijskog procesa. Upravljanje kineziološkim transformacijskim procesima. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Uvod u sistematsku kineziologiju (zahtjevi i organizacija predmeta); profesionalni status kineziologa -obrazovni profili i perspektive trajnog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu (edukacija, selektivni sport, rekreacija (slobodno vrijeme, sport za sve), kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost, vojska, policija i službe spašavanja (3)<br>2. Pojam i definicije kineziologije. (2)<br>3. Položaj kineziologije u hrvatskom kulturnom krugu. (2)<br>4. Povijest i preteče kineziologije. (2)<br>5. N. Dally i suvremeni razvoj kineziologije. (2)<br>6. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: bazične i primijenjene kineziologijske discipline i didaktičke transpozicije (2)<br>7. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: antropološke i metodološke subdicipline i didaktička transpozicija (2)<br>8. Predmet i metode istraživanja –ciljevi 1.dio -neposredni ciljevi. (2)<br>9. Predmet istraživanja: ciljevi –2.dio posredni ciljevi. (2)<br>10. Transformacijski proces –1. dio -karakteristična stanja. (2)<br>11. Transformacijski proces –2. dio karakteristični postupci. (2)<br>12. Transformacijski proces –3. dio -opći formalni model i definicije komponenata modela kineziološkog transformacijskog procesa. (2)<br>13. motorički sadržaji i aktivnosti –motoričko ponašanje, motorička kontrola, motorička znanja, motoričko učenje. (2)<br>14.Kriteriji razvrstavanja kineziioloških (sportskih) aktivnosti i sadržaja<br>15. Okolinski uvjeti, objekti, oprema i pomagala. (2)<br>16. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: teorijski i/ili empirijski (eksperimentalni) pristup istraživanjima, osnovna struktura i faze istraživanja (2)<br>17. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: osnovne metode istraživanja, publiciranje i vidovi prisutnosti i dostupnosti rezultata znanstvenog i stručnog rada (2)<br>18. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: individualne razlike i mjerljivost manifestnih obilježja motoričkog ponašanja (2)<br>19. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: koncept i sub segmenti psihosomatskog statusa i i metodologija za njegovo određivane (2)<br>20. Sistemskipristup kineziioloških pojavama. Upravljivost kineziioloških transformacijskim procesom. (2)<br>21. Činioci i faze upravljanog procesa vježbanja. Faze pred pripreme, planiranja i programiranja, provedbe, kontrole i vrednovanje efekata kineziioloških transformacija. (2)<br>22. Suvremeno civilizacijsko opredjeljenje (deklaracije) u odnosu aktivni kineziološki |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | angažman (tjelesnu aktivnost i sport);Internacionalni i nacionalni oblici i modaliteti organiziranja povezani s promicanjem aktivnog kineziološkog angažmana. (2)<br><br>**Seminari**<br>1. Formiranje grupa i organizacija rada i formiranje osnovne baze podataka o sudjelovanju na seminaru (1)<br>2. Osobni razlozi i motivacija za upis na studij: Esej –slobodna forma pismenog izražavanja (2)<br>3. Procjena izdržljivosti (2400 m na atletskoj stazi) -organizacija i provedba terenskog mjerenja motoričkog ponašanja u situacijskim uvjetima (2)<br>4. Osnovni činioci izdržljivosti, teorijski rad temeljem izvora iz literature; upitničko prikupljanje podataka o razini postignuća u sportu, razini angažmana kineziološkim aktivnostima, preferencije sportova. (2)<br>5. Antropološka obilježja i motoričko ponašanje. (2)<br>6. Individualne i grupne razlike u razini angažmana u kineziološkim aktivnostima, razini postignuću u sportu i preferencijamasportova. (2)<br>7. Usporedba i kovariranje individualnih razlika. (2)8. Povezanost morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja i uspjeha u sportu. (2) | | | | | |
| Obveze studenata | | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 25 % | 1,5 | pismeni ispit | 25% | 1.5 |
| | seminarski rad | 17% | 1,0 | usmeni ispit | 17% | 2,0 |
| | praktični rad | 16% | 1,0 | ukupno | **6.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), *Kineziologija*, Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu<br>2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), *Osnove kineziologije*, Zagreb: Sportska knjiga<br>3. 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. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (150062)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Luka Milanović** | |
| kancelarija | | 40/2 | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | luka.milanovic@kif.hr | |
| telefon | | | |
| **nastavnik predmeta** | | **prof. dr. sc. Igor Jukić** | |
| kancelarija | | 124 | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | igor.jukic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658724 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
| kancelarija | | 40/3 | |
| konzultacije | | prema dogovoru mailom | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| telefon | | +38513658603 | |
| **nastavnica** | | **izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin** | |
| kancelarija | | 125 | |
| konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | maja.horvatin@kif.hr | |
| telefon | | +385013658725 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar + dvorana | | |
| način izvođenja nastave | 75 sati = 45P+30V<br>Izvedbeni sati 28P* | očekivani broj studenata na predmetu | 150 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jeomogućiti studentima stjecanje teoretskih ipraktičnih znanja o osnovnim transformacijskim postupcima, općim biotičkim motoričkim znanjima usmjerenih prema transformaciji motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika kod osoba različite dobi,spola, razine treniranosti i vještine | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti/ce će biti sposobni<br>-na temelju samostalnog mjerenja i procjene razine općih motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti; kreirati i provoditi transformacijske postupke za razvoj i održavanje primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika kod zdravih osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine u području sporta i sportske rekreacije.. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti/ce će nakon odslušanog i položenog ispita biti u stanju razumjetibiološke zakonitosti razvoja morfoloških i funkcionalnih svojstava čovjeka, temeljne odnose između motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja, te koristitiosnovne metodičke značajke za njihovo unaprjeđenje, izradom i provođenjemtransformacijskih programa.. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja(15P)**<br>-Terminologija (2P)<br>-Formalni model transformacijskih procesa i značajke (2P)<br>-Značajke transformacijski operatora –sadržaji (2P) | | |

| | |
|---|---|
| | -Značajke transformacijski operatora –metode i opterećenja (2P)<br>-Struktura i transformacije motoričkih sposobnosti (2P)<br>-Razvoj aktivne mišićne mase (2P)<br>-Redukcija potkožnog masnog tkiva (1P)<br>-Osnove razvoja aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2P)<br>**Teorijsko-praktična predavanja(30TPP) i vježbe(30V)**<br>-Kineziološka i antropološka obilježja prirodnih oblika kretanja (2TPP + 2V)<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj fleksibilnosti (2TPP + 2V)<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj ravnoteže i preciznosti (2TPP + 2V)<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj brzine(2TPP + 2V)<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj koordinacije i agilnosti(2TPP + 2V)<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj jakosti i snage(2TPP + 2V)<br>-Organizacijski oblici i forme rada (2TPP + 2V)<br>-Organizacija i mjerenje motoričkih, funkcionalnih i morfoloških karakteristika (2TPP + 2V)<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase (2TPP + 2V)<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V)<br>-Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj aktivne mišićne mase i redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V).<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).<br>-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj anaerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).<br>-Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).<br>-Planiranje i programiranje postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti i redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V) |
| Obveze studenata | . |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 14% | 1 | pismeni ispit | 28% | 2 | Usmeni ispit | 58% | 4 |
| | | | | | | | ukupno | **7.0 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. http://www.kifst.unist.hr/~dado/index_files/OKT_gray_02-11-2010.pdf<br>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<br>3. Metikoš, D., E. Hofman, F. Prot, Ž. Pintar, G. Oreb (1989). *Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša.* Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>4. Jukić I., G. Marković (2005). *Kondicijske vježbe s utezima.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1. Beachle, T., Earle, RW. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.<br>2. Bompa, T.O. (2005). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike.* Zagreb: Gopal.<br>3. Siff, M. (2000). Supertraining. Denver, USA.<br>4. Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista. Sportska akademija, Beograd<br>5. Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, Il, Human Kinetic. |
| Način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnog sudjelovanja studenata na cjelokupnoj nastavi predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama |

# PEDAGOGIJA (123690)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc.dr. Ana Žnidarec Čučković** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | Prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | ana.znidarec.cuckovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658741 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezan |
| Semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 60 sati = P 45+ 8S+ 7V)<br>Izvedbeni sati 22P* | očekivani broj studenata na predmetu | 150 |
| ciljevi predmeta | Studenti će kroz nastavu stjecati znanja o ciljevima, zadacima, sadržajima i metodama odgojnog djelovanja kao i umijeća za njihovu primjenu u ostvarivanju trenažnog procesa u sportskim i sportsko-rekreacijskim aktivnostima. Razvijat će vještine važne za kvalitetni osobni i sportski razvoj pojedinaca. Stjecat će znanja i vještine kvalitetnog komuniciranja s roditeljima, kolegama te gospodarskim, društvenim i sportskim čimbenicima u društvenoj zajednici.Uočavajući multistrukturalnost i multikauzalnost odgojnog procesa studenti će spoznati nužnost stvaranja i njegovanja pozitivnog odgojno-obrazovnog ozračja kao preduvjeta za uspješno trenersko djelovanje. Neke od profesionalnih kompetencija sportskog trenera moći će praktično primijeniti u praksi i osobnom razvoju. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | • Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja sporta.<br>• Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološkim čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | •Studenti će moći pravilno definirati i interpretirati temeljne pojmove iz područja pedagogijskih znanosti te ih pravilno koristiti u pedagoškoj komunikaciji i pedagoškoj praksi<br>•Kompetentnost za poticanje cjelovitog razvoja sudionika u sportsko-rekreacijskim aktivnostima uvažavajući njihove razvojne osobitosti i pravo na različitost.<br>•Kompetentnost u primjeni znanja i vještina iz područja pedagogijskih znanosti sa svrhom lakšeg snalaženja u konkretnim sportskim, sporstko-rekreacijskim i drugim životnim situacijama, za komuniciranje s roditeljima i lokalnom zajednicom (sportskim klubovima, rekreacijskim središtima...).<br>•Osposobljenost za ostvarivanje profesionalne uloge i odgovornosti trenerskog poziva za optimalan razvoj sudionika u sportsko-rekreacijskim programima<br>•Osposobljenost za provođenje refleksije, evaluacije i samoevaluacije vlastitog profesionalnog djelovanja<br>•Osposobljenost za planiranje odgojnog djelovanja na temelju konkretnih, jasnih, pozitivnih, mjerljivih i ostvarivih ciljeva usklopu sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti.<br>•Osposobljenost za shvaćanje, prihvaćanje i provođenje afektivnih ciljeva: osjetljivost za socijalne probleme; kritičko vrednovanje i usvajanje sustava vrijednosti ( podržavanje demokratskih sloboda i odgovornosti, osobnih jakih i slabih strana...); samopoštovanje i poštovanje drugih i drugačijih...; primjenjivanje etičkih standarda u trenerskom profesionalnom djelovanju. | | |

| | |
|---|---|
| | •Kompetentnost za primjenu učinkovitih odgojnih sredstava usmjeravanja: savjeta, primjera, stvaranja ideala, dnevni red, igara i rada kao odgojnih sredstava, kulturne razonode i dr.<br>•Osposobljenost za stjecanje i korištenje odlika uspješnog trenera: fleksibilnosti, empatičnosti, kreativnosti, kongruentnosti u interpersonalnoj komunikaciji, stručnosti, savjesnosti, odgovornosti, osjetljivosti, ležernosti, smislu za humor, samopoštovanju, samoostvarenju i samoregulaciji |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari, vježbe<br>1.Svrha, predmet i zadaci pedagogije; Društveno-povijesna dimenzija pedagogije (3P)<br>2.Komunikacija u odgoju i obrazovanju (6P)<br>3.Moć i granice odgoja (3P)<br>4.Proces i subjekti odgoja (6P)<br>5.Odgojni ciljevi (3P)<br>6.Stilovi odgoja (6P)<br>7.Odgojni autoriteti (3P)<br>8.Temeljna odgojna područja (tjelesni, intelektualni, moralni, socijalno -emocionalni, radni odgoj) (3P)<br>9.Područja ostvarivanja odgoja (odgoj u obitelji, predškolski odgoj, odgoj u školi, sportskom klubu) (3)<br>10. Odgojne metode , oblici i postupci (3P)<br>11.Samoodgoj (optimizam, sreća) (3P)<br>12. Odgoj pozitivnih osobina (3P)<br><br>Seminari: Sadržaji seminara prate sadržaje predavanja. |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 30% | 2 | pismeni ispit | 40% | 2 |
| | seminarski rad | 30% | 1 | usmeni ispit | | ~~2~~ |
| | | | | ukupno | **5.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Miljković, D. (2009.). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet<br>2. Bratanić, M. (2002.). Paradoks odgoja. Zagreb: Hrv. sveučilišna naklada |
| Dopunska literatura | 1. Miljković, D., Rijavec M. (2009.). Razgovori sa zrcalom. Zagreb: IEP-D2.<br>2. Miljković, D., Rijavec M. (2004.). Tri puta do otoka sreće. Zagreb: IEP-D2.<br>3. Rijavec, M., Miljković, D. (2006.). Tko su dobri ljudi. Zagreb: IEP-D2.<br>4. Silov, M. (2003.). Pedagogija. Zagreb: Persona. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Daniel Bok** | |
| Kancelarija | | 31 | |
| Konzultacije | | | |
| e-mail | | daniel.bok@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658640 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 30(15P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | 90 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o osnovama kondicijske pripreme i odnosima antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju razumjeti strukturu kondicijske pripreme i ulogu kondicijske pripreme sportaša u procesu integralne sportske pripreme kao i odnose između antropološkog statusa sportaša i programa kondicijske pripreme. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- analizirati strukturu kondicije pripreme<br>- analizirati programe kondicije pripreme<br>- analizirati ulogu kondicijske pripreme u prostoru integralne kondicijske pripreme<br>- analizirati odnose između antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnost. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Povijest kondicijske pripreme u Svijetu (1P+1V)<br>2. Povijest kondicijske pripreme u Hrvatskoj (2P+2V)<br>3. Udruga kondicijskih trenera Hrvatske i National Strength and Conditioning Association (2P+2V)<br>4. Struktura kondicijske pripreme (2P+2V)<br>5. Vrste i programi kondicijske pripreme (2P+2V)<br>6. Integrativni karakter kondicijske pripreme (2P+2V)<br>7. Antropološka analiza sadržaja kondicijske pripreme (jednadžba specifikacije) (2P+2V) | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 11% | 0,2 | | | |
| | seminarski rad | 33% | 0,6 | usmeni ispit | 56% | 1,2 |
| | | | | ukupno | **2.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>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.<br>3. Bok, D. (2019). Visoko-intenzivni intervalni trening: čaroban trening za zdraviji život. *Medicus, 28*, 155-165.<br>4. Bok, D. (2021). Dinamika akutnog odgovora na različita opterećenja. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić (ur.), *Zbornik radova 19. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"* (str. 35-46). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.<br>5. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik)<br>6. 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. |
| Dopunska literatura | 1. Laursen, P. & Buchheit, M. (2019). *Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programing puzzle*. Champaign, IL: Human Kinetics. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

# SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNESS – METODIKA TRENINGA FITNESA 1 (146387)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
| Kancelarija | | 40/3 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658603 | |
| **Vanjski suradnik** | | Bruno Damjan, mag.cin. | |
| e-mail | | bruno.damjan@kif,hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 4.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Mali amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 40 sati = 20P + 20V | očekivani broj studenata na predmetu | 33 |
| ciljevi predmeta | Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom;Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom; usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kineziioloških problema;<br>- Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;<br>- Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;<br>- Sposobnost promoviranja tjelesnogvježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnos | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će:<br>- znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnim tehnikama izvedbe vježbi s otporom;<br>- optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti i snage) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija;<br>- razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom; razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja i vježbe:<br>- Povijesni pregled, definicije i struktura jakosti i snage (1P + 1V)<br>- Principi i vrste treninga jakosti i snage (3P + 3V)<br>- Vježbe s otporom –trenažeri (8P + 8V)<br>- Vježbe s otporom –dvoručni utezi (8P + 8V | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 25% | 1 | kolokviji | 50% | 2 |
| | praktični rad | 25% | 1 | | ukupno | 4.0 ECTS |
| Obvezna literatura | 1. Vuk, S. (2022). Osnove treninga s otporom. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet –integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.<br>2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anket. | | | | | |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mirna Andrijašević** | |
| Kancelarija | | 120 | |
| Konzultacije | | četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati | |
| e-mail | | mirna.andrijasevic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658720 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković** | |
| Kancelarija | | 119 | |
| Konzultacije | | ponedjeljkom i četvrtkom od 9.00 do 11.00 sati | |
| e-mail | | drena.trkulja-petkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658719 | |
| **Nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić** | |
| Kancelarija | | 117 | |
| Konzultacije | | srijedom od 13.30 do 14.30 | |
| e-mail | | danijel.jurakic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658656 | |
| Vanjski suradnik | | Maja Vukelja, mag.cin | |
| e-mail | | maja.vukelja@kif.hr | |
| studijski program | preddiplomski stručni studij za izobrazbu trenera | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | I. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 30(15P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | 4 |
| ciljevi predmeta | Cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s općom problematikom vezanom za mogućnosti zaštite i unapređenja zdravlja različitih populacija programima sportske rekreacije. Osim upoznavanja s temeljnim načelima primjene biti će upućeni u načine i mogućnostioblikovanja programa sportske rekreacije u svrhu humanizacije života i kvalitetnog slobodnog vremena. Studenti će se osposobiti za utvrđivanje temeljnih kriterija primjene različitih vrsta programa sportske rekreacije za različite potrebe(građanstvo, turisti). | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika. Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika.<br>Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>- objasniti utjecaj sportsko-rekreacijskih programa u zaštiti i unapređenju zdravlja;<br>- integrirati temeljna znanja iz kineziologije i praktično ih primijeniti;<br>- primijeniti metode poštujući načela sportske rekreacije za različite potrebe (turizam, slobodno vrijeme); | | |

| | |
|---|---|
| | - analizirati i prepoznati kriterije za implementaciju programa u praksi<br>- surađivati s partnerima iz različitih disciplina u svrhu provedbe rekreacijskih programa |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Opći pojmovi i podjela sportske rekreacije prema područjima, interdisciplinarnost i pozicioniranje sportske rekreacije u odnosu na kineziologiju (2P+2V)<br>2. Definicije i podjela rekreacije, sportske rekreacije, kineziološke rekreacije (2P+2V)<br>3. Načela sportske rekreacije (2P+2V)<br>4. Ciljevi i funkcije sportske rekreacije (2P+2V)<br>5. Programi i sadržaji sportske rekreacije i njihova podjela prema vrsti i namjeni (2P+2V)<br>6. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja radnih i profesionalnih sposobnosti (2P+2V)<br>7. Obilježja rada, umora, odmora i oporavka (modeli tjelesnog vježbanja za potrebe djelatnika) (2P+2V)<br>8. Sistematizacija sportske rekreacije u slobodnom vremenu, prema strukturi sudionika, mjestu, vremenu, načinu provedbe i ciljevima (1P+1V) |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 50% | 1 | usmeni ispit | 50% | 1 |
| | | | | ukupno | | **2.0 ECTS** |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagreb<br>2. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2010). Kineziološki sadržaji i društveni život mladih. Zagreb: Kineziološki fakultet<br>3. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2021) Skripta - Odabrana poglavlja iz kineziološke rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet. |
| Dopunska literatura | 1. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet<br>2. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies<br>4. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera, Vološćansko grafičko poduzeće |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

# RASPORED SATI I. SEMESTRA ak. god. 2022./20223.

| Specijalističk | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Grupa seminari | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B |
| 8:00 | | VJ GR KPS OKT (45+0+30) 15 tj. Hrvačka dvorana | | | | | OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (TP) (45+0+30) 8 tj. A2 | | OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (TP) (45+0+30) 15 tj. dvorana C - 1/3 V. dvorana | |
| 9.30 | | | | | | | | | | |
| 9.45 | VJ GR FIT+REK OKT (45+0+30) 15 tj. Hrvačka dvorana | SEM GR KPS ANATOMIJA (sem) (36+24+0) 12 tj. P7 | FITNES Metodika treninga fitnessa 1 (20+0+20) 10 tj. (Teretana) | | SEM GR FIT+REK OSNOVE KINEZIOLOGIJE (sem) (45+15+0) 8 tj. P5 | | | SEM GR KPS OSNOVE KINEZIOLOGIJE (sem) (45+15+0) 8 tj. P11 | SEM GR FIT+REK PEDAGOGIJA (sem/vj) (45+8+7) 4/4 tjedna P5 | |
| 11.15 | | | | | | | | | | |
| 11.30 | FUNKCIONALNA ANATOMIJA (TP) (36+24+0) 15 tj. A2 | | FITNES - Metodika treninga fitnesa I (20+0+20) 10 tjedana (Teretana) | KPS Analiz kond prip (15+0+15) (Sem) 15 tj. P5 | | | | | REKREACIJA - Sportska rekreacija I (15+0+15) 15 tjedana P6 | SEM GR KPS PEDAGOGIJA (sem/vj) (45+8+7) 4/4 tjedna P5 |
| 13.00 | | | | | | | | | | |
| 13.30 | SEM GR FIT+REK ANATOMIJA (sem) (36+24+0) 12 tj. P7 | | FUNKCIONALNA ANATOMIJA (TP) (36+24+0) 3 tj.A2 | | | | | | PEDAGOGIJA (TP) (45+8+7) 15 tjedana P2 | |
| 15.00 | | | | | | | | | | |
| 15.15 | | | OSNOVE KINEZIOLOGIJE (TP) (45+15+0) 15 tj. A2 | | FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (TP) (60+15+0). 15 tj. P3 | | | | PEDAGOGIJA (TP) (45+8+7) 8 tjedana P2 | |
| 16.45 | | | | | | | | | | |
| 17.00 | | | OSNOVE KINEZIOLOGIJE (TP) (45+15+0) 8 tj. A2 | | FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (TP) (60+15+0). 15 tj. P3 | | | | | |
| 18.30 | | | | | | | | | | |

Napomene: FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA-seminari će se održavati u dogovoru s predmetnim nastavnikom
PEDAGOGIJA- predavanja započinju u prvom tjednu nastave, a seminari u drugom (od 14.10.)
PREDMETI SPECIJALNOSTI:

## II. SEMESTAR

| Šifra predmeta | OBVEZNI PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| | Povijest, pravila i organizacija izabranog sporta | | 30 | | | 3 |
| | Kineziološka analiza izabranog sporta | | 45 | 5 | 40 | 9 |
| | Antropološka analiza u izabranom sportu | | 30 | 15 | | 5 |
| | Metodika 1 | | 30 | | 30 | 7 |
| | Stručno-trenerska praksa 1 | | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **135** | **20** | **100** | **24** |
| **Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA** | | | | | | |
| 146394 | Analiza kondicijske pripreme sportaša II | doc. dr. sc. Daniel Bok | 30 | | 15 | 7 |
| 146397 | Metodika kondicijske pripreme I. | izv. prof. dr. sc. Luka Milanović | 15 | | 15 | 2 |
| 146398 | Kondicijska priprema djece i mladih | izv. prof. dr. sc. Luka Milanović | 45 | | 45 | 10 |
| 146399 | Stručno-trenerska praksa u KPS-u I | izv. prof. dr. sc. Luka Milanović | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **90** | | **105** | **19** |
| **Studijski smjer FITNES** | | | | | | |
| 146388 | Metodika treninga fitnesa II | doc.dr. Saša Vuk | 40 | | 40 | 9 |
| 146389 | Mjerenje i procjenjivanje fitnesa | doc.dr. Saša Vuk | 20 | | 20 | 5 |
| 146390 | Grupni fitnes programi I | prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić | 12 | | 8 | 4 |
| 146391 | Stručno-trenerska praksa fitnesa I | prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić<br>doc.dr. Saša Vuk | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **72** | **0** | **98** | **18** |
| **Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA** | | | | | | |
| 146401 | Metodika sportske rekreacije u turizmu I | doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković | 40 | 10 | 10 | 6 |
| 146404 | Sportsko rekreacijska medicina | izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac | 60 | | | 6 |
| 146403 | Sportska rekreacija II | prof. dr. sc. Mirna Andrijašević | 30 | 0 | 15 | 8 |
| 146405 | Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I | prof. dr. sc. Mirna Andrijašević | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **130** | **10** | **55** | **20** |
| **Šifra predmeta** | **IZBORNI PREDMETI** | **NOSITELJ** | **Opterećenje** | | | **ECTS bodovi** |
| | | | **P** | **S** | **V** | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| | Izborni predmet I | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport I | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **24** | **33** | **18** | **5** |
| **Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA** | | | | | | |
| | Izborni predmet I | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport I | | 9 | 18 | 18 | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Izborni predmet/sport II | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **33** | **51** | **36** | **8** |
| **Studijski smjer FITNES** | | | | | | |
| | Izborni predmet I | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet II | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport I | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **39** | **48** | **18** | **7** |
| **Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA** | | | | | | |
| | Izborni predmet I | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet II | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport I | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **39** | **48** | **18** | **7** |

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

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

# ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Daniel Bok** | |
| Kancelarija | | 31 | |
| Konzultacije | | | |
| e-mail | | daniel.bok@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658640 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 45(30P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | 90 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o analizi sadržaja kondicijskog treninga te o analizi sportske aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju razumjeti i provesti analitičke postupke sadržaja kondicijske pripreme i pojedinih sportskih aktivnosti sa svrhom konačnog oblikovanja kondicijske pripreme sportaša različite dobi, spola, razine treniranosti i ranga natjecanja. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- analizirati sadržaje kondicijske pripreme s kineziološkog stanovišta<br>- analizirati sadržaje kondicijske pripreme s antropološkog stanovišta<br>- analizirati sportsku aktivnost u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme<br>- povezati rezultate analize s oblikovanjem kondicijske pripreme | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Kineziološka analiza (osnove strukturalne, biomehaničke i anatomske analize) (2P+1V)<br>2. Kineziološka analiza (osnove fiziološke, energetske i informacijske analize) (2P+1V) Udruga kondicijskih trenera Hrvatske i National Strength and Conditioning Association (2P+2V)<br>3. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje snage (2P+1V)<br>4. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje jakosti (2P+1V)<br>5. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje aerobne izdržljivosti (2P+1V)<br>6. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti (2P+1V)<br>7. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje brzine (2P+1V)<br>8. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje agilnosti (2P+1V)<br>9. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje koordinacije (2P+1V)<br>10. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje fleksibilnosti (2P+1V)<br>11. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje voluminoznosti i mase tijela (2P+1V)<br>12. Kineziološka analiza sadržaja za smanjenje potkožnog masnog tkiva (2P+1V)<br>13. Kineziološka analiza sporta u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V)<br>14. Antropološka analiza sporta u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V)<br>15. Analiza trenažne povijesti u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V) | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 11% | 1 | | | |
| | seminarski rad | 33% | 2 | usmeni ispit | 56% | 4 |
| | | | | ukupno | **7.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>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.<br>3. Bok, D. (2019). Visoko-intenzivni intervalni trening: čaroban trening za zdraviji život. *Medicus, 28*, 155-165.<br>4. Bok, D. (2021). Dinamika akutnog odgovora na različita opterećenja. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić (ur.), *Zbornik radova 19. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"* (str. 35-46). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.<br>5. Bok, D. (2020). Praćenje opterećenja u treningu izdržljivosti. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu (interna literatura dostupna na Merlinu)<br>6. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik)<br>7. 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. |
| Dopunska literatura | 1. Laursen, P. & Buchheit, M. (2019). Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programing puzzle. Champaign, IL: Human Kinetics.<br>2. Bojić – Ćaćić, L. (2020). Priručnik za rukometne trenere. Rukomet u 21.stoljeću: Suvremeni pristup treniranju rukometa. Zagreb, Hrvatska olimpijska akademija, HRS. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

# METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I. (146397)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Luka Milanović** | | | |
| Kancelarija | | 40/2 | | | |
| Konzultacije | | | | | |
| e-mail | | luka.milanovic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658602 | | | |
| **nastavnik** | | **prof. dr. sc. Igor Jukić** | | | |
| Kancelarija | | 124 | | | |
| Konzultacije | | | | | |
| e-mail | | igor.jukic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658724 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 2.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(15P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 90 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj stabilnosti i mobilnosti i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>- Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje stabilnosti i mobilnosti sportaša. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje mobilnosti sportaša<br>- Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje stabilnosti sportaša | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti stopala (2P+2V)<br>2. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti gležnja (2P+2V)<br>3. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti koljena (3P+3V)<br>4. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti kuka (4P+4V)<br>5. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti trupa (2P+2V)<br>6. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti lopatice i mobilnosti ramena (2P+2V) | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 12% | 0,2 | | |
| | kolokviji | 63% | 1,2 | usmeni ispit | 25% 0,6 |
| | | | | ukupno | **2.0 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<br>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening.Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>3. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | | | |

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.<br>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.<br>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.<br>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.<br>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies.E. Grayson Cook, USA. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

# KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Luka Milanović** | |
| Kancelarija | | 40/2 | |
| Konzultacije | | | |
| e-mail | | luka.milanovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658602 | |
| **nastavnik** | | **dr.sc. Asim Bradić, prof. v.š.** | |
| Kancelarija | | 140/2 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati | |
| e-mail | | asim.bradic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658703 | |
| | | **izv.prof.dr.sc.Sanja Šalaj** | |
| Kancelarija | | 194 | |
| Konzultacije | | četvrtkom u 12.00 uz prethodnu najavu na e-mail | |
| e-mail | | sanja.salaj@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658779 | |
| **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 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 10.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P + 45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 90 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o metodičkim i programskim posebnostima kondicijske pripreme djece i mladih. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>- Metodički oblikovati kondicijski trening prilagođen bio-psiho-socijalnim karakteristikama razvoja djece i mladih.<br>- Oblikovati kondicijski program treninga različitog trajanja za različite dobne skupine | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Razumjeti posebnosti bio-psiho-socijalnog razvoja djece i mladih<br>- Metodički oblikovati kondicijski trening za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti morfoloških karakteristika djece i mladih<br>- Programirati kondicijsku pripremu temeljem posebnosti rasta i razvoja djece i mladih<br>- Oblikovati planove i programe dugoročnog kondicijskog rasta i razvoja djece i mladih | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Elementarne igre u funkciji razvoja motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja mladih sportaša (9P+9V).<br>2. Preventivni kondicijski programi kod različitih dobnih skupina. (9P+9V).<br>3. Posebnosti programiranja kondicijskog treninga kod mlađih dobnih skupina (9P+9V).<br>4. Dugoročna kondicijska priprema (9P+9V).<br>5. Oporavak u kondicijskoj pripremi mlađih dobnih skupina (9P+9V).) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 1 | | | |
| | seminarski rad | 30% | 6 | usmeni ispit | 60% | 6 |
| | | | | ukupno | **10.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Zagreb: Gopal.<br>2. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.<br>3. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening.Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.<br>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.<br>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.<br>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.<br>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies.E. Grayson Cook, USA. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I

## (146399)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | | **izv. prof. dr. sc. Luka Milanović** | | | |
| Kancelarija | | | 40/2 | | | |
| Konzultacije | | | | | | |
| e-mail | | | luka.milanovic@kif.hr | | | |
| Telefon | | | +38513658602 | | | |
| **nastavnik** | | | **dr.sc. Asim Bradić, prof. v.š.** | | | |
| Kancelarija | | | 140/2 | | | |
| Konzultacije | | | utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati | | | |
| e-mail | | | asim.bradic@kif.hr | | | |
| Telefon | | | +38513658703 | | | |
| studijski program | Stručni studij | | status predmeta | | obavezni | |
| Semestar | II. | | godina studija | | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | | bodovna vrijednost | | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30V) | | očekivani broj studenata na predmetu | | 90 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | • Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | | | | |
| | | | | ukupno | **0.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – FITNES – II. SEM

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

# METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
| Kancelarija | | 40/3 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658603 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Bruno Damjan, mag. cin.** | |
| e-mail | | bruno.damjan@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Dorian Varović, mag. cin.** | |
| e-mail | | dorian.varovic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 80(40P + 40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 33 |
| ciljevi predmeta | Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom; usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom.. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | • Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kineziioloških problema;<br>• Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;.<br>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;<br>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će:<br>• znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi s otporom;<br>• znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti i snage) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija;<br>• razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom;<br>• razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja i vježbe<br>- Vježbe s otporom – jednoručni utezi (8P + 8V)<br>- Vježbe s otporom – girje (8P + 8V)<br>- Vježbe s otporom – dizanje utega klasičnim načinom (6P + 6V)<br>- Vježbe s otporom – medicinke (4P + 4V)<br>- Vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina (6P + 6V)<br>- Vježbe s otporom – elastični otpor (4P + 4V)<br>- Metode i modaliteti rada u treningu s otporom (4P + 4V) | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija. | | |

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

# MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA (146389)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
| Kancelarija | | 40/3 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658603 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Bruno Damjan, mag. cin.** | |
| e-mail | | bruno.damjan@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Dorian Varović, mag. cin.** | |
| e-mail | | dorian.varovic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 40(20P + 20V) Izvedbeni sati 20* | očekivani broj studenata na predmetu | 33 |
| ciljevi predmeta | Predstaviti temeljna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja u kineziologiji, s posebnim naglaskom na mjerenje i procjenjivanje fitnesa; Predstaviti teorijska i praktična znanja o organizaciji i provođenju laboratorijskog i terenskog testiranja pojedinih sastavnica fitnesa; Predstaviti načine interpretacije rezultata testiranja fitnesa; Predstaviti načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | • Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;<br>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;<br>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će:<br>- razumjeti osnovna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja fitnesa zdravih osoba;<br>- organizirati i provesti testiranje fitnesa zdravih osoba te interpretirati dobivene rezultate testiranja;<br>- primjeniti rezultate testiranja fitnesa u postavljanju i ostvarivanju realnih transformacijskih ciljeva;<br>- razumjeti osnovne načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa. | | |
| | Predavanja i vježbe<br>1. Kineziometrijski principi mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P)<br>2. Utvrđivanje čimbenika rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa te rizika od vježbanja (2P + 2V)<br>3. Mjerenje i procjenjivanje morfološke sastavnice fitnesa (2P + 2V)<br>4. Mjerenje i procjenjivanje mišićne jakosti (2P + 2V)<br>5. Mjerenje i procjenjivanje mišićne snage (2P + 2V)<br>6. Mjerenje i procjenjivanje ravnoteže i tjelesnog držanja (2P + 2V)<br>7. Mjerenje i procjenjivanje fleksibilnosti (2P + 2V)<br>8. Mjerenje i procjenjivanje srčano-dišne sastavnice fitnesa (2P + 4V)<br>9. Mjerenje i procjenjivanje metaboličke sastavnice fitnesa (2P + 2V)<br>10. Interpretacija rezultata mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P + 2V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija i ispita. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 0,5 | pismeni ispit | 40% | 2,5 |
| | kolokviji | 40% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **5.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovnomatematičkih znanosti, Split.<br>2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti vježbanja. Kineziološki fakultet, Zagreb. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.<br>2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.<br>3. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Wiliams & Wilkins, Baltimore. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa. | | | | | |

# GRUPNI FITNES PROGRAMI I (146390)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | | | |
| kancelarija | | 173 | | | |
| konzultacije | | srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805 | | | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | | | |
| telefon | | +38513658773 | | | |
| **vanjska suradnica** | | **Marita Ukić, mag.cin.** | | | |
| e-mail | | marita.ukic@kif.hr | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Viktorio Miličević, prof.** | | | |
| e-mail | | viktorio.milicevic@kif.hr | | | |
| **vanjska suradnica** | | **Jasminka Tomčić,** | | | |
| e-mail | | jasminka.tomcic@kif.hr | | | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički | | |
| Semestar | II. | godina studija | I. | | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 4 ECTS | | |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (V) dvorana H | | | | |
| način izvođenja nastave | 20 (12P + 8V) | očekivani broj studenata na predmetu | 33 | | |
| ciljevi predmeta | Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreaciji, kineziterapiji i sportu. | | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti | | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći:<br>- demonstrirati pravilnu tehniku klasične i step aerobike;<br>- učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama aerobike;<br>- razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje aerobike s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu;<br>- provoditi aerobiku s polaznicima fitnes centra. | | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata):<br>1. Povijest i kineziološka struktura aerobike (2P +1V)<br>2. Glazba i koreografija u aerobici (2P +1V)<br>**Teorijsko-praktična predavanja i vježbe**<br>1. Tehnika koraka klasične aerobike (2P +2V)<br>2. Tehnika koraka step aerobike (2P +1V)<br>3. Tehnika rada ruku u aerobici (2P +1V)<br>4. Razumijevanje i primjena glazbe u aerobici (2P +2V) | | | | |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita. | | | | |
| praćenje rada studenata | praktični rad | 50% | 2 | praktični rad | 50% 2 |
| | usmeni ispit | 50%% | 2 | ukupno | **4 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.<br>2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books.<br>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.<br>2. Howley, E. D., Franks, D. (2008). Fitness Instructors Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL., USA. |
| način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa. |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA FITNESA I (146391)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | | | | |
| Kancelarija | | 173 | | | | |
| Konzultacije | | srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805 | | | | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | | | | |
| Telefon | | +38513658773 | | | | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | | | | |
| Kancelarija | | 40/3 | | | | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | | | | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | | | | |
| Telefon | | +38513658603 | | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | | obavezni | |
| Semestar | II. | godina studija | | | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | | 33 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | • Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | 1 | | | |
| | | | | ukupno | **0.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – II. SEM

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

# METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU I (146401)

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

| | |
|---|---|
| | 10. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za ublažavanje i/ili uklanjanje stresa (definicija, uzroci nastanka, posljedice, prevencija) (4P)<br>11. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za smanjenje prekomjerne tjelesne težine (definicija, uzroci nastanka, posljedice, prevencija i preporuke za smanjenje prekomjerne tjelesne težine različitih populacija) (4P+2S)<br>12. Uloga i značaj sportske rekreacije u turizmu u povećanju kvalitete života turista (2P+2S)<br>13. Suvremena koncepcija turističke ponude i selektivne vrste turizma (2P+3S).<br>14. Uloga i značaj profiliranja turističke ponude s humanističkog i ekonomskog aspekta (2P).<br>15. Sadržaji sportske rekreacije u turizmu; Vrste sportsko rekreacijskih programa u turističkoj ponudi (2P +2S)<br>16. Usmjereno kretanje sa zadacima (definicija, modaliteti primjene, izrada karte, definiranje zadataka i duljine staze, specifičnosti u provedbi ovisno o strukturi i broju sudionika) (2P+2S+2V)<br>17. Atraktivni „adrenalinski“ sadržaji sportske rekreacije („adrenalinski parkovi“ u svijetu i Hrvatskoj, specifičnosti ponude u ovisnosti od klimatsko geografskog područja, uloga i značaj želja interesa i potreba potencijalnih konzumenata te strukture i broja sudionika) (2P+2S+8V)<br>18. Mjesto i uloga sportske rekreacije u suvremenom poimanju slobodnog vremena i putovanja (utjecaj industrijalizacije, urbanizacije i globalizacije na život suvremenog čovjeka – pozitivni i negativni čimbenici) (4P)<br>19. Industrija slobodnog vremena i položaj sporta, sportske rekreacije i turizma u njoj, „kružni tok“ obnove čovjeka u industrijskom društvu, kružni tok rasta, održivi razvitak (2P)<br>20. Definicije turizma (statističke, nominalističke, privredne i univerzalne) i turista. (2P)<br>21. Pregled povijesnog razvoja turizma i sporta (kao socioloških fenomena 20.st.u svijetu i Hrvatskoj) te njihova međusobna povezanost (2P)<br>22. Prednosti i nedostaci masovnog turizma sa stajališta turista, turističke destinacije i lokalnog stanovništva (2P) |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 15% | 1 | pismeni ispit | 40% | 3 |
| | seminarski rad | 15% | 1 | usmeni ispit | 30% | 1 |
| | | | | ukupno | **6.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu<br>2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka.<br>3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>4. Bartoluci, M. (ur.) (2004). Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa - Sport u turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. |
| Dopunska literatura | 1. Andrijašević, M. (ur.) (2008). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Trkulja Prtković, D. (2009). Aktivnim odmorom brže do oporavka organizma. Belupo glasilo, br. 128, 14-16<br>3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječkobaranjske županije. U: Boris Neljak (ur.) Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske<br>4. Trkulja Petković, D., Vučić, D., , Đuras, G., Širić, V., Vladović, Z., Širić, Ž. (2011). Primjer anketnog upitnika za utvrđivanje utjecaja tjelesnog vježbanja na neke |

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

# SPORTSKO REKREACIJSKA MEDICINA (146404)

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

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

# SPORTSKA REKREACIJA II (146403)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Mirna Andrijašević** | |
| Kancelarija | | 120 | |
| Konzultacije | | četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati | |
| e-mail | | mirna.andrijasevic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658720 | |
| **nastavnica** | | **doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković** | |
| Kancelarija | | 119 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom | |
| e-mail | | drena.trkulja-petkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658719 | |
| **nastavnik** | | **izv.prof.dr. sc. Danijel Jurakić** | |
| Kancelarija | | 117 | |
| Konzultacije | | srijedom od 13.30 do 14.30 | |
| e-mail | | danijel.jurakic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658656 | |
| vanjski suradnik | | Mirna Trška, mag.cin. | |
| e-mail | | mirna.trska@kif.hr | |
| vanjski suradnik | | Ana Špiljar, mag.cin. | |
| e-mail | | ana.spiljar@kif.hr | |
| vanjski suradnik | | Gordana Kević, prof. | |
| e-mail | | gordana.kevic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45(30P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | 4 |
| ciljevi predmeta | Cilj ovog predmeta je upoznavanje studenata sa specifičnim spoznajama koje se odnose na kreaciju i realizaciju općih i specifičnih programa sportske rekreacije. Studenti će se osposobiti za utvrđivanje temeljnih kriterija primjene različitih vrsta programa sportske rekreacije za različite potrebe i različite uvjete. Studenti će steći znanja o slijedu postupaka i sastavnica bitnim za primjenu i realizaciju pojedinih programa sportske rekreacije. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika.<br>Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će moći:<br>- educirati sudionikle programa o učincima sportske rekreacije na zdravlje;<br>- integrirati temeljna znanja iz kineziologije i praktično ih primijeniti;<br>- primijeniti metode poštujući načela sportske rekreacije za različite potrebe (turizam, slobodno vrijeme);<br>- analizirati i prepoznati kriterije za implementaciju programa u praksi;<br>- pratiti dinamiku promjena u struci i prilagođavati se tržištu;<br>- raditi u timu u postupku oblikovanja planova i programa;<br>- koristiti suvremenu tehnologiju u praksi. | | |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Planiranje i programiranje sportske rekreacije prema ciljevima (2P+1V)<br>2. Promjena antropoloških obilježja uslijed starenja i prilagodba odgovarajućih sportsko-rekreacijskih tretmanab(2P+1V)<br>3. Preventivni programi sportske rekreacije (2P+1V)<br>4. Sportska rekreacija u turizmu (stanje u RH i svijetu, uloga i funkcije sportske rekreacije, modeli primjene) (2P+1V)<br>5. Zdravstveno preventivni programi sportske rekreacije u turizmu (medicinski programirani aktivni odmori) (2P+1V)<br>6. Suvremeni – aktualni selektivni programi u turizmu (lječilišni, klimatski, wellness, spa, team building, outdoors i dr.)<br>(2P+1V)<br>7. Društveno-ekonomska uvjetovanost kineziološke rekreacije; menadžment i upravljačke strukture te mogućnosti razvoja kineziološke rekreacije u RH (2P+1V)<br>8. Negativni učinci modernog stila života (morbogeni činitelji) (2P+1V)<br>9. Hipokinezija (definicija, evolucijski osvrt, analiza sadašnjeg stanja, moguće solucije rješenja problema) (2P+1V)<br>10. Stres (pojmovno određenje, najčešći stresori, stres i tjelesna aktivnost, prevencija, stres menadžment) (2P+1V)<br>11. Prekomjerna tjelesna težina (uzroci, posljedice, značaj i mogućnosti tjelesne aktivnosti/sportske rekreacije u prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanu poteškoća) (2P+2V)<br>12. Tranzitivni oblici aktivnosti u sportskoj rekreaciji (definicija, struktura, značajke) (2P+1V)<br>13. Uloga i značaj sportsko rekreacijskih programa u prirodi (3P+1V)<br>14. Komplementarni programi sportske rekreacije (3P+1V)<br>Sadržaji vježbi prate sadržaje predavanja. |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 25% | 2 | pismeni ispit | 35% | 3 |
| | | | | usmeni ispit | 40% | 3 |
| | | | | ukupno | **8.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu<br>2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka.<br>3. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2021) Skripta - Odabrana poglavlja iz kineziološke rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet |
| Dopunska literatura | 1. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>2. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.<br>4. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera, Vološćansko grafičko poduzeće. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mirna Andrijašević** | | | |
| Kancelarija | | 120 | | | |
| Konzultacije | | četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati | | | |
| e-mail | | mirna.andrijasevic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658720 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | obavezni | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 4 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | • Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | 1 | | |
| | | | | ukupno | **0.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – II. SEM

### BICIKLIZAM, JEDRENJE, KICKBOXING, KLIZANJE, KONJIČKI SPORT, KOŠARKA, NOGOMET, ODBOJKA, PLES, RUKOMET, TENIS

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

## STUDIJSKI SMJER – BICIKLIZAM– II. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172224 | Povijest, pravila i organizacija biciklizma | prof.dr.sc. Mario Kasović | 30 | | | 3 |
| 172225 | Kineziološka analiza biciklizma | prof.dr.sc. Mario Kasović | 45 | 5 | 40 | 9 |
| 172226 | Antropološka analiza u biciklizma | prof.dr.sc. Mario Kasović | 30 | 15 | | 5 |
| 172227 | Metodika biciklizma 1 | prof.dr.sc. Mario Kasović | 30 | | 30 | 7 |
| 172228 | Stručno-trenerska praksa u biciklizmu 1 | prof.dr.sc. Mario Kasović | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **135** | **20** | **100** | **24** |

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA BICIKLIZMA (172224)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **dr.sc. Branimir Štimec** | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Ninoslav Ružička, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30P) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama biciklizma a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar biciklizma te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju biciklističkim sportom na domaćoj i međunarodnoj razini. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka biciklizma, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije biciklizma. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila biciklizma te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u biciklizmu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, biciklistički klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u biciklizmu | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će steći uvid u :<br>1. Okolnosti koje su dovele do nastanka biciklizma<br>2. Način širenja i popularizacije biciklizma<br>3. Dosadašnji razvoj biciklizma<br>4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila biciklizma kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju<br>5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za biciklizam u Hrvatskoj i Svijetu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Pojava biciklizma u organiziranom obliku (2P)<br>2. Razvoj i raširenost biciklizma u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P)<br>4. Službena međunarodna natjecanja (2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih biciklista na međunarodnim natjecanjima u biciklizmu (2P)<br>6. Ustroj biciklizma u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>7. Hrvatski olimpijski odbor (2P)<br>8. Nacionalni biciklistički savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Udruga trenera (2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11. Biciklistički klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)<br>12. Službena međunarodna pravila (2P)<br>13. Razvoj pravila (2P)<br>14. Suđenje (2P)<br>15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 100% | 3 | | | |
| | | | | **ukupno** | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Joe Friel (1997). Cestovni biciklizam, Gopal, ISBN: 953-96607-5-0;<br>James L. Witherell (2010).Bicycle History: A Chronological Cycling History of People, Races, and Technology, McGann Publishing LLC, ISBN: 978-0984311705 | | | | | |
| Dopunska literatura | Miran Kavaš (2013). Trening kolesarjev: praktični vidik, Fundacija za Šport, ISBN: 978-961-276-739-6 | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija. Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA BICIKLIZMA (172225)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **dr.sc. Branimir Štimec** | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Ninoslav Ružička, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza biciklizma ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza biciklizma a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija na natjecanjima. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza biciklizma studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom biciklizmu i rekreaciji. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja:<br>- tipičnim strukturama gibanja u biciklizmu<br>- tipičnim strukturama situacija u biciklizmu<br>- kinematičkim karakteristikama struktura biciklizma<br>- kinetičkim karakteristikama struktura u biciklizmu<br>- funkcionalnim sposobnostima u biciklizmu<br>- anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u biciklizmu<br>- karakteristikama biciklizma prema strukturnoj složenosti<br>- karakteristikama biciklizma prema dominaciji energetskih procesa<br>- karakteristikama biciklizma prema načinu registracije sportskog rezultata<br>- notacijska analiza | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Analiza biciklističke utrke prema strukturnoj složenosti (4P+4V)<br>2. Analiza biciklističke utrke prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)<br>3. Analiza biciklističke utrke prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)<br>4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u biciklizmu (5P+5S)<br>5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u biciklizmu (6P + 6V)<br>6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V)<br>7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u biciklizmu (6P + 6V)<br>8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V)<br>9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata biciklista različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata biciklista različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 25% | 3 | Usmeni ispit | | |
| | Pismeni ispit | 75% | 6 | Praktični rad | | |
| | | | | **ukupno** | **9.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Joe Friel (1997). Cestovni biciklizam, Gopal, ISBN: 953-96607-5-0<br>Joe Friel, Tudor O. Bompa (2003). The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 9781931382212<br>Shannon Sovndal (2010). Biciklizam anatomija, Data status Beograd, ISBN: 978-86- 7478-127-2 2 | | | | | |
| Dopunska literatura | Miran Kavaš (2013). Trening kolesarjev: praktični vidik, Fundacija za Šport, ISBN: 978-961-276-739-6 | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U BICIKLIZMU (172226)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **dr.sc. Branimir Štimec** | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Ninoslav Ružička, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45(30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Antropološka analiza u biciklizmu ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u biciklizmu (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom) | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u biciklizmu studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja biciklizmom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- antropološkim karakteristikama biciklista različite spola, dobi i kvalitete<br>- utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadđba specifikacije) na uspješnost u biciklizmu.<br>- psihološkim karakteristikama bicikliste te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u biciklizmu.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja<br>- strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja.<br>- modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u biciklizmu.<br>- utjecaju biciklizma na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br><br>1. Specifične sposobnosti i znanja bicikliste (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike bicikliste različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u biciklizmu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)<br>4. Modelne karakteristike treniranosti u biciklizmu (2P + 2S)<br>5. Povezanost antropometrijskih obilježja biciklista sa uspješnošću u biciklizmu (3P + 1S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja biciklista sa uspješnošću u biciklizmu (3P + 1S)<br>7. Povezanost motoričkih sposobnosti biciklista sa uspješnošću u biciklizmu (3P + 1S) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja biciklista sa uspješnošću u biciklizmu (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente u biciklizmu (2P + 1S)<br>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u biciklizmu (2P + 1S)<br>12. Utjecaj biciklizma na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 40% | 2 | Usmeni ispit | | |
| | Pismeni ispit | 60% | 3 | Seminarski rad | | |
| | | | | **ukupno** | **5.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Shannon Sovndal (2010). Biciklizam anatomija, Data status Beograd, ISBN: 978-86- 7478-127-2<br>Joe Friel (2009).The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 978-1-934030-20-2<br>Joe Friel, Tudor O. Bompa (2003). The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 9781931382212 | | | | | |
| Dopunska literatura | Joe Friel (1997). Cestovni biciklizam, Gopal, ISBN: 953-96607-5-0 | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U BICIKLIZMU I. (172227)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **dr.sc. Branimir Štimec** | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Ninoslav Ružička, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60(30P+30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Prvi cilj predmeta je omogučiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u biciklizmu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u biciklizmu. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržjivost, brzina, fleksibilnost) u biciklizmu<br>- važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u biciklizmu<br>- utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u biciklizmu<br>- metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti<br>- metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu biciklista<br>2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu biciklista<br>3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga biciklista<br>4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u biciklizmu<br>5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u biciklizmu<br>6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u biciklizmu<br>7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u biciklizmu<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti sportaša | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 30% | 2 | Usmeni ispit | | |
| | Pismeni ispit | 70% | 5 | Seminarski rad | | |
| | | | | **ukupno** | **7.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Shannon Sovndal (2010). Biciklizam anatomija, Data status Beograd, ISBN: 978-86- 7478-127-2<br>Joe Friel (2009).The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 978-1-934030-20-2<br>Joe Friel, Tudor O. Bompa (2003). The Cyclist's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN: 9781931382212 | | | | | |
| Dopunska literatura | Joe Friel (1997). Cestovni biciklizam, Gopal, ISBN: 953-96607-5-0 | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U BICIKLIZMU I. (172228)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 0.0 ECTS | | |
| mjesto izvođenja | | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | | |
| Obveze studenata | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | | | | |
| | **ukupno** | | | | **0.0 ECTS** | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – JEDRENJE– II. SEM

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

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JEDRENJA (172244)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda** | |
| kancelarija | | 140/2 | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | nikola.prlenda@kif.hr | |
| telefon | | +38513658703 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30P) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama sporta a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka sporta, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila sporta te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u jedrenju, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, , gradski ili županijski savez, Hrvatski jedriličarski savez , Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u jedrenju. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će steći uvid u :<br>1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta<br>2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti<br>3. Dosadašnji razvoj sporta<br>4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju<br>5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P)<br>2. Razvoj i raširenost jedrenja u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>3. Svjetska i europska jedriličarska prvenstva za različite dobne kategorije, različite jedriličarske klase (2P)<br>4. Službena međunarodna natjecanja (2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih jedriličara na međunarodnim natjecanjima (2P)<br>6. Ustroj jedrenja u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>7. Hrvatski olimpijski odbor (2P)<br>8. Hrvatski jedriličarski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Udruga trenera (2P)<br>11. Jedriličarski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)<br>12. Službena međunarodna pravila (2P)<br>13. Razvoj pravila (2P)<br>14. Suđenje (2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na evoluciju jedrenja (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 100% | 3 | Pohađanje nastave | | |
| | | | | **ukupno** | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost.<br>Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu.<br>Miloš, D. (2001). Pod jedrima krstaša. Opatija: Preluk | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Medved, R., Oreb. G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24(3) 234-237.<br>2. Oreb, G. (1997). Nautika i vodeni sportovi. Zbornik radova zagrebaškog sajma sporta, Zagreb: FFK, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez.<br>3. Oreb, G. (1993). Komplementarni program jedrenja, jedrenja na dasci i ronjenja. Konferencija o sportu Alpe-Jadran, Rovinj,374-375.<br>4. Oreb, G. (1984). Efekti primjene analitičkog i sintetičkog pristupa u obučavanju jedrenja na dasci. Kineziologija,16(2).185-192. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA JEDRENJA (172245)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda** | | | | |
| kancelarija | | 140/2 | | | | |
| konzultacije | | | | | | |
| e-mail | | nikola.prlenda@kif.hr | | | | |
| telefon | | +38513658703 | | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 9.0 ECTS | | |
| mjesto izvođenja | | | | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | | |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza jedrenja ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza jedriličarske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u jedrenju. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza sporta studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom i rekreativnom jedrenju. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja:<br>- tipičnim strukturama gibanja u jedrenju<br>- tipičnim strukturama situacija u jedrenju<br>- kinematičkim karakteristikama strukturasporta<br>- kinetičkim karakteristikama struktura u jedrenju<br>- funkcionalnim sposobnostima u jedrenju<br>- anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u jedrenju<br>- karakteristikama jedrenja prema strukturnoj složenosti<br>- karakteristikama jedrenja prema dominaciji energetskih procesa<br>- karakteristikama jedrenja prema načinu registracije sportskog rezultata<br>- notacijska analiza | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Analiza jedrenja prema strukturnoj složenosti (4P+4V)<br>2. Analiza jedrenja prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)<br>3. Analiza jedrenja prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)<br>4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u jedrenju (5P+5S)<br>5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u jedrenju (6P + 6V)<br>6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V)<br>7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u jedrenju (6P + 6V)<br>8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V)<br>9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata jedriličara različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)<br>10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata jedriličara različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 11% | 1 | Usmeni ispit | 34% | 3 |
| | Pismeni ispit | 11% | 1 | Praktični rad | 44% | 4 |

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

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JEDRENJU (172246)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda** | |
| kancelarija | | 140/2 | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | nikola.prlenda@kif.hr | |
| telefon | | +38513658703 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45(30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Antropološka analiza u jedrenju ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u jedrenju (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom) | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza sporta studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja sportom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- antropološkim karakteristikama jedriličara različite spola, dobi i kvalitete<br>- utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u jedrenju<br>- psihološkim karakteristikama jedriličara te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u jedrenju<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja<br>- strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja<br>- modalnim vrijednostima vrhunskih jedriličara<br>- utjecaju sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama jedriličara atjecatelja i rekreativaca | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Specifične sposobnosti i znanja jedriličara (3P + 2S)<br>2. Specifične antropološke karakteristike jedriličara različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u jedrenju (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)<br>4. Modelne karakteristike treniranosti jedrenju (2P + 2S)<br>5. Povezanost antropometrijskih obilježja jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S)<br>7. Povezanost motoričkih sposobnosti jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S)<br>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja jedriličara sa uspješnošću u jedrenju (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente u jedrenju (2P + 1S)<br>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u jedrenju (2P + 1S) | | |

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

# METODIKA U JEDRENJU I. (172247)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Nikola Prlenda** | |
| kancelarija | | 140/2 | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | nikola.prlenda@kif.hr | |
| telefon | | +38513658703 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60(30P+30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u jedrenju. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u jedrenju. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u jedrenju<br>- važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u jedrenju<br>- utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u jedrenju - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti jedriličara<br>- metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti jedriličara<br>- metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti jedriličara<br>- metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti jedriličara | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu jedriličara<br>2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningujedriličara<br>3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga jedriličara<br>4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u jedrenju<br>5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u jedrenju<br>6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u jedrenju<br>7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara | | |

| | |
|---|---|
| | 15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi jedriličara<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u jedrenju<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti jedriličara |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 | Usmeni ispit | 50% | 3 |
| | Pismeni ispit | 25% | 2 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **7.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Oreb, G., Franušić,A., i Oreb,I. (2003). Specifična kondicijska priprema jedriličara na dasci. U Milanović, D. i Jukić,I. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa «KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA". Zagreb 21. - 22. veljače 2003, 12. Zagrebački sajam sporta i nautike, (358-362).<br>Oreb, G. (1986).: Naučimo jedriti na dasci. Komisija za udžbenike i skripte Fakulteta za fizičku kulturu, Zagreb.<br>Miloš, D. (2001). Pod jedrima krstaša. Preluk, Opatija |
| Dopunska literatura | 1. Medved, R. and Oreb. G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24(3).234-237<br>2. Oreb, G. (1997). Nautika i vodeni sportovi. Zbornik radova zagrebaškog sajma sporta, FFK, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez, Zagreb<br>3. Oreb, G. (1993). Komplementarni program jedrenja, jedrenja na dasci i ronjenja. Konferencija o sportu Alpe-Jadran,Rovinj, 374-375<br>4. Oreb, G. (1984). Efekti primjene analitičkog i sintetičkog pristupa u obučavanju jedrenja na dasci. Kineziologija,16(2).185-192 |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JEDRENJU I. (172248)

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

## STUDIJSKI SMJER – KICKBOXING – II. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172345 | Povijest, pravila i organizacija kickboxinga | prof.dr.sc. Hrvoje Sertić | 30 | | | 3 |
| 172346 | Kineziološka analiza kickboxinga | prof.dr.sc. Hrvoje Sertić | 45 | 5 | 40 | 9 |
| 172347 | Antropološka analiza u kickboxingu | prof.dr.sc. Hrvoje Sertić | 30 | 15 | | 5 |
| 172348 | Metodika kickboxinga 1 | prof.dr.sc. Hrvoje Sertić | 30 | | 30 | 7 |
| 172349 | Stručno-trenerska praksa kickboxinga 1 | prof.dr.sc. Hrvoje Sertić | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **135** | **20** | **100** | **24** |

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KICKBOXINGA (172345)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30P) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama kickboxinga, a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju te načinu funkcioniranja kickboxing saveza koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka kickboxinga , upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije ovog sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sportske borbe. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u kickboxingu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u kickboxingu | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će steći uvid u :<br>1. Okolnosti koje su dovele do nastanka kickboksa<br>2. Način širenja i popularizacije ove sportske aktivnosti<br>3. Dosadašnji razvoj kickboxinga u Hrvatskoj i Svijetu<br>4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila ove sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu<br>reviziju i/ili nadogradnju<br>5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za kickboks u Hrvatskoj i Svijetu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Pojava kickboxinga u organiziranom obliku (2P)<br>2. Razvoj i raširenost kickboxinga u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P)<br>4. Službena međunarodna natjecanja (2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u kickboksinga (2P)<br>6. Ustroj kickboxinga u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>7. Hrvatski olimpijski odbor i djelovanje kickboxing saveza unutar njega (2P)<br>8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Udruga trenera (2P)<br>11. Kickboxing klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12. Službena međunarodna pravila (2P)<br>13. Razvoj pravila (2P)<br>14. Suđenje (2P)<br>15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 75% | 3 | Pohađanje nastave | 25% | |
| | | | | **ukupno** | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks<br>Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas<br>2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe<br>3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša<br>4. Dexin Wang, Yun Zhu, Caicai Liu (2009.) Research on Technical and Tactical Features of Major Overseas Opponents of Shiming Zou in Olympic Preparations | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA KICKBOXINGA (172346)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza kickboxinga ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u kickboxingu. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza sporta studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom sportu i rekreaciji. Znanja stečena u okviru ovog predmeta omogućit će studentima da samostalno analiziraju sportsku aktivnost, donose zaključke o principima izvođenja tehnike u ovom polistrukturalnom acikličkom sportu te pravilnije strukturiraju trenažne postupke. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja:<br>- tipičnim strukturama gibanja u kickboxingu<br>- tipičnim strukturama situacija u kickboxingu<br>- kinematičkim karakteristikama struktura kickboxinga<br>- kinetičkim karakteristikama struktura u kickboxingu<br>- funkcionalnim procesima u kickboxingu<br>- anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u kickboxingu<br>- karakteristikama kickboxinga prema strukturnoj složenosti<br>- karakteristikama kickboxinga prema dominaciji energetskih procesa<br>- karakteristikama kickboxinga prema načinu registracije sportskog rezultata<br>- notacijska analiza | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Analiza kickboxinga prema strukturnoj složenosti (4P+4V)<br>2. Analiza kickboxinga prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)<br>3. Analiza kickboxinga prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)<br>4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u kickboxingu (5P+5S)<br>5. Kineziološka analiza tehnika udaraca u kickboxingu (6P + 6V)<br>6. Kineziološka analiza tehnika blokova i „eskiviranja“ u kickboxingu (6P + 6V)<br>7. Kineziološka analiza stavova, gardova i kretanja u kickboxingu (6P + 6V)<br>8. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u kickboxingu (6P + 6V)<br>9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)<br>10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 11% | 1 | Usmeni ispit | 34% | 3 |
| | Pismeni ispit | 11% | 1 | Praktični rad | 44% | 4 |
| | | | | **ukupno** | **9.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks<br>Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas<br>2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe<br>3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša<br>4. Dexin Wang, Yun Zhu, Caicai Liu (2009.) Research on Technical and Tactical Features of Major Overseas Opponents of Shiming Zou in Olympic Preparations | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KICKBOXINGU (172347)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45(30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Antropološka analiza kickboxinga ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u kickboxingu (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom). | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza sporta studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja kickboxinga (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. Studenti će ovladati znanjima o utjecaju antropoloških karakteristika na uspješnost u ovoj sportskoj aktivnosti kako i utjecaju kickboxinga na pravilnije usmjeravanje razvoja svih antropoloških sposobnosti i karakteristika. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- antropološkim karakteristikama u kickboksača različite spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete<br>- utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u kickboxingu.<br>- psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u kickboxingu.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja<br>- strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja.<br>- modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u kickboxingu.<br>- utjecaju kickboxinga na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Specifične sposobnosti i znanja u kickboksača (3P + 2S)<br>2. Specifične antropološke karakteristike u kickboksača različitog spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete (3P + 1S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u kickboxingu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)<br>4. Modelne karakteristike treniranosti boksu (2P + 2S)<br>5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S)<br>7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente u kickboxingu (2P + 1S)<br>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u kickboxingu (2P + 1S)<br>12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 16% | | Usmeni ispit | 34% | 2 |
| | Pismeni ispit | 34% | 2 | Seminarski rad | 16% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **5.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks<br>Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas<br>2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe<br>3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša<br>4. Dexin Wang, Yun Zhu, Caicai Liu (2009.) Research on Technical and Tactical Features of Major Overseas Opponents of Shiming Zou in Olympic Preparations | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# METODIKA U KICKBOXINGU I. (172348)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60(30P+30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u kickboxingu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u kickboxingu. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u kickboxingu<br>- važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u kickboxingu<br>- utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u kickboxingu<br>- metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti<br>- metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu kickboxing<br>2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu u kickboksača<br>3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga u kickboksača<br>4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u kickboxingu<br>5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u kickboxingu<br>6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u kickboxingu<br>7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi | | |

| | |
|---|---|
| | 14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja u kickboksača<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti u kickboksača |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 | Usmeni ispit | 50% | 3 |
| | Pismeni ispit | 25% | 2 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **7.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks<br>Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere |
| Dopunska literatura | 1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas<br>2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe<br>3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša<br>4. Dexin Wang, Yun Zhu, Caicai Liu (2009.) Research on Technical and Tactical Features of Major Overseas Opponents of Shiming Zou in Olympic Preparations |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU I. (172349)

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

## STUDIJSKI SMJER – KLIZANJE – II. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 146406 | Povijest, pravila i organizacija klizanja | prof. dr. sc. Renata Barić | 30 | | | 3 |
| 146407 | Kineziološka analiza klizanja | prof. dr. sc. Renata Barić | 45 | 5 | 40 | 9 |
| 146408 | Antropološka analiza u klizanju | prof. dr. sc. Renata Barić | 30 | 15 | | 5 |
| 146409 | Metodika u klizanju 1 | prof. dr. sc. Renata Barić | 30 | | 30 | 7 |
| 146410 | Stručno-trenerska praksa u klizanju 1 | prof. dr. sc. Renata Barić | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **135** | **20** | **100** | **24** |

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KLIZANJA (146406)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Renata Barić** | |
| kancelarija | | 141/1 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati | |
| e-mail | | renata.baric@kif.hr | |
| telefon | | +38513658742 | |
| **vanjska suradnica** | | **Iraklij Japaridze, prof** | |
| e-mail | | | |
| **vanjska suradnica** | | **Ivana Jakupčević Marinković prof.** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30P) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama sporta a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka sporta, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila sporta te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u svim granama klizanja, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski županijski savez, nacionalni savez (HKS – Hrvatski klizački savez), Hrvatski olimpijski odbor, međunarodna klizačka federacija (ISU – International Skating Union) | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će steći uvid u :<br>1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta<br>2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti<br>3. Dosadašnji razvoj sporta<br>4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju<br>5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P)<br>2. Razvoj i raširenost sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P)<br>4. Službena međunarodna natjecanja (2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u klizanju (2P)<br>6. Ustroj sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>7. Hrvatski olimpijski odbor (2P)<br>8. Nacionalni sportski savez (HKS): statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Međunarodna klizačka federacija (ISU) (3P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)<br>12. Službena međunarodna pravila (3P)<br>13. Razvoj pravila (2P)<br>14. Suđenje (2P)<br>15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 75% | 2 | Pohađanje nastave | 25% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Dedič, J. (1982). Single figure skating for beginners and champions. Prague: Olympia<br>http://www.isu.org/en/single-and-pair-skating-and-ice-dance/isu-judgingsystem/single-and-pair-skating<br>http://www.isu.org/en/single-and-pair-skating-and-ice-dance/isu-judgingsystem/introduction<br>Jajčević, Z. (2007). Olimpizam u Hrvatskoj. Zagreb: Liberia Editio d.o.o<br>Mutić, B. (2006). Hrvatski športaši na zimskim olimpijskim igrama. Zagreb: Intergfrafik / Zagraf<br>Mikulec, S. (2001). Škola klizanja i osnove umjetničkog klizanja. (Diplomski rad). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Seminarski rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA KLIZANJA (146407)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Renata Barić** | |
| kancelarija | | 141/1 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati | |
| e-mail | | renata.baric@kif.hr | |
| telefon | | +38513658742 | |
| **vanjska suradnica** | | **Iraklij Japaridze, prof** | |
| e-mail | | | |
| **vanjska suradnica** | | **Ivana Jakupčević Marinković prof.** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza klizanja ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja odnosno koreografske cjeline klizanja te strukture situacija u klizanju. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza klizanja studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom klizanju i rekreaciji. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja:<br>- tipičnim strukturama gibanja u klizanju<br>- tipičnim strukturama situacija u klizanju<br>- kinematičkim karakteristikama struktura pojedinog klizačkog elementa<br>- kinetičkim karakteristikama struktura pojedinog klizačkog elementa<br>- funkcionalnim sposobnostima u klizanju<br>- anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u klizanju<br>- karakteristikama sporta prema strukturnoj složenosti<br>- karakteristikama sporta prema dominaciji energetskih procesa<br>- karakteristikama sporta prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4MM)<br>2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)<br>3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)<br>4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u natjecateljskom klizanju (5P+5S)<br>5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u klizanju (9P + 9V)<br>6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (9P + 9V)<br>7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u klizanju (3P + 3V)<br>8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (3P + 3V)<br>9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 10% | 1 | Seminarski rad | 22% | 2 |
| | Usmeni ispit | 34% | 3 | Praktični ispit | 34% | 3 |
| | | | | **ukupno** | **9.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Skripta pripremljena iz: Mishin, A. N. Biomehanika dviženii figurista<br>http://www.isu.org/en/single-and-pair-skating-and-ice-dance/isu-judgingsystem/single-and-pair-skating<br>http://www.isu.org/en/single-and-pair-skating-and-ice-dance/special-regulations-andtechnical-rules<br>http://www.isu.org/en/synchronized-skating/isu-judging-system/introduction | | | | | |
| Dopunska literatura | Skripta predavača | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Seminarski rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KLIZANJU (146408)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Renata Barić** | |
| kancelarija | | 141/1 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati | |
| e-mail | | renata.baric@kif.hr | |
| telefon | | +38513658742 | |
| **vanjska suradnica** | | **Iraklij Japaridze, prof** | |
| e-mail | | | |
| **vanjska suradnica** | | **Ivana Jakupčević Marinković prof.** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Antropološka analiza sporta ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u klizanju (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom) | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza plesa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja sportom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- antropološkim karakteristikama sportaša različite spola, dobi i kvalitete<br>- utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u klizanju.<br>- psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u klizanju.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja<br>- strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja.<br>- modalnim vrijednostima vrhunskih klizača<br>- utjecaju klizanja na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Specifične sposobnosti i znanja klizača (3P + 2S)<br>2. Specifične antropološke karakteristike klizača različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u klizanju (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)<br>4. Modelne karakteristike treniranosti sportu (2P + 2S)<br>5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u klizanju (3P + 1S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u klizanju (3P + 1S)<br>7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u klizanju (3P + 1S)<br>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u klizanju (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente u klizanju (2P + 1S) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti klizača (2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u klizanju (2P + 1S)<br>12. Utjecaj sportskog plesa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 40% | 2 | Pohađanje nastave | | |
| | Usmeni ispit | 40% | 2 | Seminarski rad | 20% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **5.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Milanović, D., Heimer, S. (ur.) (1997). Dijagnostika treniranosti sportaša. Zbornik radova 6. Zagrebačkog sajma športa. Zagreb: Kineziološki fakultet, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez.<br>Mišigoj – Duraković, M. (2008.) Kinantropologija, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>Mišigoj-Duraković, M. i suradnici (1995.) Morfološka antropometrija u športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Ivančić-Košuta, M., i P. Keros (2009). Osnove funkcionalne anatomije organa za pokretanje. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Matković, B.R. i L. Ružić (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagreb.<br>3. http://iceskatingresources.org/Exercises&Drills.html | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U KLIZANJU I (146409)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Renata Barić** | |
| kancelarija | | 141/1 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati | |
| e-mail | | renata.baric@kif.hr | |
| telefon | | +38513658742 | |
| **vanjska suradnica** | | **Iraklij Japaridze, prof** | |
| e-mail | | | |
| **vanjska suradnica** | | **Ivana Jakupčević Marinković prof.** | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (30P + 30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u klizanju. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u klizanju. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u klizanju<br>- važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u klizanju<br>- utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u sportskoj aktivnosti<br>- metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu klizača<br>2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu klizača<br>3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga klizača<br>4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u klizanju<br>5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u klizanju<br>6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u klizanju<br>7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja klizača<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti klizača | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 25% | 2 | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 |
| | Usmeni ispit | 50% | 3 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **7.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Poe, C. M.S., C.S.C.S. (2002). Conditioning for figure skating : off-ice tehniques for on-ice performance. New York: McGraw-Hill.<br>Metikoš, D., Milanović, D., Prot, F., Jukić, I., Marković, G. (2003). Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije. U D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21.-22. veljače 2003. (str. 264-270). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.<br>Milanović, D. (2009.). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu.<br>Bompa, T. PhD (2005). Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal. | | | | | |
| Dopunska literatura | Skripta predavača | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Seminarski rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KLIZANJU I (146410)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Renata Barić** | | | |
| kancelarija | | 141/1 | | | |
| konzultacije | | ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati | | | |
| e-mail | | renata.baric@kif.hr | | | |
| telefon | | +38513658742 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | | | |
| | | | | **ukupno** | **0.0 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – II. SEM

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

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KONJIČKOG SPORTA (172350)

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

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će steći uvid u :<br>1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta<br>2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti<br>3. Dosadašnji razvoj sporta<br>4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju<br>5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i terenska nastava:<br>1. Sustav: HOO i Hrvatski konjički savez : statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>2. Razvoj jahanja kroz povijest (4P)<br>3. Razvoj i raširenost konjičkog sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>4. Sustav i organizacija konjičkog sporta u Hrvatskoj i Svijetu(2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih reprezentativaca na međunarodnim natjecanjima u konjičkom sportu (1P)<br>6. Financiranje konjičkog sporta (2P)<br>7. Osnove o konjičkim disciplinama i natjecanjima (4P)<br>8. Organizacija sudaca u konjičkom sportu i službena pravila (2P)<br>9. Organizacija trenera u konjičkom sportu (2P)<br>10. Konjički klub - ustrojstvo i upravljanje(1P)¸<br>11. Karijera sportaša i trenera u konjičkom sportu (2P)<br>12. Uloga trenera u pružanju prve pomoći (4P)<br>13. Organizirani posjet natjecanju (2P) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 75% | 2 | Pohađanje nastave | 25% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **3.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.<br>Hrvatski konjički savez (2008) Radna knjiga za školovanje voditelja i trenera jahanja. Prvo izdanje, Zagreb.<br>Hrvatski konjički savez (2010) Pravilnici o organizaciji i provođenju natjecanja na konjičkim turnirima (http://www.hks.hr; preuzeto: 02.02.2011). |
| Dopunska literatura | Caput, P., Ivanković, A., Mioč, B. (2010): Očuvanje biološke baštine u stočarstvu. Hrvatska mljekarska udruga, Zagreb.<br>Ivanković, A. (2004): Konjogojstvo. Hrvatsko agronomsko društvo. Zagreb |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA KONJIČKOG SPORTA (172351)

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

| | |
|---|---|
| | 6. Objasniti posebnosti pojedine konjičke discipline u odnosu na pasmine konja i dominantne sposobnosti jahača.<br>7. Praktično pokazati pravilnu tehniku držanja tijela na konju.<br>8. Kategorizirati elemente u konjičkim disciplinama prema složenosti. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1.Osobitosti lokomotornog sustava konja. (6P + 4V)<br>2.Analiza jahanja prema strukturnoj složenosti (pasmine konja , načini kretanja konja, osnovne vrste hoda).(4P + 2S+2V)<br>3.Analiza jahanja u konjičkim disciplinama. (6P + 4V)<br>4.Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja pasmina konja (analiza i video prikazi natjecanja u Hrvatskoj i međunarodnih natjecanja). (P4 + 4V)<br>5.Analiza tehnike jahanja (držanje tijela jahača, najčešće pogreške).6P + 10V)<br>6.Komparativna analiza osnovnih elemenata konjičkih disciplina (preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje, voltažiranje i ostalih).(10 P+ 6V+ 4S)<br>7.Analiza preponskog jahanja (pasmine konja, dominantne sposobnosti konja, dominantne sposobnosti jahača).(P2)<br>8.Analiza dresurnog jahanja (pasmine konja, dominantne sposobnosti konja, dominantne sposobnosti jahača, osnovni elementi).(P2)<br>9.Analiza daljinskog jahanja (pasmine konja, dominantne sposobnosti konja, dominantne sposobnosti jahača, osnovni elementi).(P2)<br>10.Analiza terapijskog jahanja (pasmine konja, vrste programa, preduvjeti provedbe).(P4+ 8V) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 11% | 1 | Pohađanje nastave | 11% | 1 |
| | Usmeni ispit | 34% | 3 | Praktični ispit | 44% | 4 |
| | | | | **ukupno** | **9.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.<br>Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu<br>Patačko Z. (2004). Terapijsko jahanje za osobe s invaliditetom. (Diplomski rad) Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. |
| Dopunska literatura | Denoix JM (2014): Biomechanics and Physical training of the horse. CRC Press.<br>Williams G (2014): Horse movement: structure, function and rehabilitation. Ecir Oht.<br>Pilliner S, S Elmhurst, Z Davies (2002): The horse in motion: the anatomy and physiology of equine locomotion. Blackwell Publishing. |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa |

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KONJIČKOM SPORTU (172352)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **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 | |
| **Vanjski suradnik** | | **doc. dr. sc. Jelena Ramljak** | |
| e-mail | | jelena.ramljak@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Prof. dr.sc. Ante Ivanković** | |
| e-mail | | ante.ivankovic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Matea Kocsis, mag. cin.** | |
| e-mail | | matea.kocsis@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Virna Jogunica, mag. nov.** | |
| e-mail | | virna.jogunica@kif.hr0020 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Maša Efendić, dr. med. vet.** | |
| e-mail | | masa.efendic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Prof. dr. sc. Nikica Prvanović Babić** | |
| e-mail | | nikica.prvanovic.babic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Gordana Pavić, dr.med. vet** | |
| e-mail | | gordana.pavic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **doc.dr.sc. Nika Brkljača Bottegaro** | |
| e-mail | | nika.brkljaca.botterago@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Dean Zuber, mag. cin.** | |
| e-mail | | dean.zuber@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Levanić Renato (Hrvatski konjički savez)** | |
| e-mail | | renato.levanic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Jahačka dozvola i/ili višegodišnje iskustvo u konjičkom sportu. Potpisan sporazum o pohađanju nastave na vlastitu odgovornost | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 3 |
| ciljevi predmeta | Cilj nastave iz predmeta Antropološka analiza jahanja i konjičkih disciplina je formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološka obilježja jahača i antropološka obilježja konja, te važnosti pojedinih karakteristika, sposobnosti i osobina jahača i konja u pojedinim konjičkim disciplinama (preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje i terapijsko jahanje) u sportu (trening, natjecanja) te u sportskoj rekreaciji i kineziterapiji. | | |
| Ishodi učenja na razini programa | Nakon uspješno položenog predmeta Antropološka analiza jahanja i konjičkih disciplina studenti će usvojiti teorijska i praktična znanja o: antropološkom prostoru jahača i konja, dominantnim sposobnostima i osobinama jahača i konja u školi jahanja te u pojedinim konjičkim disciplinama u sportu, u sportskoj rekreaciji i kineziterapiji. Vrlo važan segment u | | |

| | |
|---|---|
| kojima predmet pridonosi | trenerskom poslu u konjičkom sportu je kondicijska priprema jahača i kondicijska priprema konja te teorijska i praktična znanja o utvrđivanja stanja treniranosti jahača i konja. Studenti će upoznati antropološki prostor temeljen na osnovi interdisciplinarnog pristupa u izradi analize s aspekta veterine, animalnih znanosti i kineziologije kako bi na kvalitetan način dobili uvid u antropološki prostor konjičkog sporta. |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>1. Navesti dominantne sposobnosti i osobine jahača za uspješnost u konjičkom sportu.<br>2. Objasniti čimbenike u odabiru konja za pojedinu konjičku disciplinu.<br>3. Praktično analizirati ponašanje konja u različitim situacijama.<br>4. Opisati ulogu kondicijske pripreme u konjičkom sportu.<br>5. Identificirati zdravstveno stanje konja.<br>6. Navesti testove za procjenu stanja treniranosti jahača.<br>7. Objasniti važnost suradnje s ostalim članovima stručnog tima.<br>8. Opisati utjecaj jahanja na razvoj pojedinih antropoloških obilježja jahača različite dobi. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Specifične sposobnosti i znanja jahača. (3P + 2S)<br>2. Specifične antropološke karakteristike jahača različitog spola i dobi. (3P + 2S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u jahanju (jednadžba specifikacije). (2P + 3S)<br>4. Modalne karakteristike treniranosti u jahanju. (2P + 2S)<br>5. Odabir kategorije konja prema konjičkim disciplinama. (3P + 3S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja konja sa uspješnošću na natjecanju. (3P + 3S) 7. Ponašanje konja (etologija konja, odrastanje, učenje i razvoj vještina konja). (2P)<br>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja jahača sa uspješnošću u konjičkom sportu. (2P)<br>9. Sociološke komponente konjičkog sporta. (2P)<br>10. Uloga kondicijske pripreme u pripremi jahača. (2P)<br>11. Osnovni principi kondicijske pripreme konja. (2P)<br>12. Procjena zdravstvenog stanja konja. (2P)<br>13. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti jahača. (2P) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 20% | 1,5 | Pohađanje nastave | 10% | 0,5 |
| | Usmeni ispit | 30% | 2 | Seminarski rad | 40% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **5.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.<br>Pavić, G. (2010.) 10 principa fiziologije treninga. Zagreb. Magazin o konjima i konjičkom sportu. Br. 34., 64-65.<br>Kenneth W. Hinchcliff, Raymond J. Geor, Andris J. Kaneps (2008.): Equine Exercise Physiology. The Science of Exercise in the Athletic Horse<br>Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu |
| Dopunska literatura | Powers, P., Harrison, A. (2002). Effects of the rider on the linear kinematics of jumping horses. Ireland: Sport biomehanics vol. 1 (2) 135 – 146.<br>Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Limerick.<br>Handbook (2011) The BHS complete manual of equitation. The training of horse and rider. UK: The British Horse Society. |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# METODIKA U KONJIČKOM SPORTU I (172353)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **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 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Hrvoje Podnar** | |
| e-mail | | hrvoje.podnar@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Kosjenka Mikulčić, mag. cin.** | |
| e-mail | | kosjenka.mikulcic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Matea Kocsis, mag. cin.** | |
| e-mail | | matea.kocsis@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Eduard Petrović** | |
| e-mail | | eduard.petrovic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Maša Efendić, dr. med. vet.** | |
| e-mail | | masa.efendic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Saša Šolja, mag. cin.** | |
| e-mail | | sasa.solja@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Irena Čaplar, mag. cin.** | |
| e-mail | | irena.caplar@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Ivana Ljubić, dr. med. vet** | |
| e-mail | | ivana.ljubic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Kristijan Barbić** | |
| e-mail | | kristijan.barbic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Jahačka dozvola i/ili višegodišnje iskustvo u konjičkom sportu. Potpisan sporazum o pohađanju nastave na vlastitu odgovornost | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (30P + 30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 3 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na tehniku jahanja.<br>Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa higijenom i uvjetima držanja konja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za planiranje i provedbu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa za polaznike škole jahanja različite dobi i spola. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>1. Navesti osnovne pedagoške, metodičke i didaktičke principe u kondicijskom treningu polaznika škole jahanja.<br>2. Opisati uvjete za držanje konja. | | |

| | |
|---|---|
| | 3. Klasificirati vježbe za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti.<br>4. Navesti organizacijske oblike kondicijske pripreme u školi jahanja.<br>5. Praktično prikazati vježbe za razvoj koordinacije na konju s hvataljkama i na konju.<br>6. Praktično prikazati metodiku za razvoj aerobnih sposobnosti jahača.<br>7. Objasniti načine kontrole kondicijske pripremljenosti jahača. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu polaznika škole jahanja. (2P)<br>2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu polaznika škole jahanja. (2P)<br>3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga polaznika škole jahanja (ljetne škole, kampovi i dr.). (2P+2V)<br>4. Higijena i držanje konja. (3P)<br>5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u školi jahanja. (2P+2V)<br>6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u jahanju. (2P+2V)<br>7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+4V)<br>8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V)<br>9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V)<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V)<br>11. Metodika razvoja koordinacije (voltažiranje) u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+2V)<br>12. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V)<br>13. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+3V)<br>14. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi. (2P+1V)<br>15. Kontrola kondicijske pripremljenosti jahača. (1P+2V) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 25% | 2 | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 |
| | Usmeni ispit | 50% | 3 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **7.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.<br>Gagro, D. (1996.) Modeliranje procesa sportske pripreme u preponskom jahanju. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>Milanović, D. (2009.) Teorija i metodika treninga. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu<br>Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu |
| Dopunska literatura | DEREK C. KNOTTENBELT, REG R. PASCOE (2003.): COLOR ATLAS OF DISEASES AND DISORDERS OF THE HORSE. |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **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 | | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | | |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | | 0.0 ECTS | | |
| mjesto izvođenja | | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 3 | | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | | | | |
| | | | | **ukupno** | **0.0 ECTS** | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – II. SEM

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

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KOŠARKE (146411)

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

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

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA KOŠARKE (146412)

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

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

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KOŠARCI (146413)

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

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

# METODIKA U KOŠARCI I (146414)

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

| | |
|---|---|
| | 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi kod košarkaša<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja kod košarkaša<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti košarkaša |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 25% | 2 | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 |
| | Usmeni ispit | 50% | 3 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | **ukupno** | | | | **7.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Matković, B. i sur. (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.<br>Matković, B., Knjaz, D., Ćosić B. (2003). Smjernice fizičke pripreme u košarci. U Milanović, D., Jukić, I.(ur.): Zbornik radova Međunarodnog<br>znanstveno-stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša» 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. (str. 390-394). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez. |
| Dopunska literatura | 1. Knjaz, D., S. Krtalić, N. Krošnjar (2003). Prilog analizi nekih problema u procesu učenja košarkaške igre. Zbornik radova 12 ljetne škole kineziologa RH. Ur.: V.Findak.<br>Hrvatski kineziološki savez. Rovinj, 17. do 21. lipnja 2003. str.: 231-233.<br>2. Knjaz, D., Krtalić, S., Matković, BR. (2010). Ocjena interpersonalnog odnosa igrač-trener u košarci. Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik, 25:102-110. |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI I (146415)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | | | |
| Kancelarija | | 153 | | | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | | | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658753 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti iosobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | | | |
| | **ukupno** | | | **0.0 ECTS** | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – II. SEM

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

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA NOGOMETA (146416)

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

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

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA NOGOMETA (146417)

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

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

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU (146418)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Valentin Barišić** | |
| Kancelarija | | 157 | |
| Konzultacije | | srijedom od 10.00 do 11.30 | |
| e-mail | | valentin.barisic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658757 | |
| **Nastavnik** | | **Ivan Mikulić, mag.cin.** | |
| Kancelarija | | 157 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | ivan.mikulic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658757 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 9 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Antropološka analiza u nogometu ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u nogometu (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom). | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u nogometu studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja nogometom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem nogometom u svrhu rekreacije. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- antropološkim karakteristikama nogometaša različite spola, dobi i kvalitete<br>- utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u nogometu.<br>- psihološkim karakteristikama nogometaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u nogometu.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja<br>- strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja.<br>- modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u nogometu.<br>- utjecaju nogometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama nogometaša. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Specifične sposobnosti i znanja nogometaša (3P + 2S)<br>2. Specifične antropološke karakteristike nogometaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u nogometu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)<br>4. Modelne karakteristike treniranosti u nogometu (2P + 2S)<br>5. Povezanost antropometrijskih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S)<br>7. Povezanost motoričkih sposobnosti nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S)<br>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S) | | |

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

# METODIKA U NOGOMETU I (146419)

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

| | |
|---|---|
| | 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja nogometaša u nogometu<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti nogometaša |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 25% | 2 | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 |
| | Usmeni ispit | 50% | 3 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | **ukupno** | | | | **7.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening.<br>Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez – zbor trenera.<br>Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primljenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmljenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. |
| Dopunska literatura | 1. Bompa, T. O. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>2. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Gopal, Zagreb.<br>3. Elsner, B. (1985). Metodika rada sa fudbalerima: specifične motoričke sposobnosti fudbalera. Beograd: Sportska knjiga.<br>4. Vrgoč, I. (2008). Kondicijski trening u nogometu. www.nogometnitrening.com |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU I (146420)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Valentin Barišić** | | |
| Kancelarija | | 157 | | |
| Konzultacije | | srijedom od 10.00 do 11.30 | | |
| e-mail | | valentin.barisic@kif.hr | | |
| Telefon | | +38513658757 | | |
| **Nastavnik** | | **Ivan Mikulić, mag.cin.** | | |
| Kancelarija | | 157 | | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila | | |
| e-mail | | ivan.mikulic@kif.hr | | |
| Telefon | | +38513658757 | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički | |
| Semestar | II. | godina studija | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 9 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | |
| Obveze studenata | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | | |
| | **ukupno** | | **0.0 ECTS** | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | | | |

## STUDIJSKI SMJER – ODBOJKA – II. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 161643 | Povijest, pravila i organizacija odbojke | izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković<br>doc. dr. sc. Tomica Rešetar | 30 | | | 3 |
| 161644 | Kineziološka analiza odbojke | izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković<br>doc. dr. sc. Tomica Rešetar | 45 | 5 | 40 | 9 |
| 161645 | Antropološka analiza u odbojci | doc. dr. sc. Tomica Rešetar<br>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković | 30 | 15 | | 5 |
| 161646 | Metodika u odbojci 1 | izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković<br>doc. dr. sc. Tomica Rešetar | 30 | | 30 | 7 |
| 161647 | Stručno-trenerska praksa u odbojci 1 | doc. dr. sc. Tomica Rešetar<br>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **135** | **20** | **100** | **24** |

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA ODBOJKE (161643)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** | |
| Kancelarija | | 41 | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658641 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | |
| Kancelarija | | 42 | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30P) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama odbojke a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se upoznati vremenom, mjestom i razlozima nastanka jednog od najpopularnijeg sporta u svijetu. Kroz razvoj odbojkaške igre od njenih početaka do danas mijenjala su se i odbojkaška pravila u cilju unaprijeđenija i popularnosti igre. Poseban naglasak je upoznati studente sa međunarodnim i domaćim odbojkaškim organizacijama koje brinu o razvoju odbojke na svim razinama, od školskog do vrhunskog sporta. Dinamičnost promjena pravila odvija se gotovo nakon svakog većeg međunarodnog natjecanja, a sve u svrhu povećanja interesa publike za ovaj atraktivan sport. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će steći uvid u :<br>1. Razloge koji su doveli do nastanka odbojke u Americi i njeno širenje po svijetu<br>2. Razloge i povijesne činjenice koje su dovele do dolaska i širenja odbojke u Hrvatskoj<br>3. Razvoj odbojkaških pravila u svrhu približavanja sporta široj publici<br>4. Primjenu pravila i organizaciju na nivou školskih natjecanja<br>5. Kontinentalni, europski i hrvatski ustroj organizacija koje se brinu o razvoju odbojke (FIVB, CEV, HOS) | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P)<br>2. Razvoj i raširenost sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P)<br>4. Službena međunarodna natjecanja (2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u odbojci (2P)<br>6. Ustroj sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>7. Hrvatski olimpijski odbor (2P)<br>8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Udruga trenera (2P)<br>11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)<br>12. Službena međunarodna pravila (2P)<br>13. Razvoj pravila (2P)<br>14. Suđenje (2P)<br>15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 100% | 3 | Pohađanje nastave | | |
| | **ukupno** | | | | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.<br>Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada. | | | | | |
| Dopunska literatura | Službena pravila odbojke. (2011). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA ODBOJKE (161644)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** | |
| Kancelarija | | 41 | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658641 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | |
| Kancelarija | | 42 | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza odbojke ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za analizu pojedinih faza igre i pojedinih faza tehničko-taktičkog elementa, a u svrhu prepoznavanja motoričkih pogrešaka, odnosno prepoznavanja pravilen izvedbe pojedinog tehničkog elementa unutar osam odbojkaških faza igre. Posebni naglasak je na kineziološkim analizama elemenata koji su zastupljeni u mlađim dobnim kategorijama. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza odbojke studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje pravilne struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom sportu i rekreaciji. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja:<br>- Važnosti prepoznavanja pojedinih faza igre i njihovu međuzavisnost<br>- Važnosti prepoznavanja pojedinih faza odbojkaških elemenata u svrhu detekcije pravilne izvedbe<br>- Važnosti udjela pojedinih funkcioinalnih mehanizama koji prevladavaju za vrijeme natjecanja u odbojci<br>- kinetičkim karakteristikama struktura u odbojci s posebnim naglaskom na osnovne odbojkaške elemente<br>– Važnost razvoja funkcionalnih sposobnostima u odbojci<br>- O anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u odbojci<br>- Karakteristikama sporta prema načinu registracije sportskog rezultata<br>- Statističkim analiza koje se koriste na službenim natjecanjima | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V)<br>2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)<br>3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)<br>4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u sportskoj aktivnosti (5P+5S)<br>5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u odbojci (6P + 6V)<br>6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V)<br>7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u odbojci (6P + 6V) | | |

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

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI (161645)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | |
| Kancelarija | | 42 | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| **Nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** | |
| Kancelarija | | 41 | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658641 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Antropološka analiza odbojke ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u odbojci. Također poseban osvrt u analizama bio bi usmjeren na mlađe dobne kategorije, kadetski i juniorski uzrast te seniorski uzrast. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza odbojke studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti s posebnim naglaskom na pojedine dobne uzraste (od edukacije do vrhunskog sporta) . | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- antropološkim karakteristikama djece mlađih dobnih kategorija (početnici, mlađi kadeti, kadeti, juniori)<br>- antropološkim karakteristikama koje su važne za uspjeh u seniorskim kategorijama<br>- utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u odbojci.<br>- psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u odbojci.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja važnih za uspjeh u odbojci<br>- modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u odbojci.<br>- utjecaju sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Specifične sposobnosti i znanja sportaša (3P + 2S)<br>2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u odbojci (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)<br>4. Modelne karakteristike treniranosti sportu (2P + 2S)<br>5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)<br>7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)<br>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente u odbojci (2P + 1S) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u odbojci (2P + 1S)<br>12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 34% | 2 | Pohađanje nastave | 16% | |
| | Usmeni ispit | 34% | 2 | Seminarski rad | 16% | 1 |
| | **ukupno** | | | | **5.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.<br>Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Marelić, N. (1998). Kineziološka analiza karakteristika ekipne igre odbojkaša juniora. (Disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Đurković, T. (2009). Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obuilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. (Disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>3. Rešetar, T. (2011). Situacijska efikasnost odbojkašica različitih dobnih skupina. (Disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

## METODIKA U ODBOJCI I (161646)

| | |
|---|---|
| **Nositelj predmeta** | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kancelarija | | 41 | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658641 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | |
| Kancelarija | | 42 | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (30P + 30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja važnih za metodiku treninga mlađih dobnih kategorija. Pod ciljem predmeta podrazumijeva se i usvajanje znanja o kondicijskim, tehničkim i taktičkim sposobnostima početnika, mlađih kadeta, kadeta i juniora. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog, tehničkog, taktičkog treninga mlađih dobnih kategorija, ali i educirani za specifičnosti koje su potrebne u radu sa djecom u pojedinim igračkim kategorijama. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- Selekciji djece - važnosti razvoja motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost itd.) kod početnika<br>- važnosti razvoja motoričkih sposobnosti od mlađih kadeta do juniora<br>- metodici poučavanja početnika bazičnim odbojkaškim elementima<br>- metodici učenja i usvajanja pojedinih tehničko-taktičkih elemenata kod skupina mlađih kadeta, kadeta i juniora<br>- metodici učenja i usvajanja osnovnih taktičkih pretpostavki pojedinih faza igre bitnih za uspjeh u igri<br>- metodici razvoja specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja igre od odbojkaških igara 1:1 do igara 6:6 | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u treningu djece<br>2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu početnika<br>3. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu početnika<br>4. Metodički principi u tehničko-taktičkom treningu mlađih kadeta i kadeta<br>5. Metodički principi u tehničko-taktičkom treningu juniora<br>6. Organizacijske i metodičke forme treninga odbojkaša<br>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za trening djece u odbojci<br>8. Organizacijski oblici treninga mlađih kategorija u odbojci<br>9. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj specifičnih sposobnosti u odbojci<br>10. Metodika učenja tehničko-taktičkih elemenata kompleksa 1 (K1)<br>11. Metodika učenja tehničko-taktičkih elemenata kompleksa 2 (K2)<br>12. Metodika učenja taktike kompleksa 1 (K1) u kadetskom uzrastu | | |

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

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI I (161647)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | | |
| Kancelarija | | 42 | | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | | |
| Telefon | | +38513658669 | | |
| **Nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** | | |
| Kancelarija | | 41 | | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | | |
| Telefon | | +38513658641 | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički | |
| Semestar | II. | godina studija | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | |
| Obveze studenata | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | | |
| | **ukupno** | | **0.0 ECTS** | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | | | |

## STUDIJSKI SMJER – PLES – II. SEM

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

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA PLESA (146471)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8. Nacionalni sportski savez (HŠPS): statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Udruga trenera (2P)<br>11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)<br>12. Službena međunarodna pravila (2P)<br>13. Razvoj pravila (2P)<br>14. Suđenje (2P)<br>15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 100% | 3 | Pohađanje nastave | | |
| | **ukupno** | | | | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Ivančan, I. (1996) Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika institut za folkloristiku.<br>Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Od Mezopotamija do Rima. Matica hrvatska.<br>Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Azijske plesne tradicije.Matica hrvatska | | | | | |
| Dopunska literatura | Wainwright, L. (2007). Zaplešimo. Zagreb: Kugen | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA PLESA (146472)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Jadranka Vlašić** | |
| Kancelarija | | 168 | |
| Konzultacije | | utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | jadranka.vlasic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658768 | |
| **vanjski suradnik** | | **Alen Plevnik, mag. cin.** | |
| e-mail | | alen.plevnik@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Lea Burcar, mag. cin.** | |
| e-mail | | lea.burcar@kif.hr | |
| **korepetitor** | | **Marko Robinić** | |
| e-mail | | marko.robinic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza plesa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja odnosno koreografske cjeline pojedinog plesa te strukture situacija u plesu | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza plesa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom plesu i plesnoj rekreaciji. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja:<br>- tipičnim strukturama gibanja u plesu<br>- tipičnim strukturama situacija u plesu<br>- kinematičkim karakteristikama struktura pojedinog plesa<br>- kinetičkim karakteristikama struktura pojedinog plesa<br>- funkcionalnim sposobnostima u plesu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u plesu<br>- karakteristikama sporta prema strukturnoj složenosti<br>- karakteristikama sporta prema dominaciji energetskih procesa<br>- karakteristikama sporta prema načinu registracije sportskog rezultata<br>- notacijska analiza | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V)<br>2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)<br>3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)<br>4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u sportskom plesu (5P+5S)<br>5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u plesu (9P + 9V)<br>6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (9P + 9V)<br>7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u plesu (3P + 3V)<br>8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (3P + 3V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)<br>10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 11% | 1 | Pohađanje nastave | 11% | 1 |
| | Usmeni ispit | 34% | 3 | Praktični ispit | 44% | 4 |
| | **ukupno** | | | | **9.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | vančan, I. (1964).Narodni plesovi Hrvatske. Zagreb: savez muzičkih društava Hrvatske. Wainwright, L. (2007). Zaplešimo. Zagreb: Kugen | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60.<br>2. Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhytmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63.<br>3. Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLESU (146473)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente u plesu (2P + 1S)<br>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti plesača(2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u plesu (2P + 1S)<br>12. Utjecaj sportskog plesa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 34% | 2 | Pohađanje nastave | 16% | |
| | Usmeni ispit | 34% | 2 | Seminarski rad | 16% | 1 |
| | **ukupno** | | | | **5.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Oreb, G., Ružić, L., Matković, Br., Mišigoj-Duraković, M., Vlašić, J. & Ciliga, D. (2006). Physicall fitness, menstrual cycle disorders and smoking habit in national ballet and national folk dance ensambles. Collegium Antropologicum. 30(2), 279-283.<br>Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60.<br>Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhytmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63. 10 | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37.<br>2. Vlašić, J. , Oreb, G. & Furjan-Mandić, G. (2007). Motor and morphological characteristics of female university students and the efficiency of performing folk dances. Kinesiology, 39(1), 49-61.<br>3. Vlašić, J, Oreb, G. , Zeković, Z. (2004). Examples of the elementary games in work with preschoolers at dance school. In: R. Pišot, V. Štamberger, J. Zurc, A. Obid (ur.) Abstracts and Proceedings 3. International Symposium “A child in motion”, Kranjska gora, Slovenija, 30.09. – 02.10. 2004. (p.178). Koper: Univesity of Primorska | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U PLESU I (146474)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u plesu<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti sportskih plesača | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 25% | 2 | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 |
| | Usmeni ispit | 50% | 3 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | **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.<br>Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhytmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63.<br>Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Oreb, G. , Matković, Br, Vlašić, Ji 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 Ljubljana<br>2. 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.<br>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.<br>4. 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<br>5. 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. | | | | | |

| | |
|---|---|
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU I (146475)

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

## STUDIJSKI SMJER – RUKOMET – II. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 146426 | Povijest, pravila i organizacija rukometa | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 30 | | | 3 |
| 146427 | Kineziološka analiza rukometa | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 45 | 5 | 40 | 9 |
| 146428 | Antropološka analiza u rukometu | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 30 | 15 | | 5 |
| 146429 | Metodika u rukometu 1 | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 30 | | 30 | 7 |
| 146430 | Stručno-trenerska praksa u rukometu 1 | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | | | 30 | |
| | | **UKUPNO** | **135** | **20** | **100** | **24** |

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA RUKOMETA (146426)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | |
| Kancelarija | | 152 | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658752 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Katarina Ohnjec** | |
| Kancelarija | | 36 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | katarina.ohnjec@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658637 | |
| **Nastavnik** | | **dr. sc. Igor Gruić** | |
| Kancelarija | | 69 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69 | |
| e-mail | | igor.gruic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30P) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama rukometa a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar rukometa te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju rukometnom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka rukometa, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije rukometa. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila rukometa te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u rukometu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, rukometni klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u rukometu | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će steći uvid u :<br>1. Okolnosti koje su dovele do nastanka rukometa<br>2. Način širenja i popularizacije rukometne aktivnosti<br>3. Dosadašnji razvoj rukometa<br>4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila rukometne aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju<br>5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za rukomet u Hrvatskoj i Svijetu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Pojava rukometa u organiziranom obliku (2P)<br>2. Razvoj i raširenost rukometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Službena međunarodna natjecanja (2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih rukometaša na međunarodnim natjecanjima u rukometu (2P)<br>6. Ustroj rukometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>7. Hrvatski olimpijski odbor (2P)<br>8. Nacionalni rukometni savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Udruga trenera (2P)<br>11. Rukometni klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)<br>12. Službena međunarodna pravila (2P)<br>13. Razvoj pravila (2P)<br>14. Suđenje (2P)<br>15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 75% | 3 | Pohađanje nastave | 25% | |
| | **ukupno** | | | | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Kramer, F., D. Pinević (2009). Hrvatski rukomet. Topical D.O.O. - Zagreb<br>Pravila rukometne igre Udruga hrvatskih rukometnih sudaca http://www.uhrs.hr<br>Rules of the Game (Indoor Handball) (2010). službene stranice International Handball Federation IHF (http://ihf.info/files/Uploads/NewsAttachments/0_RuleGame_GB.pdf)<br>na hrvatskom dostupno: Međunarodna pravila rukometne igre (2010). http://www.uhrs.hr/pravila.pdf<br>Vodič kroz rukomet. Hrvatski rukometni savez 2011. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Rukometni savez Hrvatske (1986). Razvoj rukometa u Hrvatskoj. Zagreb, Sportska tribina.<br>2. Vuleta, D., T. Mihić (2001). Stanje i perspektive razvoja Zagrebačkog sporta – Rukomet. U: Zbornik radova Stanje i perspektive Zagrebačkog sporta, Fakultet za fizičku kulturu i Zagrebački športski savez,385-391.<br>3. Enciklopedija fizičke kulture - -poglavlje rukomet (str. 190-205) | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA RUKOMETA (146427)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | |
| Kancelarija | | 152 | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658752 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Katarina Ohnjec** | |
| Kancelarija | | 36 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | katarina.ohnjec@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658637 | |
| **Nastavnik** | | **dr. sc. Igor Gruić** | |
| Kancelarija | | 69 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69 | |
| e-mail | | igor.gruic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza rukometa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza rukometne aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u rukometu. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza rukometa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom rukometu i rekreaciji. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja:<br>- tipičnim strukturama gibanja u rukometu<br>- tipičnim strukturama situacija u rukometu<br>- kinematičkim karakteristikama struktura rukometa<br>- kinetičkim karakteristikama struktura u rukometu<br>- funkcionalnim sposobnostima u rukometu<br>- anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u rukometu<br>- karakteristikama rukometa prema strukturnoj složenosti<br>- karakteristikama rukometa prema dominaciji energetskih procesa<br>- karakteristikama rukometa prema načinu registracije sportskog rezultata<br>- notacijska analiza | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Analiza rukometne aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V)<br>2. Analiza rukometne aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)<br>3. Analiza rukometne aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u rukometnoj aktivnosti (5P+5S)<br>5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u rukometu (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V)<br>7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u rukometu (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V)<br>9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata rukometaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)<br>10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata rukometaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 11% | 1 | Pohađanje nastave | 11% | 1 |
| | Usmeni ispit | 34% | 3 | Praktični ispit | 44% | 4 |
| | **ukupno** | | | | **9.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.<br>Šimenc Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 21 Rogulj, N. (2009).<br>Modeli taktike u rukometu. Split : Grifon | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Vuleta, V., Vuleta, D., Ml., Vuleta, D. (2008). Analiza učinkovitosti vratara Hrvatske rukometne reprezentacije na Svjetskom prvenstvu 2003. u Portugalu. U Vladimir Findak (ur.), Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Stanje i perspektive razvoja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 24.-28. lipnja 2008. (str. 585-590).<br>2. Šoštarić, N., B. Dvoršek (2011). Upotreba dvije i više lopti u cilju ubrzanja tehničko-taktičkog djelovanja u igri. . Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.23.01.2011. (elektronsko izdanje)<br>3. Rimanić, I., D. Vuleta (2011). Transformacija zonske obrane 3:2:1 nakon prelaska napadača na igru sa dva kružna napadača. . Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.-23.01.2011. (elektronsko izdanje)<br>4. Rimanić, I., D. Vuleta (2010). Uloga kružnog napadača u varijantama tehničko-taktičkog djelovanja na različite načine igre u obrani. Zbornik radova XXXIV. seminar rukometnih trenera, Pula, 07. - 10. 01. 2010. (elektronsko izdanje).<br>5. Bojić – Ćaćić, L. (2020). Priručnik za rukometne trenere. Rukomet u 21.stoljeću: Suvremeni pristup treniranju rukometa. Zagreb, Hrvatska olimpijska akademija, HRS. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U RUKOMETU (146428)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | |
| Kancelarija | | 152 | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658752 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Katarina Ohnjec** | |
| Kancelarija | | 36 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | katarina.ohnjec@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658637 | |
| **Nastavnik** | | **dr. sc. Igor Gruić** | |
| Kancelarija | | 69 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69 | |
| e-mail | | igor.gruic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P+15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Antropološka analiza u rukometu ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u rukometu (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom) | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u rukometu studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja rukometom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- antropološkim karakteristikama rukometaša različite spola, dobi i kvalitete<br>- utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u rukometu.<br>- psihološkim karakteristikama rukometaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u rukometu.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti.<br>- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja<br>- strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja.<br>- modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u rukometu.<br>- utjecaju rukometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen | Predavanja i seminari<br>1. Specifične sposobnosti i znanja rukometaša (3P + 2S) | | |

| | |
|---|---|
| prema satnici nastave | 2. Specifične antropološke karakteristike rukometaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)<br>3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u rukometu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)<br>4. Modelne karakteristike treniranosti u rukometu (2P + 2S)<br>5. Povezanost antropometrijskih obilježja rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)<br>6. Povezanost funkcionalnih obilježja rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)<br>7. Povezanost motoričkih sposobnosti rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)<br>8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente u rukometu (2P + 1S)<br>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u rukometu (2P + 1S)<br>12. Utjecaj rukometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 34% | 2 | Pohađanje nastave | 16% | 1 |
| | Usmeni ispit | 34% | 2 | Seminarski rad | 16% | 1 |
| | **ukupno** | | | | **5.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.<br>Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2009). Science in handball. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez. |
| Dopunska literatura | 1. Gruić, I. Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of the firs and the second league male handball players. In Milanović, Dragan i Prot, Franjo (ur.) Proceedings book of 5th International Scientific Conference on Kinesiology, "Kinesiology research trends and applications. Zagreb : Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, str. 913-917.<br>2. Gruić, I., Vuleta, D., Ohnjec, K. (2010). Analiza promjena u različitim manifestacijama eksplozivne snage, skočnosti, agilnosti i brzine rukometaša. U Igor Jukić i sur. (ur.) Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša "Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti". Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera. str. 420-424.<br>3. Sporis,G., Vuleta, D. Vuleta, D. Jr. Milanović, D. (2010) Fitness Profiling in Handball: Physical andPhysiological Characteristics of Elite Players Coll. Antropol. 34 3: 1009– 1014<br>4. Vuleta, D., Gruić, I., Ohnjec, K. (2010). Razlike u eksplozivno – brzinsko – agilnosnim obilježjima kadetskih i seniorskih hrvatskih rukometnih reprezentativki. U Igor Jukić i sur. (ur.) Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša "Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti". Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera. str. 263-265<br>5. Vuleta, D., I. Gruić (2009). Changes in physical conditioning status of male students of the first year of Faculty of Kinesiology influenced by educational process. Acta Kinesiologica, International Scientific Journal of Kinesiology, 3(1), 34-37.<br>6. Bojić – Ćaćić, L. (2020). Priručnik za rukometne trenere. Rukomet u 21.stoljeću: Suvremeni pristup treniranju rukometa. Zagreb, Hrvatska olimpijska akademija, HRS. |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa |

# METODIKA U RUKOMETU I (146429)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | |
| Kancelarija | | 152 | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658752 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Katarina Ohnjec** | |
| Kancelarija | | 36 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | katarina.ohnjec@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658637 | |
| **Nastavnik** | | **dr. sc. Igor Gruić** | |
| Kancelarija | | 69 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69 | |
| e-mail | | igor.gruic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 7.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (30P + 30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u rukometu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u rukometu. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o<br>- važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u rukometu<br>- važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u rukometu<br>- utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u rukometu - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti<br>- metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu rukometaša<br>2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu rukometaša<br>3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga rukometaša | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u rukometu<br>5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u rukometu<br>6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u rukometu<br>7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi<br>27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u rukometu<br>28. Kontrola kondicijske pripremljenosti sportaša | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 25% | 2 | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 |
| | Usmeni ispit | 50% | 3 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | **ukupno** | | | | **7.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.<br>Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>Tomljanović, M.(2010). Trening SAQ (brzina,agilnost i reaktibilnost) Zbornik radova XXXIV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 07.01.-10.01.2010. (elektronsko izdanje) | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Rogulj, N., Foretić, N., Čavala, M. (2010). Skupni situacijski operatori za razvoj agilnosti u rukometu. u: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 348-350.<br>2. Vuleta,D., Gruić, I. (2009). Funkcionalne sposobnosti vrhunskih rukometaša i rukometašica u pripremnom periodu. U : Zborniku 7.godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša (198-201).<br>3. Gruić, I., Vuleta, D. (2008). Comparison of physical conditioning status of the firs and the second league male handball players. u: Milanović, D., Prot, F. (ur.) Proceedings book of the 5th International Scientific Conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“, Zagreb, September 10 – 14, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 913-917. | | | | | |

| | |
|---|---|
| | 4. Milanović, D., Vuleta, D., Jukić, I., Šimek, S. (2007). Opća fizička priprema rukometaša različitih dobnih skupina. u: Zbornik radova XXXI. seminara rukometnih trenera Zagreb: Hrvatski rukometni savez.<br>5. Vuleta, D., Milanović, D., Gruić, I., Jukić, I. (2006). Mjerenje, vrednovanje i prezentacija kondicijske pripremljenosti u rukometu. u: Zbornik radova XXX. seminara rukometnih trenera. Udruga trenera Hrvatskog rukometnog saveza |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU I (146430)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | | | |
| Kancelarija | | 152 | | | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | | | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658752 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | II. | godina studija | | I. | |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | | 0.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti002E | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | | | |
| | **ukupno** | | | **0.0 ECTS** | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – TENIS – II. SEM

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

# POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA TENISA (146441)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros** | |
| kancelarija | | 43 | |
| konzultacije | | utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom | |
| e-mail | | petar.barbaros.tudor@kif.hr | |
| telefon | | +38513658643 | |
| **vanjski suradnik** | | **Dubravko Lipnjak, dipl. ing.** | |
| e-mail | | dubravko.lipnjak@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30P) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s činjenicama kako se tenis razvijao kroz povijest, upoznati ih s nastankom i razvojem teniskih pravila, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju te načinu funkcioniranja međunarodnih i nacionalnog teniskog saveza koji promiču i upravljaju svim aktivnostima u tenisu. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se upoznati s okolnostima koje su dovele do nastanka teniske igre i onim čimbenicima koje su uzrokovale njeno širenje u Svijetu i Hrvatskoj. Navedene informacije bitne su u edukaciji studenata, a značajne su i za daljnju promidžbu teniskog sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati detaljan uvid u važeća pravila tenisa te moći iste primjenjivati. Studenti će steći uvid u ustrojstvo Hrvatskog teniskog saveza, a važne su za djelokrug rada trenera tenisa po svim strukturnim razinama: udruga trenera, teniski klub, gradski ili županijski teniski savez, Hrvatski teniski savez, Hrvatski olimpijski odbor i svjetska teniska federacija, ATP, WTA i td. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će posjedovati visoku razinu znanja u sljedećim segmentima ovoga predmeta :<br>1. Okolnosti koje su dovele do nastanka teniske igre<br>2. Povijesne činjenice koje su uzrokovale formiranje pravila u teniskoj igri kao i u one koje su poticale njihove promjenei/ili nadgradnju<br>3. Način širenja i popularizacije teniskog sporta<br>4. Dosadašnji razvoj tenisa<br>5. Ustrojstvo teniskih organizacija nadležnih za razvoj tenisa kao sporta u Hrvatskoj i Svijetu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Postanak tenisa i formiranje prvih teniskih organizacija (2P)<br>2. Razvoj i raširenost teniske igre u Hrvatskoj i Svijetu (2P)<br>3. Svjetska i europska prvenstva različitih dobnih kategorija (2P)<br>4. Ostala međunarodna natjecanja (2P)<br>5. Sudjelovanja hrvatskih tenisača na međunarodnim natjecanjima(2P)<br>6. Ustrojstvo tenisa u Hrvatskoj i suradnja s međunarodnim organizacijama (2P)<br>7. Hrvatski olimpijski odbor (2P)<br>8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i djelokrug rada pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)<br>9. Sudačka organizacija (2P)<br>10. Udruga teniskih trenera (2P)<br>11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)<br>12. Pravila teniske igre (2P)<br>13. Suđenje pojedinačne igre (2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 14. Posebnosti suđenja igre parova (2P)<br>15. Službeno osoblje (1P)<br>16. Utjecaj pravila na unaprjeđenje tenisake igre (1P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pismeni ispit | 33% | 1 | Istraživanje | 17% | 0,5 |
| | Pohađanje nastave | 17% | 0,5 | Usmeni ispit | 33% | 1 |
| | | | | | | |
| | | | | **ukupno** | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | HTS/ITF http://www.hts.hr/sekcije-udruge/pravilnici-papiri/rules-of-tennis<br>HTS/ITF http://www.hts.hr/sekcije-udruge/pravilnici-papiri/ duties& procedures<br>ATP Tour http://www.atpworldtour.com/corporate/Rule book | | | | | |
| Dopunska literatura | WTA Tour http://www.wtatennis.com/Aboutus/WTARule | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje razine naučenosti programskih sadržaja predmeta<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija (praćenje suđenja nekoliko teniskih susreta)<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# KINEZIOLOŠKA ANALIZA TENISA (146442)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros** | |
| kancelarija | | 43 | |
| konzultacije | | utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom | |
| e-mail | | petar.barbaros.tudor@kif.hr | |
| telefon | | +38513658643 | |
| **vanjski suradnik** | | **prof. dr. sc. Aleš Filipčić** | |
| e-mail | | ales.filipcic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90(45P+5S+40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Nastava iz predmeta Kineziološka analiza tenisa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza elemanata teniske tehnike i igre. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza tenisa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za analizu teniske igre u svim dobnim kategorijama natjecateljskog i rekreacijskog tenisa. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu znanja o:<br>- tipičnim načinima provođenja strukturalne analize teniske igre<br>- tipičnim načinima provođenja strukturalne analize situacijskih parametara u tenisu<br>- kinetičkim karakteristikama pojedinih elemenata teniske igre<br>- važnosti funkcionalnih sposobnosti u tenisu<br>- anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u tenisu<br>- karakteristikama tenisa prema njegovoj strukturnoj složenosti<br>- karakteristikama teniske igre obzirom na dominaciju pojedinih energetskih procesa<br>- notacijski programi i analize u tenisu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Strukturalna analiza teniske igre po rodnim i dobnim kategorijama (4P+4V)<br>2. Biomehanička analiza teniske igre (4P+4V)<br>3. Analiza teniske igre prema dominaciji energetskih procesa po rodnim i dobnim kategorijama (4P+4V)<br>4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u tenisu po rodnim i dobnim kategorijama (5P+5S)<br>5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica teniske tehnike po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V)<br>6. Strukturalna analiza pojedinih faza teniske tehnike po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V)<br>7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata teniske taktike po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V)<br>8. Strukturalna analiza izvedbe taktičkih elemenata u tenisu po rodnim i dobnim kategorijama (6P + 6V)<br>9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata tenisača i tenisačica različite dobi i razine natjecanja(2P+2V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata tenisača i tenisačica različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 11% | 1 | Usmeni ispit | 34% | 3 |
| | Pismeni ispit | 11% | 1 | Praktični rad | 39% | 3,5 |
| | Seminarski rad | 5% | 0,5 | | | |
| | | | | **ukupno** | **9.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Flilipćić, A. (2007). Kineziološka analiza tenisa. Skriptirani materijal.<br>Filipčić, Aleš, Filipčić, Tjaša. Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 159 str., ilustr. ISBN961-6405-48-9.<br>Cross, R. & Lindsey, C. (2005). Technical Tennis, Vista: Racquet Tech Publishing. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Bordy, H., Cross, R. & Lindsey, C. (2002). The Physics and Technology of Tennis, Solana Beach: Racquet TechPublishing.<br>2. Filipčić, Aleš. Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitutza šport, 2002. 212 str., ilustr., tabele. ISBN961-6405-12-8.<br>3. Predavanja na web stranici: http://www.aftennis.si/AFTENNIS,predavanja.htm | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Parcijalno provjeravanje razina naučenosti programskih sadržaja predmeta<br>Samostalno snimanje i pisana analiza zadanih elemenata tehnike<br>Istraživački rad tijekom trajanja studija<br>Anonimna studentska anketa | | | | | |

# ANTROPOLOŠKA ANALIZA U TENISU (146443)

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

| | |
|---|---|
| | 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja igrača s uspješnošću u tenisu (3P + 1S)<br>9. Sociološke komponente i razvoj tenisača (2P + 1S)<br>10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)<br>11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik ) u procjeni i vrednovanju treniranosti u tenisu (2P + 1S)<br>12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 20% | 1 | Usmeni ispit | 40% | 2 |
| | Pismeni ispit | 20% | 1 | Seminarski rad | 20% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **5.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Barbaros Tudor, P. (2007). Antrpološka analiza tenisa. Skriptirani materijal.<br>Barbaros Tudor, P. (2008). Fiziološko opterećenje tenisača pri susretima na različitim podlogama (Doktorska disertacija), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Mentor: prof. dr. sc. Branka Matković).<br>Novak, D., Barbaros-Tudor, P., Matković, B. (2006). Relacije funkcionalnih sposobnosti i natjecateljske uspješnosti tenisača uzrasta 12 do 14 godina. Hrvatski športsko medicinski vjesnik, 21 (1), 26-31. |
| Dopunska literatura | 1. Crespo, M. i Miley, D. (2009). Priručnik za teniske trenere. Zagreb: Hrvatski teniski savez. 2. Crespo, M., Granito, G. i Miley, D. (2002). Razvoj mladih tenisača. London: ITF Ltd. 3. Barbaros Tudor, P., Matković, A. (2008). Morphological differences between dominant and non-dominant body sides in croatian tennis players. In D. Milanović & F. Prot (Eds.), Proceedings Book of 5th International Scientific Conference on Kinesiology „Kinesiology research trends and applications“, (pp. 149-151). Zagreb: Kineziološki fakultet. |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje naučenosti programskih sadržaja<br>Seminarski rad (Usporedna analiza odabrane strukture gibanja i i aktivacija segmenata lokomotornoga sustava)<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# METODIKA U TENISU I. (146443)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9. Proces poučavanja u tenisu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>10. Proces poučavanja u tenisu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup<br>11. Proces poučavanja u tenisu: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>12. Proces poučavanja u tenisu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>13. Proces unaprjeđenja osnovnih elemenata tehnike tenisa<br>14. Proces unaprjeđenja specifičnih elemenata tehnike tenisa<br>15. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u tenisu<br>16. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi<br>17. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 12,5% | 1 | Usmeni ispit | 50% | 3 |
| | Pismeni ispit | 25% | 2 | Seminarski rad | 12,5% | 1 |
| | | | | **ukupno** | **7.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Dugandžić, M. (2009) Osnove metodike poduke i treninga teniske igre. Skriptirani materijal.<br>Humić, I. (2008) Metodika teniskog treninga. Skriptirani materijal.<br>Novak, D. (2012). Metodika kondicijske pripreme u tenisu. Interni skriptirani materjal. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Antekolović, Lj. (2005). Osnove kondicijskog treninga u tenisu. Interni skriptirani materjal. Društveno veleučilište uZagrebu.<br>2. Neljak, B., Dugandžić, M., Barbaros Tudor, P. (2010). Motoričko kondicijski razvoj mladih tenisača na teniskom terenu. Zbornik radova 8. godišnje godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“. Zagreb, Hrvatska, str. 165-168.<br>3. Filipčić, Aleš, Filipčić, Tjaša. Tenis: učenje. Dopolnjena izd. Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003. 159 str., ilustr. ISBN961-6405-48-9.<br>4. Crespo, M. i Miley, D. (2009). Priručnik za teniske trenere. Zagreb: Hrvatski teniski savez. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU I. (146444)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros** | |
| kancelarija | | 43 | |
| konzultacije | | utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom | |
| e-mail | | petar.barbaros.tudor@kif.hr | |
| telefon | | +38513658643 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 0.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina<br>- Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>- Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>- Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | |
| Obveze studenata | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | |
| | **ukupno** | | **0.0 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | |

## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – II. SEM

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

## IZBORNI PREDMETI – II. SEM

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

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

# KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Goran Sporiš** | |
| kancelarija | | 122 | |
| konzultacije | | utorkom od 14.00 do 15.00 sati | |
| e-mail | | goran.sporis@kif.hr | |
| telefon | | +38513658722 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | |
| kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | |
| konzultacije | | srijedom od 9.00 | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658663 | |
| Vanjski suradnik | | Jere Gulin, pred. | |
| kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar | |
| konzultacije | | Dogovor putem e-maila | |
| e-mail | | jere.gulin@kif.hr | |
| telefon | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni predmet |
| Semestar | II, IV, VI | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30P)<br>Izvedbeni sati 15P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Usvanje osnovnih teorijskih i praktičnih znanja o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijatnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - Koncepcija modela orijentacije i selekcije.<br>- Prediktorski i kriterijski sustavi: sustav bazičnih antropoloških karakteristika, mjere postignuća, kriterijske varijable.<br>- Formalni modeli usmjeravanja i izbora: diskriminacija grupa, klasifikacijske procedure, prepoznavanje uzoraka, jednadžba specifikacije, selekcijske procedure.<br>- Organizacija usmjeravanja i izbora: kriterijski sustav, sustav za procjenu bazičnih antropoloških karakteristika, situacijski testovi i definicije mjera postignuća, registracija i evidencija sportskih rezultata.<br>- Svojstva programske podrške i informacijskog okruženja za procedure usmjeravanja i izbora. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Specifične kompetencije:<br>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.<br>Opće kompetencije:<br>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 | Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)<br>1. Problemi orijetacije i selekcije u primijenjenoj kineziologiji | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| prema satnici nastave | 2. Samosvojsnost i interdisciplinarnost i problema orijentacije i selekcije u praksi<br>3. Izobrazba i kvalifikacija i organizacijske forme djelovanja u područjima kineziološke orijentacije i selekcije<br>4. Konceptualne razlike između usmjeravanja (orijentacije) i izbora (selekcije)<br>5. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (diskriminacija, klasifikacija i prepoznavanje uzoraka)<br>6. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (jednadžba specifikacije i selekcijske procedure, regresijski i kanonički pristup)<br>7. Kriterijski sustavi | | | | | |
| Obveze studenata | | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 25% | 0.5 | referat | 25% | 0.5 |
| | usmeni ispit | 25% | 0.5 | praktični rad | 25% | 0.25 |
| | | | | ukupno | **2.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Cook, M. (2004). Personnel Selection. 4thedition. John Willey and Sons ltd.<br>2. Talović, M., Fiorentini, F., Sporiš, G., Jelešković, E., Ujević, B., Jovanović, M. (2011). Notacijska analiza u nogometu. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilišta u Sarajevu.<br>3. Malina R. M. (2005) Talent Identification and Selection in Sport. | | | | | |
| 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.<br>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.<br>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 | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# KINEZITERAPIJA (89433)

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

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

# KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Diana Tomić** | |
| konzultacije | | prema dogovoru mailom | |
| e-mail | | diana.tomic@kif.hr ; dtomic@ffzg.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | II, IV, VI | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) (S) predavaonica P3 | | |
| način izvođenja nastave | 30 (15P + 15S)<br>Izvedbeni sati 15P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je uvid studenata u govorničku teoriju te osviještenost potrebe za govorničkim vještinama. Cilj je potaknuti studente da počnu razvijati govorničke vještine kako bi postali uspješniji kineziolozi (predavači, treneri itd.). Studenti stječu praktična znanja koja im pomažu da postanu vješti u iznošenju i obrazlaganju vlastitih stavova, ali i u kritičkom slušanju svojih sugovornika. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - Razumjeti razliku između javnog i privatnog govorenja;<br>- osloboditi se straha i treme;<br>- naučiti pripremiti i oblikovati govor za javni nastup. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>- razumjeti osnovne pojmove s područja retorike;<br>- razlikovati različite retoričke oblike;<br>- oblikovati tvrdnju i argumentirati je;<br>- razviti aktivno slušanje govora;<br>- osloboditi se straha i treme;<br>- strukturirati govor (izlaganje): uvod, glavni dio i zaključak;<br>- pripremiti izvedbu govora: impostirati glas, prilagoditi neverbalne znakove;<br>- održati svečani prigodni govor;<br>- pripremiti i izvesti debatu;<br>- razumjeti i pripremiti motivacijski govor. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1S)<br>1. Uvod u retoriku: određenje javnog govora, definicije retorike i početno dizajniranje govora<br>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.<br>2. Uvježbavanje elemenata početnog dizajniranja govora, vježba središnjih misli i njihova provjera na temelju trivijalnosti i branjivosti<br>3. Slušanje govora i kompozicija govora<br>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.<br>4. Argumentacija<br>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.<br>5. Neverbalni znakovi<br>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.<br>6. Vježbe za glas i izgovor, govorna izvedba, strah i trema<br>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.<br>7. Izvedba i snimanje trominutnih studentskih govora<br>Studenti izvode trominutni govor. Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega prema kategorijama kompozicije, argumentacije i izvedbe.<br>8. Govornost: retoričke figure i modalni izrazi<br>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.<br>9. Prigodni govori<br>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.).<br>10. Izvedba i snimanje prigodnih govora<br>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.<br>11. Debata i retoričke smicalice<br>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.).<br>12. Vještine debatiranja<br>Studenti će tijekom seminara izvesti debatu sa argumentacijom pripremljenom na najavljenu tezu (s područja sporta).<br>13..Uspješne prezentacije<br>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.<br>14. Motivacijski govori: priprema i izvedba |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Analiziraju se snimke motivacijskog govora (govor u uzbuđujućoj strategiji) budući da je ta vrsta često prisutna u svlačionicama te studenti pokušavaju improvizirati motivacijski govor pred sportskom ekipom prije važnog natjecanja.<br>15. Kolokvij i evaluacija | | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje, redovito izvršavanje zadaća i ostalih aktivnosti preko sustava za učenje na daljinu. Redovita priprema 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.<br>2. Škarić, I. (2003). Temeljci suvremenoga govorništva. Zagreb: Školska knjiga.<br>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.<br>2. Lucas, S. (2009). The Art of Public Speaking. New York: McGraw Hill.<br>3. Tomić, D. Kišiček, G. (2010). Stavovi hrvatskih sportaša i trenera o motivacijskim govorima. 8. međunarodni skup istraživanja govora. Zbornik sažetaka.<br>4. Zadro, I. (ur.) (1999). Glasoviti govori. Zagreb: Naklada Zadro. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# KOMUNIKOLOGIJA U SPORTU (89434)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci** | |
| kancelarija | | 141/1 | |
| konzultacije | | srijedom od 11:15-12:15 ili putem MS Teamsa | |
| e-mail | | suncica.bartoluci@kif.hr | |
| telefon | | +38513658608 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | II, IV, VI | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 30 (15P+15S)<br>Izvedbeni sati: 15P* | očekivani broj studenata na predmetu | 40 |
| ciljevi predmeta | Kod studenata osvijestiti važnost komunikacije kao ljudske djelatnosti s posebnim naglaskom na važnosti kineziologa kao komunikatora. Utvrđivanje veze stručnih i komunikacijskih kompetencija kineziologa kao temeljnog alata za profesionalni uspjeh. Upoznavanje studenata s važnošću i društvenim utjecajem medija te savladavanje tehnika za uspješniji javni i medijski nastup. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - razumijevanje procesa komunikacije;<br>- identificiranje i kritičko vrednovanje kvalitete različitih oblika komunikacije;<br>- unaprijeđenje vlastitih komunikacijskih vještina u praksi;<br>- razumijevanje odnosa s medijima. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>- razumjeti komunikacijski fenomen i različite vrste komunikacije,<br>- primijeniti usvojene tehnike aktivnog slušanja govora, smanjenja straha i treme i unaprjeđenja javnog nastupa na vlastita izlaganja,<br>- razumjeti ulogu medija u kineziološkoj struci,<br>- održati javno izlaganje stručnoj publici,<br>- analizirati i procijeniti različite oblike verbalne i neverbalne poruke,<br>- upotrebljavati materijale za e-učenje za dodatno razvijanje komunikacijskih vještina. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata)<br>1. Uvod u kineziološku komunikologiju. Definiranje pojma komunikacije i komunikologije kao znanosti. Vrste komunikacije (intrapersonalna, interpersonalna,<br>komunikacija u maloj grupi, javna komunikacija, masovna komunikacija). Temeljni pojmovi: komunikacija, komunikator, komunikolog, komunikologija.<br>2. Uloga i značaj kineziologa (profesora, sportaša, trenera, suca, sportskog menadžera, sportskog novinara) u procesu komunikacije .<br>3. Verbalna komunikacija. Tehnike govorne izvedbe s ciljem smanjenja straha i treme pred javni nastup. Vrste šumova u komunikacijskom kanalu.<br>Paralingvistički i ekstra lingvistički znakovi u komunikaciji (glasnoća, tempo, intonacija, ritam, stanke; boja glasa; ostali oblici glasanja).<br>4. Neverbalna komunikacija. Govor tijela kao „oruđe“ kineziologa. Mimika, geste i prostor.<br>5. Slušanje kao komunikacijski fenomen: vrste neslušanja, aktivno slušanje, tehnike unaprijeđenja slušanja. „Silenzio stampa“ – medijska karantena.<br>6. Vještine javnog komuniciranja: vještine javnog nastupa, priprema, oblikovanje i izvedba.<br>7. Mediji i sport. Odnosni s javnošću (PR). Moralna panika. | | |

| | |
|---|---|
| | 8. Kolokvij i evaluacija kolegija<br><br>Seminarska nastava prati predavanja te ih nadopunjuje i proširuje. Precizni sadržaj seminarske nastave oblikovat će se za svaku akademsku godinu posebno ovisno o aktualnostima u javnom životu. Temeljni okvir seminara (kao i kod predavanja, jedna natuknica se provodi tijekom dva sata nastave):<br>1. Važnost komunikacije na području kineziologije: u sportu, edukaciji i rekreaciji. Isticanje veze između stručnih znanja i vještine prenošenja tih znanja u sklopu komunikacijskog procesa.<br>2. Kineziolog – komunikator: određenje komunikacijskih situacija i komunikoloških problema s kojima se susreću kineziolozi u praksi. Seminarski zadatak: Analiza prikupljenih studentskih primjera i rasprava o pročitanoj literaturi.<br>3. Seminarski zadatak: snimanje video primjera studenata u različitim komunikacijskim situacijama (individualno i grupno), analiza verbalne poruke i savjeti za njeno unaprjeđenje.<br>4. Seminarski zadatak: analiza različitih razina neverbalne komunikacije na primjerima iz struke (case – study). Studentska izlaganja.<br>5. Trening aktivnog slušanja: test vještine slušanja, analiza rezultata, primjena naučenih tehnika aktivnog slušanja.<br>6. Seminarski zadatak: uvježbavanje tehnika savladavanja treme i govorne izvedbe kao priprema za javni nastup. Studentska izlaganja.<br>7. Seminarski zadatak: analiza iste vijesti s područja sporta u različitim medijima: pisani mediji, radio (lokalni i nacionalni), televizija (prenošenje na različitim televizijskim kućama) i internetski izvori, s posebnim naglaskom na društvenu ulogu medija i kineziologa kao aktera u svijetu medija. Analiza uzroka fenomena silenzio stampa i uzroka stvaranja medijske (moralne) panike. Studentska izlaganja. |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje u raspravama na satu, sudjelovanje u radu putem sustava za e-učenje, izvršavanje zadaća (prikupljanje materijala i priprema izlaganja) individualno i grupno. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 0.2 | kolokvij | 50% | 1 |
| | seminasrki rad | 20% | 0,4 | Prikupljanje materijala | 20% | 0,4 |
| | | | | ukupno | **2 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Bartoluci, S. (2010). Komunikološka priprema sportaša. u: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Bobić-Trošt, T. (ur.) Zbornik radova 8. međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša: Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 563-565.<br>2. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. Kondicijski trening. 8, 2; 6-11.<br>3. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako „trenirati“ komunikacijske vještine?. Kondicijski trening. 8, 1; 19-23. |
| dopunska literatura | 1. Cutlip, S.M., Center, A.H. i Broom, G.M.(2003). Odnosi s javnošću. Zagreb:Mate.<br>2. Gottesman, D. i Mauro, B. (2006). Umijeće javnog nastupa. Zagreb: Jesenski i Turk..<br>3. Koković, D. (2004).Sport i mediji. Novi Sad: Fakultet za uslužni biznis.<br>4. Mulić, H. (2003). Kako postati (i ostati) uspješan trener. Poreč: Inart.<br>5. 5. Wenner, L. (ur.) (1989). Media, Sports and Society. London, New Delhi: SAGE. |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# SPORT I PRAVO (172740)

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

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

# SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (150236)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Zrinko Čustonja** | |
| kancelarija | | 117 | |
| konzultacije | | utorkom od 13.00 | |
| e-mail | | zrinko.custonja@kif.hr | |
| telefon | | +38513658717 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | II, IV, VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 30 (15P+15S)<br>Izvedbeni sati: 15P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | - stjecanje osnovnih znanja o sustavima sporta u europskim zemljama.<br>- usvajanje i razumijevanje komparativnih studija i analiza sustava sporta u europskim zemljama i Hrvatskoj i primjena istih u trenerskoj praksi<br>- pružiti uvid i razumijeti osnovne čimbenike koji utječu na status sporta u pojedinim zemljama i na sportske rezultate koje ostvaruju<br>- samostalno analizirati i problematizirati pitanja važna za razumijevanje sustava sporta u zemljama Europe, kao i njegovu ulogu i značaja u širem europskom kontekstu u smislu korisnosti za trenersku praksu | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - upoznavanje sa sustavom organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama<br>- upoznavanje sa sustavom upravljanja i donošenja odluka u sportu na razini Europske unije<br>- upoznavanje sa strateškim i programskim dokumentima o sportu na nacionalnim razinama i razini Europske unije<br>- upoznavanje sa položajem, ulogom i sustavima školovanja trenera u europskim zemljama<br>- upoznavanje s iskustvima trenera u europskim zemljama u smislu socijalnog i radno-pravnog statusa<br>- sposobnost komparativne analize sporta i trenerskoga položaja u zemljama Europske unije i Hrvatske | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - razumijevanje osnovnih osobina sustava sporta u europskim zemljama<br>- poznavanje osnovnih društvenih, političkih i stručnih čimbenika koji utječu na daljnji razvoj sporta i trenerskoga poziva u europskim zemljama,<br>- poznavanje organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama,<br>- Poznavanje i razumjevanje položaja i uloge trenera u europskim zemljama<br>- mogućnost iznošenja ocjena i prosudbi o doprinosu, važnosti, statusu i rezultatima kao i specifičnostima i osobinama trenerskoga posla u europskim zemljama<br>- sposobnost komparativnog i analitičkog mišljenja | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja i seminari**<br>1. Sport u Europskoj uniji: dokumenti, povezivanje zemalja, europske sportske asocijacije; (2P+2S)<br>2. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim zapadnoeuropskim zemljama (Velika Britanija, Francuska, Finska, Njemačka, Belgija, Norveška); (1P+1S)<br>3. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim istočnoeuropskim zemljama (Bugarska, Rusija, Poljska, Ukrajina) ;(1P+1S) | | |

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

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

# SPORTSKO-REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (150238)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković** | |
| kancelarija | | 119 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom i četvrtkom od 9,00 do 11,00 sati | |
| e-mail | | drena.trkulja-petkovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658719 | |
| **vanjski suradnik** | | **Damir Gobec, stručni specijalist trenerske struke** | |
| e-mail | | damir.gobec@ | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | Izborni |
| semestar | II., IV, VI | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A1 (S+V) terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 30 (16P + 14V)<br>Izvedbeni sati 15* | očekivani broj studenata na predmetu | 30 |
| ciljevi predmeta | Osnovni cilj predmeta je usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz brojnih sportsko-rekreacijskih sadržaja i programa u prirodi te načinima i specifičnostima primjene istih. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći uvid u kompleksnost sportsko rekreacijskih programa u prirodi te o prednostima vježbanja u prirodi. Moći će sa sigurnošću organizirati i realizirati veći broj sadržaja i programa primjenjivih u svim područjima kineziologije (rekreaciji, edukaciji, sportu i kineziterapiji) kao i u svakodnevnom životu. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz sportsko rekreacijskih sadržaja i programa u prirodi;<br>- razumjeti ulogu i značaj sportsko-rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovnih i dopunskih sadržaja u područjima kineziologije;<br>- 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);<br>- ovladati metodikom primjene različitih sportsko rekreacijskih sadržaja i programa u prirodi;<br>- 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<br>1. Sportsko rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovni i dopunski sadržaj u područjima kineziologije (1P)<br>2. Sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima u prirodi – povijesni pregled i suvremeni trendovi. Individualne, društvene, okolišne i ekonomske dobrobiti vježbanja u prirodi. (1P)<br>3. Prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju) (1P)<br>4. Boravak u prirodi i ponašanje čovjeka u njoj. Noćenje u planini, planinarski i ostali objekti. Gorska služba spašavanja i „samospašavanje“. (1P)<br>5. Uloga čovjeka u zaštiti i očuvanju flore, faune i prirodnih rijetkosti (1P)<br>6. Tehnika i taktika kretanja u prirodi – opći pojmovi i principi; značaj i struktura pripremnih programa za sigurno kretanje (1P) | | |

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

# WELLNESS (117524)

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

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Andrijašević M., Bartoluci, M. (2004). Uloga wellnessa u suvremenom turizmu, Acta turistica, 16(2), 125-143.<br>3. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M.i sur. (ur.), Menedžment u sportu i turizmu, Zagreb: KF, EF, 347-357. |
| dopunska literatura | 1. Ivanišević G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj, Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.<br>2. Aerobics and Fitness Asociation of America (1997). Fitness Theory & Practice. California: Sherman Oaks.<br>3. Corbin, B.C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R. W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.<br>4. Andrijašević M. (2002). Raising the quality of the sports-recreational offer in Croatian tourism, u: 16th biennial International Congress, Hotel & tourism, University of Rijeka.<br>5. Andrijašević, M. (ur.). (2000). Slobodno vrijeme i igra. Zagreb: FFK, ZV. |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin** | |
| kancelarija | | 123 | |
| konzultacije | | **utorkom od 10.00 sati** | |
| e-mail | | drazen.harasin@kif.hr | |
| telefon | | +38513658702 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | Izborni |
| semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema posebnih preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 30(15P+15S)<br>Izvedbeni sati: 15P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Studentima dati teorijska i praktična znanja koja osiguravaju sigurno boravljenje u prirodi i preživljavanje. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će nakon položenog kolegija razumjeti teorijsku pozadinu primarnih ljudskih potreba i ulogu pojedinih vještina u zadovoljenju osnovnih bioloških potreba u prirodnom okruženju. 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:<br>- planirati i organizirati boravak veće skupine ljudi u prirodnom okruženju, podići tabor s kompletnom infrastrukturom u prirodi,<br>- izbjeći neželjenu interakciju s prirodom,<br>- orijentirati se u prirodi pomoću karte i kompasa, ručnog GPS uređaja ili prirodnih orijentira, komunicirati u prirodi međunarodnim zvučnim i vidnim znakovima,<br>- 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,<br>- 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,<br>- podići i srušiti različite tipove šatora, podići zaklon od šatorskog krila, podići privremeni zaklon od drveta, koristiti prirodne zaklone,<br>- planirati potrebe za hranom u prirodi; odabrati namirnice prikladne za prehranu u prirodi; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za hranom;<br>- pravilno i sigurno koristiti alat i opremu. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Fiziologija i psihologija preživljavanja; Razumijevanje života u prirodnom okruženju (2 TP)<br>2. Primitivne vještine i znanja u zadovoljenju ljudskih potreba u prirodnom okruženju (1 TP)<br>3. Planiranje putovanja i boravka u prirodi; Lokacija, organizacija i infrastruktura tabora (1TP)<br>4. Odjeća i obuća za boravak u prirodi; Naprtnjača (2TP)<br>5. Alati u preživljavanju; Šatorsko krilo i konop u preživljavanju (2TP)<br>6. Voda i hrana u preživljavanju (3TP) | | |

| | |
|---|---|
| | 7. Vatra i zaklon u preživljavanju (3TP)<br>8. Sigurnost u prirodi; Orijetacija i navigacija; Prva pomoć u divljini (1TP)<br><br>Seminari<br>1. Pakiranje naprtnjače, stavljanje i skidanje naprtnjače; Pravilno i sigurno korištenje alata, održavanje alata; Upotreba užeta, korisni čvorovi, upotreba<br>šatorskog platna (2S)<br>2. Lociranje i prikupljanje vode iz površinskih vodotoka, tretman vode radi pitkosti; transpiracijska i kondenzacijska zamka (2S)<br>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 (2S)<br>4. Tipovi i karakteristike šatora, dizanje i rušenje šatora; Izrada zaklona od šatorskog krila; Korištenje prirodnih zaklona; Izrada zaklona od priručnog prirodnog materijala (2S)<br>5. Namirnice za prehranu u prirodi; Samoniklo jestivo bilje; Jestive gljive; Lov; Ribolov (2S)<br>6. Orijentacija i navigacija (2S)<br>7. Putovanje različitim prijevoznim sredstvima kroz prirodu; Tehnika kretanja u prirodi (1S)<br>8. Tjelesna pripremljenost u životu i preživljavanju u prirodi; Izbjegavanje neželjene interakcije s prirodom; Osnove vremenske prognoze; Svladavanje opasnog terena (1S)<br>9. -Vizualna i zvučna signalizacija; Prva pomoć u prirodi (1S) |
| obveze studenata | Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | aktivnosti na nastavi | 25% | 1 | pismeni ispit | 25% | 1 |
| | praktični rad | 12.5% | 0.5 | 3 praktična kolokvija | 25% | 1 |
| | usmeni ispit | 12.5% | 0.5 | ukupno | **4.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Harasin, D. (2018) Prezentacije teorijskih predavanja. Marlin- sustav za e-učenje.<br>2. Harasin, D. (2018) Nož za preživljavanje. Zbornik radova 27. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. (str. 256-263), Poreč, 2018.<br>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.<br>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.<br>3. Harasin, D., Ivić, M. (2014) Uže i uzlovi u preživljavanju u prirodi. Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Poreč, (str. 538-542), 2015, Poreč. |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

## IZBORNI SPORTOVI – II. SEM

| Šifra predmeta | IZBORNI SPORTOVI | NOSITELJI | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| 89443 | Aerobika-ne za studente Fitnesa | prof. dr. sc. Gordana Furjan Mandić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 117522 | Akrobatika | prof. dr. sc. Željko Hraski | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89445 | Atletika | prof. dr. sc. Vesna Babić<br>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović<br>doc. dr. sc. Marijo Baković | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89446 | Badminton | izv. prof. dr. Lidija Petrinović | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89447 | Borilački sportovi | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89448 | Elementarne igre | izv. prof. dr. Maja Horvatin | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 117517 | Igre u vodi | doc. dr. sc. Dajana Zoretić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 150242 | Jedrenje u malim klasama | izv. prof. dr. Nikola Prlenda | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89449 | Košarka | prof. dr. sc. Damir Knjaz | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89450 | Nogomet | doc. dr. sc. Valentin Barišić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89451 | Odbojka | prof. dr. sc. Nenad Marelić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89454 | Plivanje | doc. dr. sc. Dajana Zoretić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89455 | Rukomet | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89456 | Samoobrana | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89459 | Streljaštvo | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 150244 | Triatlon | prof. dr. sc. Mario Kasović | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89461 | Vaterpolo | prof. dr. sc.Goran Leko | 9 | 18 | 18 | 3 |

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

# AEROBIKA (189443)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | |
| kancelarija | | 173 | |
| konzultacije | | prema dogovoru e-mailom | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658773 | |
| **nastavnik** | | doc. dr. sc. Josipa Radaš | |
| kancelarija | | 168 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom u 11.00 sati | |
| e-mail | | josipa.radas@kif.hr | |
| telefon | | +38513658768 | |
| **vanjska suradnica** | | **Marita Ukić, mag.cin.** | |
| e-mail | | marita.ukic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Adrijana Dolančić, prof.** | |
| e-mail | | adrijana.dolancic@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Viktorio Miličević, prof.** | |
| e-mail | | viktorio.milicevic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Jasminka Tomčić,** | |
| e-mail | | jasminka.tomcic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Poznavanje školskih gimnastičkih elemenata. Poznavanje biomehaničkih osnova odraza, leta i doskoka (trajektorija, generiranje i kontrola rotacije tijela). | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (S) dvorana F (V) dvorana F | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 15 |
| ciljevi predmeta | Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz aerobike te način primjene istih u odgojno-obrazovnom procesu te u području rekreacije, kineziterapije i sporta | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Predmet daje osnovna znanja iz aerobike | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će se osposobiti za:<br>- usvajanje tehnike koraka klasične i step aerobike,<br>- primjena aerobike u edukaciji,<br>- primjena aerobike u sportu,<br>- primjena aerobike u rekreaciji,<br>- primjena aerobike u kineziterapiji, | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja<br>1. Povijest aerobike (1P)<br>2. Kineziološka analiza aerobike (2P)<br>3. Glazba i koreografija u aerobici (1P)<br>4. Specifične vježbe za razvoj snage u aerobici (2P)<br>5. Grupni fitnes programi s rekvizitima (1 P)<br>6. Aerobika u vodi (1P)<br>7. Mogućnost primjene aerobike u sportu i kineziterapiji (1P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe<br>8. Osnovni koraci niskog i visokog intenziteta te niskog intenziteta (2P+2V)<br>9. Glazba i koreografija u aerobici (2P+2V)<br>10. Osnovni koraci step aerobike (2P+2V)<br>11. Organizacijski oblici sata u aerobici (2P+2V)<br>12. Vježbe za razvoj snage i gibljivosti u aerobici (4P+4V)<br>13. Primjena rekvizita u aerobici (4P+4V)<br>14. Arobika u vodi (2P+2V) | | | | | |
| 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 | 17% | 0.5 | pismeni ispit | 33% | 1 |
| | Kolokviji | 17% | 0.5 | usmeni ispit | 33% | 1 |
| | | | | ukupno | **3.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books.<br>2. Furjan-Mandić, G. (2009.) Vježbe snage u aerobici. CD priručnik. Zagreb: Medaktor. ISBN 978-953-55801-0- 2<br>3. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta – „Suvremena aerobika“ (1997). Metikoš, D., Prot, F., FurjanMandić, 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. | | | | | |

# AKROBATIKA (117522)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Željko Hraski** | |
| kancelarija | | 174 | |
| konzultacije | | putem e-maila | |
| e-mail | | zeljko.hraski@kif.hr | |
| telefon | | +38513658 | |
| **nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | tomislav.kristicevic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658 | |
| **nastavnik** | | **doc.dr. sc. Marijo Možnik** | |
| kancelarija | | 178 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | marijo.moznik@kif.hr | |
| telefon | | +38513658178 | |
| **nastavnik** | | **dr.sc. Lucija Milčić, pred.** | |
| e-mail | | lucija.milcic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Poznavanje školskih gimnastičkih elemenata. Poznavanje biomehaničkih osnova odraza, leta i doskoka (trajektorija, generiranje i kontrola rotacije tijela). | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (S) dvorana F (V) dvorana F | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 40 |
| ciljevi predmeta | Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o osnovnim akrobatskim elementima te o njihovoj primjeni u različitim, rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima. Također, studenti će se osposobiti i za primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša, kao i za njihovu primjenu u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, vatrogasci, interventne jedinice i sl.). | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se osposobiti za:<br>□ Primjenu akrobatskih vještina u različitim rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima<br>□ primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će se osposobiti za:<br>- realizaciju akrobatskog dijela gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima;<br>- primjenu sadržaja akrobatike u trenažnom procesu drugih sportova; | | |

| | |
|---|---|
| | - primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, zrakoplovstvo, vatrogasci, interventne jedinice i sl.);<br>- primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima vježbanja za osobe s posebnim potrebama;<br>- primjenu sadržaja akrobatike u različitim scenskim aktivnostima (kazalište, film, cirkus). |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje po 3 nastavna sata)<br>1. Povijesno-razvojna analiza akrobatike, evolucija tehnike akrobatskih elemenata u različitim sportovima; akrobatika kao samostalni sport. Strukturalna analiza akrobatskih elemenata u različitim sportovima, karakteristike tipičnih kretnih struktura i njihovih pojedinih faza. Biomehanički aspekti akrobatskih kretnih struktura: biomehanika odraza, biomehanika elemenata s fazom leta.<br>2. Funkcionalna analiza akrobatskih elemenata u akrobatskim vještinama (Sportska akrobatika, Trampolining , Breakdance, Parkour, Free Running, Tricking, Capoeira, Akrtobatski rock' and roll, Akrobatsko rolanje, Scenska akrobatika (Cirque du Soleil), Akrobatsko skijanje, Snowboarding, Skateboarding, Skokovi u vodu, Clif Diving, Kitesurfing, Wakeboarding, Sportsko padobranstvo, Akrobatika na motorima, Borilački sportovi, Sepak Takraw, Cheerleading, Voltažiranje, Balet, Kaskaderstvo, Cirkus, Akrobatika u drugim sportovima (hrvanje, rukomet, ritmička gimnastika…). Sistematizacija elemenata tehnike.<br>3. Metodičko oblikovanje trenažnog procesa – sredstva, metode, opterećenja, pomagala, organizacijski oblici, metodičke forme i distribucija sadržaja. Antropološka analiza: utjecaj antropoloških čimbenika na usvajanje akrobatskih elemenata. Transformacije antropoloških karakteristika pod utjecajem primjene sadržaja akrobatike. Kontrola efekata. Dijagnostika stanja usvojenosti akrobatskih sadržaja. Scenska akrobatika i njene specifičnosti. Primjena akrobatskih sadržaja u različitim promotivnim nastupima.<br>**Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 3TPP+3V)<br>1. Gimnastička akrobatika. Tipične akrobatske serije odrazima prema natrag (rondat, premet natrag, salta) i odrazima prema naprijed (tempo premet, salta). Akrobatska staza – specifičnosti primjene za potrebe različitih sportova.<br>2. Trampolining. Vrste trampolina. Trampolining kao olimpijski sport. Trampolini u funkciji metodičkih postupaka savladavanja akrobatskih elemenata. Osnovni skokovi bez rotacija oko transverzalne osi, skokovi s rotacijama naprijed i natrag (zgrčeno, sklonjeno, pruženo), salta s okretima oko uzdužne osi (180/360).<br>3. Parkour; Povijesni razvoj. David Belle i njegov utjecaj. Osnovne kretne strukture (naskoci i preskoci, elementi ravnoteže, provlačenja, naupori, doskoci). Freerunning, Tracing & Tricking. Poligoni. Parkour u Hrvatskoj.<br>4. Akrobatski Rock'n'Roll. Povijesni razvoj. Natjecateljski program. Osnovni plesni koraci. Osnovni akrobatski elementi, rotacije, izdržaji i izbačaji: Akrobatski Rock'n'Roll u Hrvatskoj.<br>5. Break dance. Povijesni razvoj. Osnovne kretne strukture i položaji: Top-Rock (Indian Step, Crazy Rock, Brooklyn Rock), Power-Moves (Windmill, Flare, Airflare, Munchmill, Elbowtrack, Headspin, Halo), Footwork (Sixstep, Three Step, Running Shuffle, Coin Drop, Coffee Grinder), Freeze (Baby Freeze, Turtle, Air Freeze, Airchair, Sidechair). International Breakdance Event. Hrvatska Break dance scena.<br>6. Capoeira. Povijesni razvoj. Filozofija Capoeire. Glazba. Osnovni stilovi (Angola, Regional, Contemporanea). Bazične kretne strukture, akrobatski obrambeni pokreti i udarci. |
| 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 | 25% | 0.75 | pismeni ispit | 25% | 0.75 |
| | praktični rad | 25% | 0.75 | usmeni ispit | 25% | 0.75 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ukupno | **3.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | 1. Hraski, Ž. (2016). *Elementi na tlu*. Preuzeto s mreže 16.10.2020.: https://www.kif.unizg.hr/predmet/spogim2.<br>2. Hraski, Ž. (2020). *Sportska gimnastika II*. Multimedijski sustavi (Moodle). Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb | | | | |
| Dopunska literatura | 2. Hraski, Ž. (2002). *Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults*. XXth International Symposium on Biomechanics in sport, Caceres, Spain, 167-170.<br>3. Hraski, Ž. (2004). *Production of angular momentum for backward somersault*. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13.<br>4. Uzunov, V. (2008). *The front somersault: technical breakdown and training*. Preuzeto 16.10.2020. s https://issuu.com/thegympress/docs/the-front-somersault-techical-breakdown-and-traini<br>5. *Coaching Gymnastics in the New Millennium* (2010). Training the Front Handspring on Floor – Part I-III. Preuzeto 16.10.2020. s https://thegymcoach.wordpress.com/tag/tumbling/<br>6. Van Deusen, A. (2014). *Learn a Back Flip*. Preuzeto 16.10.2020. s http://gymnastics.about.com/od/trainingadvice/ss/learnbackflip.htm | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Evidentiranje pohađanja i sudjelovanja u nastavi. Evidentiranje napretka prema zadanim elementima (praktična prezentacija, seminarski rad, usmeni ispit. Evaluacija predmeta i nastavnika na kraju semestra. | | | | |

# ATLETIKA (89445)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Vesna Babić** | | | | |
| kancelarija | | 176 | | | | |
| konzultacije | | utorkom od 9.30 do 11.00 | | | | |
| e-mail | | vesna.babić@kif.hr | | | | |
| telefon | | +38513658776 | | | | |
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović** | | | | |
| kancelarija | | 160 | | | | |
| konzultacije | | srijedom od 10.30 do 11.30 | | | | |
| e-mail | | ljubomir.antekolovic@kif.hr | | | | |
| telefon | | +38513658760 | | | | |
| **nositelji predmeta** | | **doc.dr. sc. Marijo Baković** | | | | |
| kancelarija | | 101/2 | | | | |
| konzultacije | | praktične ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati<br>teorijske: utorkom od 10.00 do 11.00 sati | | | | |
| e-mail | | marijo.bakovic@kif.hr | | | | |
| telefon | | +38513658702 | | | | |
| **vanjska suradnica** | | **Danijela Grgić, mag. cin.** | | | | |
| e-mail | | danijela.grgic@kif.hr | | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | izborni | | |
| Semestar | VI. | godina studija | | III. | | |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | | 3.0 ECTS | | |
| mjesto zvođenja | | | | | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | | 60 | | |
| ciljevi predmeta | | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | | | | | | |
| Obveze studenata | | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | | | pismeni ispit | | |
| | praktični rad | | | usmeni ispit | | |
| | | | | ukupno | **2.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | |
| Dopunska literatura | |
| Način praćenja kvalitete | |

# BADMINTON (89446)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović** | |
| kancelarija | | 202 | |
| konzultacije | | srijedom od 10.00 do 12.00 sati | |
| e-mail | | lidija.petrinovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658609 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni predmet |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica + dvorana | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Stjecanje osnovnog teoretskog i praktičnog znanja studenata iz badmintona. Primjena osnovne i napredne badmintonske tehnike s naglaskom na primjeni kompleksnih vježbi u radu s malim i velikim grupama te primjena naučenog kroz aktivnu igru.. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - Stjecanje osnovnih informacija iz područja povijesti i razvoja badmintona. Vrste reketa i podloga. Način izbora opreme. Pravila igre i osnove terminologije.<br>- Biomehanička analiza osnovnih elemenata tehnike i njihova praktična poduka.<br>- Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih elemenata tehnike. Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja osnovnih elemenata tehnike badmintona.<br>- Upoznavanje s osnovama strategije i taktike | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti stječu:<br>- osnovne teorijske informacije o badmintonu;<br>- osnovna i specifična motorička znanja iz badmintona;<br>- praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja početnika;<br>Navedeno ih osposobljava za:<br>- osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke badmintona;<br>- poduku početnika o osnovama strategije i taktike u badmintonu | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja**<br>1. Uvodno predavanje, povijest i razvoj badmintona (2P)<br>2. Pravila i sustavi natjecanja u badmintonu (2P)<br>3. Kineziološka analiza udaraca iznad glave (lob, drop, smeš) (2P)<br>4. Kineziološka analiza udaraca izvedenih zamahom reketa ispod struka i analiza servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2P)<br>5. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P)<br><br>**Teorijsko-praktična predavanja i vježbe**<br>1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (2TPP+2V)<br>2. Način poduke i izvođenja bekend udaraca (lob, drop) (2TPP+1V)<br>3. Način poduke i izvođenja servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2TPP+1V)<br>4. Način poduke i izvođenja udaraca na mreži (2TPP+1V)<br>5. Način poduke i izvođenje kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi)(2TPP+1V)<br>6. Način poduke i izvođenja osnovnih tehničko-taktičkih varijanti u igri (2TPP+1V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (1TPP+2V)<br>8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udaraca (lob, drop) (1TPP+2V)<br>9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1TPP+2V)<br>10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci izvođenja udaraca na mreži (1TPP+2V)<br>11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi) (1TPP+1V)<br>12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci osnova primjene tehnike u taktici badmintona(1TPP+2V) | | | | | |
| obveze studenata | Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi. | | | | | |
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 20% | 0.5 | | | |
| | Praktični rad | 50% | 1,5 | usmeni ispit | 30% | 1 |
| | | | | ukupno | **3.0 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.<br>2. Petrinović Zekan, L. (2007). Badminton – „nepoznati sport“. Acta Med Croatica, 61 (1), 49-52.<br>3. Downey, J. (2003). Badminton for Schools. London: Pelham Books.<br>4. Downey, J. (1992). Play short badminton. National Coach Foundation.<br>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. | | | | | |

# BORILAČKI SPORTOVI (89447)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta BORILAČKI SPORTOVI je uputiti studentice i studente u osnove tehnika polistrukturalnih acikličkih borilačkih sportova. Usvojene tehnike se mogu implementirati u višestranu pripremu sportaša ostalih sportova ili mogu poslužiti kao osnova na koju će se u kasnijem periodu nadograditi tehnika udaračkih ili hrvačkih borilačkih sportova. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta BORILAČKI SPORTOVI studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borilački sport i njegovu primjenu u:<br>a) edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji,<br>b) sportu,<br>c) rekreaciji ,<br>d) vojsci, policiji i zaštitarskim službama. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika udaraca rukom<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika udaraca nogom<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika blokada<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika padova<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika stavova i kretanja<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika hvatova i bacanja<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika zahvata držanja i kontrole protivnika<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika poluga<br>- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika gušenja. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja<br>1. Povijest, organizacija i osnovna pravila borilačkih sportova (3 sata)<br>2. Osnove kineziološke i antropološke analize borilačkih sportova (3 sata)<br>3. Bazična i specifična metodika borilačkih sportova (3)<br>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe | | |

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

# ELEMENTARNE IGRE (89448)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin** | |
| kancelarija | | 125 | |
| konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | maja.horvatin@kif.hr | |
| telefon | | +385013658725 | |
| **vanjski suradnik** | | **Dario Maravić, mag. cin.** | |
| e-mail | | dario.maravic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Jana Dobrinić, prof.** | |
| e-mail | | jana.dobrinic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | Izborni |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (S + V) dvorana | | |
| način izvođenja nastave | 45 (9P + 18TPP + 18 V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Ciljevi predmeta su kod studenata/ca stvoriti kompetencije za optimalan izbor i sadržajno primjenjive elementarne igre za razvoj pojedinih antropoloških obilježja sudionika/igrača u području edukacije, sporta i sportske rekreacije. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Poznavanje i klasifikacija igara. Vrste i obilježja elementarnih igara. Izbor igara prema uzrastu (igre za djecu predškolske dobi, mlađe – starije školske dobi, srednjoškolci, studenti, odrasli). Izbor igara usmjerenih na razvoj motoričkih sposobnosti (igre brzine, igre snage, igre spretnosti…) i na razvoj kondicijskih sposobnosti. Izbor igara uz primjenu različitih pomagala. Izbor igara s obzorom na specifičnosti prostora. Izbor igara u različitim organizacijskim oblicima rada. Štafetne igre. Ekipne igre. Elementarne igre s bazičnim elementima pojedine sportske discipline i/ili sporta. Elementarne igre u rekreaciji. Elementarne igre u vrhunskom sportu. Elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti/ce će moći:<br>- razumjeti ulogu elementarnih igara u svakodnevnom životu, na satu tjelesne i zdravstvene kulture, u rekreaciji i sportskom treningu;<br>- 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;<br>- izraditi i osmisliti samostalno igru vodeći računa o specifičnostima igrača i cilju igre;<br>- analizirati i prepoznati prednosti i nedostatke pojedine igre s obzirom na njezin cilj i zadatke, sadržajnu, organizacijsku i praktičnu primjenjivost;<br>- raditi u manjim timovima pri osmišljavanju igre i izradi seminarskog rada;<br>- prezentirati igru u sklopu praktičnog dijela ispita. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja** (P)<br>1. Klasifikacija igara; karakteristike, vrste i obilježja elementarnih igara, štafetne igre, ekipne (3 sata)<br>2. Karakteristike elementarnih igara prema uzrastu, uz primjenu različitih organizacijskih oblika rada i različitih sprava i pomagala (3 sata)<br>3. Elementarne igre za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama (3 sata) | | |

| | |
|---|---|
| | **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka se tema obrađuje 3TPP+3V)<br>1. Elementarne igre za djecu predškolske dob<br>2. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja I<br>3. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja II<br>4. Štafetne igre<br>5. Elementarne igre za razvoj motoričkih sposobnosti<br>6. 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);<br>- aktivno i angažirano sudjelovati u nastavi stvarajući radno i poticajno ozračje;<br>- izraditi seminarski rad;<br>- uspješno savladati praktični dio ispita (kvalitetnim izborom, vođenjem, demonstracijom i provedbom igre);<br>- pozitivno položiti usmeni dio ispita. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 20% | 0.50 | Pismeni ispit | 25% | 0.75 |
| | Praktični rad | 25% | 0.75 | Usmeni ispit | 30% | 1 |
| | | | | ukupno | **3.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Allu'e J.M. (2003). Velika knjiga igara. Zagreb: Profil International.<br>2. Batllori J., Fontán, S., Lozano, E. (2008). Velika knjiga igara 2 – 250 najboljih igara za svaku dob. Zagreb: Profil International.<br>3. Horvatin-Fučkar, M. (2012). Primjena elementarnih igara u uvodnom dijelu sata. Zagreb: Simpozij Školski sport, 2012. *https://webmedia.skolski-sport.hr/simpozij2012/horvatin.html*<br>4. 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<br>5. 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.<br>6. 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.<br>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,<br>3. Ivanković, A. (1982). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.<br>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.<br>5. Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA.<br>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 | Studenti/ce će aktivno sudjelovati na nastavi, o čemu će biti vođena evidencija. Nakon odslušanog programa nastave izraditi će seminarski rad (evidentiran ocjenom), na temelju kojeg će se provesti praktični dio ispita (ocjena). Povremeno će se studentima/cama dati anonimne ankete temeljem koje će ocjenjivati rad nastavnika i suradnika, te predložiti eventualne izmjene i dopune programa rada. |

# IGRE U VODI (117517)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Dajana Zoretić** | |
| kancelarija | | 39 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | dajana.zoretic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658639 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | Izborni |
| semestar | II, IV, VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45(27P+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 30 |
| ciljevi predmeta | Predmet će pružiti studentima dobivanje osnovnih znanja iz kretanja kroz vodu, ponašanja u vodi i mjerama opreza pri boravku u vodi. Također će biti osposobljeni za provođenje različitih igara u vodi u svrhu organizacije i provođenja sportskih i rekreativnih programa, programa navikavanja na vodu, programa učenja plivanja neplivača, programa ljetnih sportskih kampova i svih ostalih programa vezanih za vodu. Biti će upoznati i s osnovama plivanja slobodnog, leđnog i prsnog načina plivanja, te metodskim postupcima učenja skoka na noge i skoka na glavu i to sve primjenom adekvatnih igara. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Student ovim izbornim predmetom stječe znanja, vještine i osnovne kompetencije za organizaciju i provođenje različitih igara u vodi. Time stvara i preduvjet za primjenu ovih znanja za privikavanje osoba na vodu, za učenje plivanja neplivača, u sportskoj rekreaciji, u različitim fitnes programima i dr. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>Razumjeti osnovna pravila i zakonitosti ponašanja tijela u vodi<br>Provoditi različite igre u vodi u svrhu programa navikavanja na vodu i poučavanja neplivača<br>Plivati osnovnim plivačkim tehnikama (kraul, prsnim i leđnim načinom plivanja)<br>Moći naučiti neplivača plivati<br>Primijeniti metodske postupke za učenje skoka na noge<br>Primijeniti metodske postupke za učenje skoka na glavu | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja**<br>1. Voda i njene karakteristike, osnovni načini kretanja kroz vodu i plivanja (2P).<br>2. Igra kao sredstvo različitih programa u vodi, podjela igara u vodi i osnovna didaktička pomagala i sredstva u vodi (1P).<br>3. Poduka neplivača kroz igre (2P).<br>4. Mjere opreza kod boravka u vodi (1P).<br>**Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu**<br>1. Načini kretanja kroz vodu (slobodni način plivanja, leđni način plivanja, prsni način plivanja) (2P)<br>2. Igre za kretanje kroz vodu (igre sa slobodnim načinom plivanja, igre s leđnim načinom plivanja, igre s prsnim načinom plivanja (2V)<br>3. Korištenje različitih pomagala i sredstava za vodu (2P)<br>4. Primjena različitih pomagala i sredstava u pojedinim igrama i fazama poduke neplivača (2V)<br>5. Navikavanje na vodu kroz igre (igre imitacije, igre s pravilima, štafetne igre)(6P) | | |

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

# JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242)

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

# NOGOMET (89450)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Valentin Barišić** | |
| kancelarija | | 157 | |
| konzultacije | | srijedom od 10.00 do 11.30 | |
| e-mail | | valentin.barisic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658757 | |
| **asistent** | | **Ivan Mikulić, mag.cin.** | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | ivan.mikulic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B | | |
| način izvođenja nastave | 45(9 P + 36V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je pripremiti i osposobiti/školovati studenta za izvođenje osnovnih nogometnih sadržaja u sklopu svoje specijalnosti kroz stručni rad u klubovima i sličnim organizacijama. Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom nogometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike nogometne igre.. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Primjenjivati znanja u sklopu svoje specijalnosti. Studenti će bti osposobljeni za primjenu osnovnih nogometnih sadržaja kao dodatni podražaj za provođenje trenažnih operatora u sklopu svoje specijalnosti, odnosno izabranog usmjerenja. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći: razumjeti poziciju nogometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o nogometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u nogometnoj igri ili odsječcima igre. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja (P)<br>1. Povijesni razvoj nogometa (2 sata)<br>2. Kineziološka i strukturalna analiza nogometa (2 sata)<br>3. Elementarna tehnika nogometaša i metodika obučavanja (2 sata)<br>4. Taktika nogometne igre (2 sata)<br>5. Specifičnosti kondicjske pripreme nogometaša ( 1 sat)<br>Praktična predavanja (vježbe)<br>1. Tehnika kretanja igrača bez lopte (4 sata)<br>2. Vođenja lopte(2 sata)<br>3. Udarci po lopti nogom(2 sata)<br>4. Udarci po lopti glavom(2 sata)<br>5. Primanje lopte (na principu amortizacije i nakon odbijanja lopte od podloge) (6 sata)<br>6. Prijenosi lopte(2 sata)<br>7. Oduzimanja lopte(2 sata)<br>8. Varke u igri (driblinzi i fintiranja) (4 sata)<br>9 Tehnika vratara (bez lopte i s loptom) (2 sata)<br>10. Igra u različitim brojčanim odnosima – mali nogomet (4:4, 5:4, 5:5, 6:5, 6:6) (6 sata)<br>11. Natjecanje u grupi (4 sata) | | |

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

# KOŠARKA (89449)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Damir Knjaz** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | damir.knjaz@kif.hr | |
| telefon | | | |
| **nastavnik** | | prof. dr. sc. Bojan Matković | |
| kancelarija | | 1753 | |
| konzultacije | | Utorkom od 17:30 do 19:00 sati. | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658753 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Tomislav Rupčić** | |
| kancelarija | | 1754 | |
| konzultacije | | teorijske: srijedom, 11:00-12:00<br>praktične: po dogovoru (e-mail) | |
| e-mail | | tomislav.rupcic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658754 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 30 |
| ciljevi predmeta | Steći osnovna znanja iz područja povijesti, pravila i organizacije košarkaške igre. Biti u mogućnosti samostalno provoditi osnovne trenažno/rekreacijske procese s posebnim naglaskom na košarkaške vježbe i programe. Organizirati košarkaška natjecanja kao i odabrati adekvatne košarkaške vježbe i igre sa ciljem razvoja pojedinih sposobnosti i osobina djece, mladih i odraslih. Odabrati adekvatne metode učenja i prenošenja znanja sa ciljem kvalitetnijeg procesa učenja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći osnovna teorijska i praktična znanja iz područja košarkaške igre sa svrhom primjene tih znanja u područjima sporta, sportske rekreacije i kineziterapije | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti osposobljeni za:<br>- primjenjivati košarkaške igre i vježbe kao sredstvo rekreacije,<br>- poznavati postupak i razvoj košarke,<br>- primjenjivati pravila košarke tijekom igre,<br>- poznavati utjecaj učenja, treniranja, vježbanja i igranja košarke na psihosomatski status djece, mladeži i odraslih,<br>- poznavati karakteristike, sposobnosti i osobine igrača koje su značajne za uspješno igranje košarke,<br>- poznavati strukturu momčadi te osnovne modele igre,<br>- poznavati biomehaničku analizu i metodičke postupke učenja osnovnih elemenata tehnike napada i obrane | | |

| | |
|---|---|
| | - poznavati analizu i metodičke postupke kod učenja osnova individualne taktike napada i obrane, grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada,<br>- poznavati osnovne metode i opterećenja, sredstva, pomagala i oblike rada kod poučavanja i treniranja,<br>-poznavati primjenu specifičnih i situacijskih košarkaških mjernih instrumenata. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja:<br>1. Uvodno predavanje – obaveze, prava… (1P)<br>2. Povijest i razvoj košarke u svijetu i Hrvatskoj (2P)<br>3. Pravila i primjena pravila košarkaške igre (1P)<br>4. Analiza i metodika elemenata tehnike košarkaške igre (3P)<br>5. Analiza i metodika košarkaške taktike (2P)<br>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe:<br>1. Inicijalna provjera znanja studenata (1V)<br>2. Osnovni i napadački stav s loptom i pivotiranje, Vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju (2TPP + 2V)<br>3. Ubacivanje nakon vođenja tehnikom odozgora (osnovno ubacivanje), polazak u vođenje (1TPP + 1V)<br>4. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (1TPP + 1V)<br>5. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju, ubacivanje nakon dodane lopte, polazak u vođenje tijekom kretanja (1TPP +1V)<br>6. Obrambeni stav i kretanje u stavu (1TPP + 1V)<br>7. Promjena pravca i tempa kretanja sa i bez lopte, ubacivanje nakon okreta tehnikom odozgora (2TPP + 2V)<br>8. Zaustavljanje nakon hvatanja dodane lopte te nakon (2TPP + 2V)<br>9. Horog, skok šut, šut jednom rukom s grudiju iz mjesta, zagrađivanje (2TPP + 2V)<br>10. Protunapad, Individualna taktika igrača u obrani i napadu, Ekran (blokade) i obrana od blokada (2TPP + 1V)<br>11. Timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana) (2TPP + 1V)<br>12. Napad na timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana) (2TPP + 1V)<br>13. Demonstracija, objašnjenje i uvježbavanje praktičnih ispitnih pitanja (2V) |
| Obveze studenata | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave \| \| \| pismeni ispit \| 25% \| 0,75 \| \| \|<br>usmeni ispit \| 25% \| 0,75 \| praktični rad \| 50% \| 1,5 \| ukupno \| **3.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | 1. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu.<br>2. Matković, B. (ur). (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet, Hrvatski košarkaški savez.<br>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<br>2. Knjaz, D., Osvaldić, A., Štemberger, V. (2010). Specifićnosti rada te uloga sportskog učitelja u programu s djecom predškolske dobi. Zbornik radova 19. Ljetna škole kineziologa RH. Str.: 483-487.<br>3. Knjaz, D., Pavlović, D. (2006) Organizacija turnira i natjecanja u programima mini košarke. Time out. Udruga Hravtskih košarkaških trenera. Br.: 15, str.: 46-47 |

| | |
|---|---|
| | 4. Knjaz, D., Rupčić, T., Verunica, Z. (2007). Razvoj koordinacije kroz senzitivna razdoblja s posebnim naglaskom na košarkaške programe. 16. Ljetna škola Kineziologa RH. Zbornik radova, Poreč, str.: 444-449 |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# ODBOJKA (89451)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | |
| kancelarija | | 42 | |
| konzultacije | | utorkom od 9.00 – 10.00 sati uz najavu putem e-mail-a | |
| e-mail | | tomica.recetar@kif.hr | |
| telefon | | +38513658669 | |
| **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.hr | |
| telefon | | +38513658641 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane | | |
| način izvođenja nastave | 5(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 30 |
| ciljevi predmeta | Pružiti osnovne teorijske informacije o različitim oblicima odbojkaške igre, pravilima i njihovoj primjeni u rekreaciji, kondicijskoj pripremi i primjeni odbojke u ostalim sportovima. Praktično prikazati osnovne odbojkaške elemente i njihovu primjenu u igri, te posebno se osvrnuti na modificirane odbojkaške igre i njihovu praktičnu primjenu u sportu, rekreaciji. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se osposobiti i steći osnovna praktična i teorijska znanja iz odbojke. Po završetku, osim razumijevanja elementarnih teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju osnovnih odbojkaških elemenata. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će tijekom nastave ovladati osnovnim odbojkaškim elementima i modificiranim odbojkaškim igrama<br>- servis,prijem servisa,dizanje,smeč,blok,obrana polja, modificirane igre. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja<br>1. Povijesni razvoj odbojke, Pravila odbojke (4P)<br>2. Strukturalna analiza odbojke, Primjena odbojke u rekreaciji i sportu (5P)<br>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka nastavna tema se obrađuje 3TPP + 3V)<br>1. Srednji odbojkaški stav, Vršna odbijanja,Igre 1 : 1<br>2. Podlaktična odbijanja, Igre 2:2<br>3. Donji servis, Mini odbojka (3 : 3)<br>4. Servisi bez rotacije, Igre 4 : 4. Rotacijski servisi.<br>5. Smeč visoke lopte, Blok<br>6. Igra 6 : 6 – Sustav 6 : 0, | | |
| Obveze studenata | studenti su dužni prisustvovati nastavi. | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 20% | 0,5 | pismeni ispit | 10% | 0,5 | | | |
| | usmeni ispit | 20% | 1 | praktični rad | 50% | 1 | ukupno | **3.0 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<br>3. Službena pravila odbojke. (2010). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez |
| Dopunska literatura | 1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.<br>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 (89454)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Dajana Zoretić** | | | | |
| kancelarija | | 39 | | | | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | | | | |
| e-mail | | dajana.zoretic@kif.hr | | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | izborni | | |
| semestar | II. | godina studija | | II. | | |
| uvjeti za upis predmeta | Odslušana nastava iz predmeta Plivanje. | bodovna vrijednost | | 3.0 ECTS | | |
| mjesto izvođenja | predavaonica + bazen Mladost | | | | | |
| način izvođenja nastave | 45(27P+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | | 30 | | |
| ciljevi predmeta | Upoznati studente s teorijskim i praktičnim osnovama plivačkog sporta, te mogućnošću primjene plivanja u ostalim sportskim aktivnostima. | | | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći uvid u osnove plivačke tehnike (kraul, leđno, prsno, dupin). Moći će kvalitetno plivati osnovnim plivačkim tehnikama kraul, prsno, i leđno, te ih koristiti u području primijenjene kineziologije. | | | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>Usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja iz osnovnih plivačkih tehnika.<br>Razumjeti osnovna pravila i zakonitosti ponašanja tijela u vodi.<br>Moći primijeniti pojedinu plivačku tehniku u području rekreacije, ostalih sportova i kineziterapije. | | | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja<br>1. Povijest plivanja, zakonitosti tijela u vodi u mirovanju i kretanju (2P)<br>2. Kraul tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P)<br>3. Leđna tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P)<br>4. Prsna tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P)<br>5. Dupin tehnika (povijest, tehnika, pravila) (1P)<br><br>Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu<br>1. Disanje, ponašanje tijela u hidrostatičkom i hidrodinamičkom položaju (2P)<br>2. Poučavanje disanja, plutanja i klizanja (2V)<br>3. Skok na glavu i plivački startni skokovi (2P)<br>4. Poučavanje skoka na glavu i plivačkih startnih skokova (2V)<br>5. Kraul tehnika plivanja, kraul okret (2P)<br>6. Poučavanje kraul tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V)<br>7. Leđna tehnika plivanja, leđni okret (2P)<br>8. Poučavanje leđne tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V)<br>9. Prsna tehnika plivanja, prsni okret (2P)<br>10. Poučavanje prsne tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V)<br>11. Dupin tehnika plivanja, dupin okret (2P)<br>12. Poučavanje dupin tehnike plivanja s pripadajućim okretom (2V) | | | | | |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivan rad na nastavi, sudjelovanje u provođenju testiranja. | | | | | |
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 25% | 0.5 | Usmeni ispit | 40% | 1,25 |
| | praktični rad | 40% | 1,25 | | | |

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

# RUKOMET (89455)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | |
| kancelarija | | 152 | |
| konzultacije | | srijedom od 12.30 do 13.30 sati | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | |
| telefon | | +38513658752 | |
| **nastavnica** | | **doc. dr. sc. Katarina Ohnjec** | |
| kancelarija | | 36 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | katarina.ohnjec@kif.hr | |
| telefon | | +38513658637 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| semestar | II. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica + dvorana | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 30 |
| ciljevi predmeta | Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom rukometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike rukometne igre. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će se osposobiti i steći osnovna praktična i teorijska znanja iz rukometa. Po završetku, osim razumijevanja elementarnih teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju osnovnih rukometnih elemenata. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja<br>1. Povijesni razvoj rukometa u svijetu i Hrvatskoj (1P)<br>2. Kineziološka i strukturalna analiza rukometa (1P)<br>3. Pravila rukometne igre (1P)<br>4. Tehnika rukometne igre (2P)<br>5. Metodika obučavanja elemenata tehnike rukometne igre (2P)<br>6. Osnove taktike rukometne igre (1P)<br>7. Mini rukomet i rukomet na pijesku (1P)<br>Teorijsko praktična predavanja i vježbe<br>1. Tehnika igrača u napadu bez lopte (stavovi, uspostavljanje kretanja, start i startno ubrzanje, zaustavljanja, promjene pravca kretanja, odrazi, prizemljenja) (1TPP+1V)<br>2. Struktura kretanja igrača s loptom (stavovi, držanja lopte, primanja lopte – hvatanje, zaustavljanje, pobiranje i preuzimanje) (2TPP+2V)<br>3. Kretanja igrača s loptom (vođenje, koracima, okretima) (1TPP+1V)<br>4. Bacanja lopte (dodavanja – osnovno i specifična) (2TPP+2V)<br>5. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju (1TPP+1V)<br>6. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u specifičnim uvjetima rukometne igre (1TPP+1V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7. Šutiranje iz uporišta (osnovni udarac, udarac u visini boka – Jensen, „produženi“ udarac u visini boka – Selec, udarac u visini koljena – Liebking, šut s otklonom trupa – polueret, šut s okretom – šrauba) (2TPP+2V)<br>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)<br>9. Šutiranje s krilnih pozicija (lijevo krilo) (1TPP+1V)<br>10. Šutiranje s krilnih pozicija (desno krilo – polueret) (1TPP+1V)<br>11. Šutiranje s pozicije kružnog napadača s prizemljenjima (1TPP+1V)<br>12. Fintiranja (1TPP+1V) | | | | | |
| obveze studenata | Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi | | | | | |
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 0.5 | praktični rad | 40% | 1,25 |
| | usmeni ispit | 40% | 1,25 | ukupno | **3.0 ECTS** | |
| obvezna literatura | 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<br>Šimenc, Z., Pavlin, K., Vuleta, D. (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. | | | | | |
| dopunska literatura | | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# SAMOOBRANA (89456)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K | | |
| način izvođenja nastave | 45(9TP+18TPP+18V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Apsolviranjem predmeta Samoobrana osposobljava se stručni kadar s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za rad u rekreaciji, vojsci, policiji i sportu. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Apsolviranjem predmeta SAMOOBRANA studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borilački sport i njegovu primjenu u:<br>e) edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji,<br>f) sportu,<br>g) rekreaciji ,<br>h) vojsci, policiji i zaštitarskim službama. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će biti upoznati s dodatnim sadržajima iz područja samoobrane kao polistrukturalne acikličke aktivnosti koja je osnova današnje izobrazbe za borbu „prsa u prsa“ svake vojske i policije<br>- Steći će dodatna znanja o metodama treninga u samoobrani te modelima programiranja spomenute aktivnosti.<br>- Studenti će steći znanja o transferu različitih sadržaja u integriranu sportsku aktivnost – samoobranu.<br>- Studenti će steći znanja o praktičnoj aplikaciji tehnika iz pojedinih borilačkih sportova.<br>- Studenti će steći znanja o principima i načelima obrane od različitih vrsta napada od naoružanog i nenaoružanog napadača.<br>- Studenti će steći znanja o principima i načinu korištenju različitih vrsta kontranapada u svrhu obrane.<br>- Studenti će steći uvid u načela i principe primjenjene samoobrane.<br>- Studenti će razviti spoznaje o utilitarnosti sadržaja samoobrane u različitim specifičnim situacijama. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teoretska predavanja (svaka tema se obrađuje 3 nastavna sata)<br>1. Kineziološka i antropološka analiza samoobrane<br>2. Osnovne i specifične metode poučavanja i vježbanja tehnike samoobrane<br>3. Tehničko-taktička, tjelesna, psihološka i teoretska priprema za samoobranu<br>Teoretsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 3TPP + 3V)<br>1. Principi i načela obrane od napada dugim oružjem (palica) i kontranapad | | |

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

# STRELJAŠTVO (89459) (32)

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

| | |
|---|---|
| Dopunska literatura | 1. Reisterer, U. (1993). Methodical teaching programme for specific discipline. U: 2nd basic course for UIT coach 's license. Weisbaden: Training academy,XI/1-7.<br>2. Stanojević, M. (1977). Streljaštvo. U: Enciklopedija fizičke kulture. Svezak 2. Zagreb: JLZ, 331-356.<br>3. Sertić, H., Šepec, T., Sertić, S. (2001). Shooting as a recreational sport in the Republic of Croatia. U: Heimer, S., Šepec, T. (ur.) Zbornik radova znanstveno-stručne konferencije 28. europskog prvenstva u streljaštvu (EPUS 2001) Zagreb: EPUS 2001 Organizing Committee.<br>4. Sertić, H., Vučetić, V. (2002). Diagnostics of motor abilities in national- and international-level shooters. In: Milanović, D., Prot, F. (ur.), Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives», 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 375-379.<br>5. Popek, S., Sertić H., Mejovšek, M., Dobrila, I., Hraski, Ž. (2002). The standing position in shooting – a case study. In: Milanović, D., Prot, F. Proceedings Book, „Kinesiology – New Perspectives“, 3rd International Scientific Conference, Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, 689-692. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# TRIATLON (150244)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **Martin Papišta, prof.** | |
| e-mail | | martin.papista@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Ivan Ivezić, prof.** | |
| e-mail | | ivan.ivezic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | II, IV, VI. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 3.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (9P + 18TPP + 18 V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | - upoznati studenta s osnovnim karakteristikama triatlona;<br>- korektno svladavanje tehnike pri izvođenju kretnih struktura u sva tri sporta u triatlonu;<br>- usvajanje metodskih postupaka učenja specifične tehnike u sva tri sporta u triatlonu;<br>- upoznati biomehaničke zakonitosti gibanja u sva tri sporta u triatlonu;<br>- usvojiti osnovna teorijska znanja triatlona. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Primijeniti znanja, vještine i teorijska znanja u svrhu razvoja triatlona kao sporta.<br>Educirati i objasniti važnost kretanja u svakodnevnom životu kroz multistrukturalna gibanja u koja spada i triatlon.<br>Identificirati i analizirati mogućnosti organizacije triatlonskih natjecanja svih razina u svrhu razvoja sportskog turizma.<br>Praktična primjena stečenih znanja i vještina kroz sudjelovanje u prilagođenom obliku triatlonskog natjecanja. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | . Studenti će moći:<br>- razumjeti ulogu i značaj svake pojedine discipline u triatlonu,<br>- primijeniti stečena znanja i vještine u poučavanju početnika,<br>- analizirati izvedbu pojedinih kretnih struktura,<br>- sudjelovati u organizaciji natjecanja u triatlonu,<br>- samostalno provoditi modificirane oblike natjecanja u triatlonu,<br>- razumjeti pravila i sustav provedbe natjecanja u triatlonu. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **TEORIJSKA PREDAVANJA** (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat)<br>1. Triatlon – općenito<br>2. Biciklizam – općenito<br>3. Specifičnosti bicikliz<br>4. ma u triatlonu<br>5. Izmjene T1 i T2<br>6. Specifičnosti plivanja i trčanja u triatlonu<br>7. Sredstva oporavka u triatlonu<br><br>**TEORIJSKO-PRAKTIČNA PREDAVANJA** (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat) | | |

| | |
|---|---|
| | 1. Trenažni operatori za razvoj opće aerobne izdržljivosti, brzine i brzinske izdržljivosti u plivanju<br>2. Trenažni operatori za razvoj opće aerobne izdržljivosti, brzine i brzinske izdržljivosti u biciklizmu<br>3. Trenažni operatori za razvoj opće aerobne izdržljivosti, brzine i brzinske izdržljivosti u trčanju<br>4. Trenažni operatori – izmjene T1 i T2<br>5. Trening snage u triatlonu<br>6. Fleksibilnost – streching u triatlonu<br>7. Periodizacija treninga u triatlonu<br>8. Planiranje trenažnog procesa u triatlonu<br>9. Mentalna priprema – priprema za natjecanje<br>10. Važnost uzimanja hrane i tekućine za vrijeme treninga i natjecanja<br>11. Srčana frekvencija i određivanje opterećenja za svaki pojedini sport u triatlonu<br>12. Različitosti u trenažnom procesu za pojedine vrste triatlona (sprint - olimpijski - dugi triatlon)<br><br>**VJEŽBE** (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sat)<br>1. Plivanje u grupi u otvorenoj vodi<br>o masovni start iz vode<br>o masovni start s pontona sa skokom (s povišenja)<br>2. Plivanje na orijentire – bove u otvorenoj vodi<br>o pojedinačno<br>o u grupi<br>3. T1 – izlazak iz vode i dolazak u zonu izmjene<br>4. T1 – skok na bicikl i odlazak iz zone izmjene<br>5. T2 – silazak s bicikla i ulazak u zonu izmjene<br>6. T1 + T2 – izmjene<br>7. Bicikl – vožnja u grupi<br>o pojedinačne smjene<br>o paralelne smjene<br>8. Bicikl – tehnika vožnje na uzbdici i kroz zavoje<br>9. Trčanje – trčanje nakon bicikla jednolikim tempom 500 m – 2,5 km<br>10. Trčanje varijabilnim tempom 2,5 km<br>11. Super sprint triatlon (250 m plivanje, 6,5 km bicikl, 1,25 km trčanje)<br>Sprint triatlon (750 m plivanje, 20 km bicikl, 5 km trčanje) |
| Obveze studenata | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 0,3 | 10% | praktični ispit | 30% | 0,9 |
| | Pismeni ispit | 0,9 | 30% | usmeni ispit | 30% | 0,9 |
| | | | | ukupno | **3 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Friel, J. (2004). The triathletes Bible (2. izd). Velo Press.<br>2. Dallam, G., Jonas, S. (2008). Championship Triathlon Training. Champaign, IL: Human Kinetics.<br>3. Hobson, W., Campbell, C., Vickesrs, M. (2001). Swim, bike, run. Champaign IL: Human Kinetics. |
| Dopunska literatura | 1. Cecil M. Colwin (1998). Plivanje za 21. stoljeće, Gopal.<br>2. Chambers, K. (2007). ITU Competative Coaching Course Manual. ITU.<br>3. Evans, M. (1997). Endurance athlete's edge. Champaign IL: Human Kinetics. |

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

# VATERPOLO (89461)

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

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

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

## KOORDINATOR 2. – GODINE

| **doc. dr. sc. Daniel Bok** | |
|---|---|
| kancelarija | |
| konzultacije | Srijedom u 13:00 |
| e-mail | daniel.bok@kif.hr |
| telefon | +38513658742 |

## III. SEMESTAR

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

# BIOMEHANIKA SPORTA (162348)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Lovro Štefan** | |
| kancelarija | | 184 | |
| konzultacije | | petkom od 10.00 – 11.00 sati | |
| e-mail | | lovro.stefan@kif.unizg.hr | |
| telefon | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **prof. dr. sc. Mladen Mejovšek** | |
| e-mail | | mladen.mejovsek@kif.hr | |
| studijski program | stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | III. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 7,0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 75 sati = 45P + 30S<br>Izvedbeni sati 28P* | očekivani broj studenata na predmetu | 143 |
| ciljevi predmeta | Osnovni cilj predmeta Biomehanika sporta je usvajanje znanja na temelju kojeg će studenti razumjeti mehaniku gibanja muskuloskeletnog sustava, te primjenjivati biomehaničku metodologiju na raznovrsne kineziološke probleme. Biomehaničko znanje stvorit će potrebnu vezu između klasičnih anatomskih i fizioloških spoznaja o lokomotornom sustavu i kineziioloških svojstava raznovrsnih čovjekovih kretnih struktura | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Nakon usvajanja gradiva kolegija Biomehanika sporta student će steći osnovna znanja o mehaničkim zakonitostima funkcije mišićnoskeletnog sustava. Praktična znanja o tehničkim područjima statike, kinetike te kinematike. Steći će znanja o nastanku mišićne kontrakcije te metodama prikupljanja i analize signala. Upoznati će moderne biomehaničke sustave za dijagnostiku ljudskog pokreta koji se koriste u sportu, sportskoj rekreaciji, kondicijskoj pripremi sportaša i fitnesu. Usvojena znanja omogućiti će studentima razumijevanje i praktičnu primjenu rezultata istraživanja u trenažnom procesu). | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- spoznati važnost i ulogu biomehanike u analizi i programiranju transformacijskih procesa<br>- razumjeti mehaničke zakonitosti gibanja<br>- poznavati biomehaničku metodologiju<br>- procesiranje i interpretaciju rezultata dobivenih analizom gibanja<br>- na mrežnim sustavima nalaziti i koristiti demonstracijske programe komercijalnih sustav | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja i vježbe:**<br>1. Uvod u biomehaniku, značaj biomehanike u sportu (P2<br>2. Definicija i interdisciplinarnost,oprema i mjerenje u biomehanici (P2+S2)<br>3. Definicija i podjela mehanike, osnovni pojmovi mehanike, zakoni klasične mehanike (P3+S2)<br>4. Mjerne jedinice, skalari i vektori (P2+S2)<br>5. Sile koje djeluju na tijelo, sila kao vektorska veličina, težina tijela, sila reakcije oslonca i sila trenja, sile otpora, sile inercije, unutarnje sile (P3+S2) | | |

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

# POVIJEST SPORTA (162349)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Dario Škegro** | |
| kancelarija | | 118 | |
| konzultacije | | petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | dario.skegro@kif.hr | |
| telefon | | +38513658656 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Zrinko Čustonja** | |
| kancelarija | | 117 | |
| konzultacije | | utorkom od 13.00 | |
| e-mail | | zrinko.custonja@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658717 | |
| studijski program | stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | III. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 45 sati = 30P + 15S<br>Izvedbeni sati 16P* | očekivani broj studenata na predmetu | 143 |
| ciljevi predmeta | Osposobiti studente za razumijevanje nastanka i razvoja sporta i trenerskoga poziva u svijetu i Hrvatskoj. Također, cilj je da studenti shvate i bolje razumiju društvene, političke, ekonomske, kulturne i druge čimbenike koji su utjecali na nastanak i razvoj sporta, a posljedično i na pojavu trenera i trenerske struke. Poseban je naglasak na usvajanju koncepta uzročno-posljedičnih veza i razumijevanju mehanizma njihovog djelovanja u povijesti sporta. Bitan cilj predmeta je usvajanje i razumijevanje razvoja metoda i sredstava sportskoga treninga te čimbenika koji su utjecali na razvoj trenažne praksi. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - Razumijevanje pojave i razvoja sporta i trenerskoga poziva u Hrvatskoj i svijetu<br>- 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.<br>- Poznavanje ključnih društvenih, političkih, ekonomskih i dr. čimbenika koji su utjecali na razvoj trenerske struke u Hrvatskoj i svijetu.<br>- Primjena znanja iz povijesti sporta na objašnjavanje i razumijevanje uloge i društvenoga značaja trenera u suvremenom sportu.<br>- Razumijevanje koncepta uzročno-posljedičnih veza i njegova primjena u objašnjavanju prošlih i sadašnjih fenomena koji se javljaju u sportu i trenerskoj praksi.<br>- Poznavanje i razumijevanje razvoja metoda i sredstava sportskoga treninga te čimbenika koji su utjecali na razvoj trenažne prakse | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Poznavanje osnovnih osobina, specifičnosti i razlika u razvoju sporta i trenerskoga poziva u različitim povijesnim razdobljima (Stari vijek, Srednji vijek, Novi vijek i Suvremeno doba).<br>- Sposobnost prepoznavanja ključnih osoba i događaja te njihovih uzroka i posljedica u kronologiji razvoja sporta trenerskoga poziva u Hrvatskoj i svijetu.<br>- Poznavanje i razumijevanje utjecaja društvenih, političkih, ekonomskih kulturnih i dr. čimbenika na pojavu i razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu.<br>- Sposobnost povezivanja događaja iz različitih povijesnih razdoblja kao i njihovo povezivanje sa suvremenim događanjima u sportu i trenerskoj praksi. | | |

| | |
|---|---|
| | - Poznavanje glavnih uzroka nastanka, mehanizama razvoja i posljedica ključnih događanja u razvoju sporta i trenerske struke u Hrvatskoj.<br>- Poznavanje i razumijevanje uloge, značaja i specifičnosti sporta i uloge trenera u razvoju hrvatskoga društva.<br>- Razvijanje sposobnosti kritičkog razmišljanja o osobama i događajima iz povijesti trenerskoga poziva te sposobnost komparativnog mišljenja u odnosu na suvremenike i suvremena događanja u trenerskoj struci.<br>- Poznavanje osnovnih metoda treninga i njihovog povijesnog razvoja-Prepoznavanje ključnih događaja koji su obilježili razvoj trenažne prakse u svijetu i Hrvatsko |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja** (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata)<br>1. Povijest sporta: definicija područja; predmet proučavanja; ciljevi i zadaće;<br>2. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Stari vijek –Mezopotamija, Egipat, Kreta, Grčka i Rim<br>3. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Stari vijek –Treneri u antici<br>4. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Stari vijek –Antičke olimpijske igre<br>5. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Srednji vijek i Renesansa<br>6. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Prosvjetiteljstvo, Filantropizam i Gimnastički sustavi<br>7. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Moderni sport<br>8. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Pierre de Coubertine i razvoj olimpijskoga pokreta<br>9. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Razvoj sustava i metoda treninga u 19. i 20. stoljeću<br>10. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska do I. svjetskoga rata -sport i prvi sportski treneri<br>11. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska između dva svjetska rata -nagli razvoj sporta i trenerskoga poziva<br>12. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatski sokol i sokolski prednjaci -prvi obrasci sustavnoga trenerskoga rada u Hrvatskoj<br>13. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Franjo Bučar i početak sustava školovanje trenera u Hrvatskoj<br>14. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska poslije II. svjetskoga rata -treneri postaju ključni čimbenici sustava sporta<br>15. Povijest sporta i tjelovježbe –Razvoj metoda treninga u svijetu i Hrvatskoj. Razvoj sustava treninga i trenerske prakse.**Seminari** (svaka nastavna tema izvodi se dva nastavna sata)<br><br>Seminari (svaka nastavna tema izvodi se jedan sat nastave)<br>1. Uvod u seminarsku nastavu (o seminarskim radovima –način pisanja, izbor i definiranje teme, definiranje cilja seminarskog rada, korištenje izvora, korištenje Interneta kao izvora, znanstvene baze podataka u historiografiji i kineziologiji; usmeno izlaganje seminarskog rada)<br>2. Uvod u seminarsku nastavu (trenerska struka u svjetskoj i hrvatskoj historiografiji – pregled i upoznavanje s najznačajnijim djelima i pregledima povijesti sporta i razvoja trenerske struke)<br>3. Gimnasti (učitelji antičke gimnastike) kao temelji sustava odgoja i obrazovanja djece i mladih u antičkoj Grčkoj<br>4. Društvena i politička dimenzija trenerskoga poziva u antici |

| | |
|---|---|
| | 5. Treneri u razdoblju antike -metode rada<br>6. Analiza prvih trenerskih priručnika i uputa za provođenje treninga sportaša<br>7. Početak razvoja trenerske struke -Europa 19. stoljeća<br>8. Usporedba sustava sporta i metoda treninga tzv. „istočnog bloka“ i „zapadnih zemalja“ - Europa 50-ih, 60-ih, 70-ih i 80-ih godina 20. stoljeća<br>9. Razvoj metoda treninga snage<br>10. Razvoj metoda treninga izdržljivosti<br>11. Razvoj metoda treninga brzine<br>12. .Razvoj trenažne opreme i pomagala<br>13. Trenerski poziv na kraju 20. stoljeća<br>14. Razvoj trenerske prakse u Hrvatskoj do II. svjetskoga rata<br>15. Razvoj trenerske prakse u Hrvatskoj poslije II. svjetskoga rata |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 0,5 | pismeni ispit | 20% | 1 |
| | seminarski rad | 20% | 1 | usmeni ispit | 50% | 2.5 |
| | | | | | ukupno | **5.0 ECTS** |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Jajčević, Z. (2010). Povijest tjelesnog vježbanja i športa. Zagreb: Kineziološki fakultet i Društveno veleučilište u Zagrebu.<br>2. Čustonja, Z., Jajčević, Z. (2002) Pregled razvoja kondicijske pripreme. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa‘Kondicijskapripremasportaša’, Zagreb, 21.-22. 02., str. 33-40<br>3. Jajčević, Z. (2008). Antičke olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine. Zagreb: Libera Editio. |
| Dopunska literatura | 1. Čustonja, Z. (2002). Metode rada u sportu antičke Grčke. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 17. do 21. lipnja 2003. str. 125-127.<br>2. Čustonja, Z., Škegro, D. (2009). Razvoj metoda treninga izdržljivosti. U: Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 20. i 21. veljače 2009., 15-20.<br>3. Čustonja, Z., Škegro, D. (2010). Razvoj metoda treninga brzine i pliometrije. U: Jukić, I. i sur. (ur.) Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 26. i 27. veljače 2010., 119-126<br>4. Jajčević, Z. (2007). OlimpizamuHrvatskoj. Zagreb: Libera Editio.<br>5. Čustonja, Z., Škegro, D., Popovčić, A. (2009). Razvoj metodatreninga jakosti kroz povijest. Kondicijski trening 6(2), 70-77. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# PSIHOLOGIJA SPORTA (89425)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Renata Barić** | |
| Kancelarija | | 141/1 | |
| Konzultacije | | ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati | |
| e-mail | | renata.baric@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658742 | |
| **Asistentica** | | **Rebeka Prosoli, mag. psych.** | |
| Kancelarija | | 137 | |
| Konzultacije | | ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati | |
| e-mail | | rebeka.prosoli@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658737 | |
| studijski program | stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | III | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 7 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A2 (V) predavaonica P2 | | |
| način izvođenja nastave | 75 sati = 45P + 30V<br>Izvedbeni sati 28* | očekivani broj studenata na predmetu | 143 |
| ciljevi predmeta | Ovaj predmet daje studentima pregled osnovnih koncepata i spoznaja iz područja psihologijske znanosti. Studenti će se upoznati s definicijom i područjem psihologije, naučit će definirati i objasniti osnovne psihičke procese i njihovu vezu s ponašanjem, tj. upoznat će se s nizom faktora koji utječu na doživljavanje, razvoj i ponašanje pojedinca, kao i posljedicama koje ono proizvodi. Drugim riječima, cilj predmeta je uputiti studente u primjenu spoznaja bazičnih psihologijskih disciplina u tumačenju pojava i rješavanju praktičnih problema u sportu i vježbanju. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Završetkom kolegija Psihologija sporta studenti će steći osnovna znanja o psihološkim pojavama i ponašanju u situacijama sporta i vježbanja. Bolje će razumjeti ponašanja osoba u različitim situacijama i moći će uspješnije planirati i provoditi programe vježbanja u edukaciji, sportu i kineziterapiji. Usvajanjem znanja iz psihologije sporta osposobit će se za suradnju sa sportskim psihologom.<br>- studenti će razumjeti znanstvenu utemeljenost psihologije i njezina predmeta proučavanja (psihički procesi i ponašanje)<br>- studenti će upoznati suvremene psihološke teorije i njihove konstrukte i rezultate suvremenih istraživanja u području opće psihologije i srodnih znanosti<br>- studenti će razumjeti na koji način psihološki faktori djeluju na odabir sporta i tjelesnog vježbanja, tj. usvajanje aktivnog životnog stila, te njegovu povezanost s psihološkim i tjelesnim zdravljem te kvalitetom života<br>- studenti će naučiti na koji način psihološki faktori djeluju na sportsku izvedbu i sportski rezultat<br>- studenti će moći prepoznati i razumjeti različite aspekte individualnog razvoja kroz sport i tjelesno vježbanje<br>- studenti će usvojiti određena ponašanja i postupke koje će moći primijeniti u sportskom okruženju, u procesu učenja i usvajanja motoričkih znanja/vještina, u procesu rekreativnog vježbanja te na natjecanju | | |

| | |
|---|---|
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - studenti će usvojiti osnovna konceptualna znanja o suvremenim teorijama iz područja psihologije i psihologije sporta<br>- studenti će naučiti definiciju, razlike i specifičnosti različitih psihičkih procesa (kognitivnih, emotivnih i motivacijskih)<br>- studenti će znati definirati motivaciju, klasificirati motive i razumjet će konflikte motiva koji utječu na ponašanje<br>- studenti će razumjeti povezanost psiholoških faktora i sportske izvedbe<br>- studenti će se upoznati s negativnim učincima i pojavama unutar sporta i vježbanja te štetnim i nepoželjnim obrascima socijalnih odnosa, ponašanja i doživljavanja sporta i vlastite uloge u sportskom okruženju<br>- studenti će naučiti što je znanstvena psihologija sporta i kako se spoznaje ove discipline očituju u profesionalnom radu sportskih psihologa.<br>- studenti će upoznati pojam ličnosti, i naučiti što su crte ličnosti; naučit će osnovne pojmove iz Eysenckove teorije ličnosti; upoznat će kako se crte ličnosti očituju u tipičnom ponašanju u sportu i vježbanju. Upoznat će se s pojmom inteligencije i načinima povezanosti inteligencije i uspjeha u sportu; naučiti će što su emocije, kako i gdje nastaju, kako se očituju u doživljaju i ponašanju u sportu i vježbanju;<br>- studenti će naučiti što su motivi, kako nastaju i kako se zadovoljavaju; naučit će osnovne pojmove iz Maslowljeve teorije motiva i teorije samodeterminacije Decija i Ryana; na primjerima će upoznati značaj motiva pri bavljenju sportom i vježbanju.<br>- studenti će se upoznati sa specifičnostima rada s djecom s obzirom na karakteristike psihičkog razvoja.<br>- studenti će se upoznati s osnovnim načinima psihičke pripreme sportaša i time osposobiti za suradnju sa sportskim psihologom. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **<u>Ove teme predaju se na studijskim smjerovima Fitnes i Sportska rekreacija</u>**<br>**Predavanja i vježbe**<br>1. Uvodno predavanje. Definicija i područje psihologije (2P+2V)<br>2. Biološka osnova doživljavanja i ponašanja. Psihički procesi. (2P)<br>3. Kognitivni procesi (pažnja, pamćenje, inteligencija ) (4P+2V)<br>4. Emocije i emocionalna kontrola (2P+3V)<br>5. Motivacija. Motivacijska klima. Ciljna orijentacija. (4P+3V)<br>6. Ličnost. Ličnost i sport. Djelovanje sporta i tjelesnog vježbanja na razvoj ličnosti. (4P)<br>7. Psihološke odrednice rada s djecom i mladima u sportu i rekreaciji. (2P+2V)<br>8. Trener u procesu rekreativnog vježbanja (rukovođenje, trener kao model, trener kao motivator) (5P+4V)<br>9. Rekreativna grupa kao tim. Kako prepoznati potrebe vježbača. (4P+2V)<br>10. Zašto ljudi ne vježbaju? Motivacija za rekreativno vježbanje. Postavljanje ciljeva. (6P+4V)<br>11. Tjelesno vježbanje i kvaliteta života. (2P)<br>12. Pozitivni i negativni psihološki učinci tjelesnog vježbanja (tjelesno vježbanje i mentalno zdravlje, osnove poremećaja prehrane, ovisnost o vježbanju) (4P+2V)<br>13. Komunikacija trenera i vježbača (2P+2V)<br>14. Determinante pozitivnog pristupa u rekreaciji i sportu. Flow-psihologija optimalnog iskustva (2P+2V)<br><br>**<u>Ove teme predaju se na studijskim smjerovima Sportovi i Kondicijska priprema sportaša</u>**<br>**Predavanja i vježbe** (svaka se nastavna tema obrađuje 3P+2V)<br>1.Što je psihologija sporta |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Definicija psihologije sporta, položaj psihologije sporta unutar drugih disciplina. Problemi znanstvene psihologije sporta, metodološki problemi istraživanja u sportu. Psihologija sporta kao profesija, osnovne zadaće sportskih psihologa.<br>2.Sport i ličnost<br>Definicije ličnosti, Eysenckov model ličnosti. Anksioznost u sportu, agresivnost i sport. Ograničenja predikcije uspjeha u sportu putem osobina ličnosti.<br>Inteligencija i sport<br>Definicija inteligencije, razvoj inteligencije. Cattellov model inteligencije; istražvanja povezanosti faktora inteligencije i uspjeha u sportu.<br>3.Pažnja i sport<br>Definicija pažnje, spontana, hotimična, habitualna pažnja; fokus pažnje; distribucija pažnje; unutarnje i vanjske determinante pažnje; Nidefferov model pažnje u sportu.<br>4.Emocije u sportu<br>Definicija emocija, tri aspekta emocija; uloga emocija u sportu, iceberg profil, flow.<br>5.Motivacija<br>Teorije motivacije, instinkti, nagoni, homeostaza, optimalna razina pobuđenja, potrebe i poticaji; biotički i socijalni motivi; socijalizacija motiva; sadržajne teorije motivacije (Maslow), procesne teorije motivacije.<br>6.Motivacija u sportu i vježbanju<br>Motiv postignuća u sportu, ciljne orijentacije, kauzalno atribuiranje u sportu, pojam samoefikasnosti.<br>7.Motivacija u sportu i vježbanju<br>Teorija samodeterminacije Decija i Ryana; potrebe za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću; intrinzična i ekstrinzična motivacija. Primjena teorije samodeterminacije u sportu.<br>8.Motivacija u sportu i vježbanju<br>Sadržajni modeli motivacije za vježbanje (Horga i Baršnik, Campbel). Procesni modeli motivacije za vježbanje (Nolan i Feldman).<br>9.Psihološka priprema sportaša<br>Definicija mentalnog treninga; definicija vrhunskog izvođenja (peak performance); tehnike za postizanje optimalne razine pobuđenosti.<br>10.Psihološka priprema sportaša<br>Vještine predočavanja, teorije koje objašnjavaju efekte predočavanja; internalno i eksternalno predočavanje.<br>11.Psihološka priprema sportaša<br>Postavljanje ciljeva; samogovor, zaustavljanje i zamjena misli, pobijanje negativnih tvrdnji.<br>12.Psihološka priprema sportaša<br>Pojam stresa; stres u sportu; psihološki faktori ozljeđivanja u sportu prema modelu Andersena i Williamsa. Kontrola emocija; IZOF model Jurija Hanina.<br>13.Psihološka priprema sportaša<br>Postupci za redukciju stresa u sportu; prednatjecateljska, natjecateljska i postnatjecateljska rutina u sportu.<br>14.Specifičnosti rada s djecom u sportu<br>Pozitivni utjecaji bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnošću na razvoj djeteta; zadovoljenje motiva djece u vježbanju; bavljenje kompetitivnom aktivnošću u dječjoj dobi,<br>kognitivni razvoj i razumijevanje faktora sportske uspješnosti, roditelji i sport. | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, pisanje seminarskog rada | | | | | |
| | pohađanje nastave | 13% | 1 | pismeni ispit | 50% | 3,5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | seminarski rad | 37% | 2,5 | | | |
| | | | | | ukupno | **7 ECTS** |
| Obvezna literatura | Bosnar, K.; Balent, B. (2010). Uvod u psihologiju sporta: priručnik za sportske trenere. Zagreb : Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Barić, R. (2010). Psihologija tjelesnog vježbanja i sporta – odabrane teme. Interna skripta za studente<br>2. Barić, R. (2010). Psihološki aspekti košarkaške igre - motivacija U: B. Matković (Ur.) Antropološka analiza košarkaške igre, (str. 131-166).Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>3. Barić, R. (2007). The relationship of coach's leadership behaviour and his motivational structure with athletes' motivational tendencies. Dissertation. Ljubljana: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.<br>4. Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap.<br>*Greblo, Z., Pedišić, Ž., i Jurakić, D. (2008). Relationship between exercise frequency and self-perceived mental health. In D. Milanović, & F. Prot (Eds.) Kinesiology research trends and applications (pp. 814-817), Zagreb: Faculty of Kinesiology.<br>*Jurakić, D., Pedišić, Ž., i Greblo, Z. (2010). Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. Quality of life research. 19(9), 1303-1309.<br>*Lorger. M. (2011). Sport i kvaliteta života mladih. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br><br>** literatura označena zvjezdicom preporuča se kao dodatna za studente sa usmjerenja Fitness i Sportska rekreacija* | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# STRANI JEZIK ENGLESKI (89428)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Darija Omrčen** | |
| kancelarija | | 116 | |
| konzultacije | | Konzultacije će se odvijati na Fakultetu ili online (MS Teams), i to u terminu dogovorenom putem elektroničke pošte | |
| e-mail | | darija.omrcen@kif.hr | |
| telefon | | +38513658716 | |
| studijski program | stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | III. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Srednja razina (A2-B1) znanja engleskog jezika. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11 | | |
| način izvođenja nastave | 45 (15P+30V)<br>Izvedbeni sati 16P* | očekivani broj studenata na predmetu | 143 |
| ciljevi predmeta | Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije, i to kroz rad na stručnome tekstu.. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Recepcijska razina ovladavanja engleskim kao stranim jezikom struke kako bi se postiglo precizno razumijevanje obrađenoga nazivlja na engleskome jeziku specifičnog za trenažni proces u sportu, sportskoj rekreaciji, kondicijskoj pripremi sportaša i fitnesu, što bi posljedično upotpunilo kompetencije osoba koje će se baviti planiranjem, programiranjem i kontrolom trenažnoga rada u izabranom sportu, planiranjem, programiranjem i kontrolom programa sportsko-rekreacijskog vježbanja i fitnes treninga s različitim populacijama korisnika te provođenjem različitih programa kondicijske pripreme, kao i upravljanjem kadrovskim, financijskim i prostornim resursima važnim za uspješno stručno djelovanje u pojedinim područjima primjene).. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će:<br>- razviti sposobnost razumijevanja stručnih naziva na engleskome jeziku<br>- usvojiti kineziološku terminologiju na engleskome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu<br>- postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na engleskome jeziku | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja ispita. (1P)<br>2. Obrada kroz tekst engleskih naziva vezanih za koncept anatomije te naziva dijelova ljudskoga tijela. (1P)<br>3. Glagoli koji u engleskome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u engleskome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s engleskoga jezika na hrvatski razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu sporta. (1P + 2V)<br>4. Obrada engleskih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi, sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u engleskome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. Obrada kroz stručni tekst razlike između koncepata martial arts i combat sport (2P) | | |

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

# STRANI JEZIK NJEMAČKI (123598)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Darija Omrčen** | |
| kancelarija | | 116 | |
| konzultacije | | Konzultacije će se odvijati na Fakultetu ili online (MS Teams), i to u terminu dogovorenom putem elektroničke pošte | |
| e-mail | | darija.omrcen@kif.hr | |
| telefon | | +38513658716 | |
| **nastavnik** | | doc. dr. sc. Nikolina Borčić | |
| kancelarija | | - | |
| konzultacije | | srijeda od 13.00 do 14.00 sati putem maila | |
| e-mail | | nikolina.borcic@vern.hr | |
| telefon | | - | |
| studijski program | stručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | III. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Srednja razina (A2-B1) znanja njemačkoga jezika. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11 | | |
| način izvođenja nastave | 45 (15P+30V)<br>Izvedbeni sati 16P* | očekivani broj studenata na predmetu | 143 |
| ciljevi predmeta | Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije, i to kroz rad na stručnome tekstu.. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Recepcijska razina ovladavanja njemačkim kao stranim jezikom struke kako bi se postiglo precizno razumijevanje obrađenoga nazivlja na njemačkom jeziku specifičnog za trenažni proces u sportu, sportskoj rekreaciji, kondicijskoj pripremi sportaša i fitnesu, što bi posljedično upotpunilo kompetencije osoba koje će se baviti planiranjem, programiranjem i kontrolom trenažnoga rada u izabranom sportu, planiranjem, programiranjem i kontrolom programa sportsko-rekreacijskog vježbanja i fitnes treninga s različitim populacijama korisnika te provođenjem različitih programa kondicijske pripreme, kao i upravljanjem kadrovskim, financijskim i prostornim resursima važnim za uspješno stručno djelovanje u pojedinim područjima primjene).. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će:<br>- **razviti** sposobnost razumijevanja stručnih naziva na njemačkome jeziku<br>- **usvojiti** kineziološku terminologiju na njemačkome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu<br>- **postići** razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na njemačkome jeziku | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja ispita. (1P)<br>2. Obrada kroz tekst njemačkih naziva vezanih za koncept *anatomije* te naziva dijelova ljudskoga tijela. (1P)<br>3. Glagoli koji u njemačkome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u njemačkome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s njemačkoga jezika na hrvatski razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu sporta. (1P + 2V)<br>4. Obrada njemačkih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi, sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, | | |

| | |
|---|---|
| | zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u njemačkome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. Obrada kroz stručni tekst razlike između koncepata *Martial- Arts* i *Kampfsport* (2P)<br>5. Kroz tekst obrada njemačkih nazivlja vezanoga za sportsku opremu te za sprave i rekvizite u sportu. Uvježbavanje povezivanja naziva za dio sportske opreme i sadržaja pojma. Uvježbavanje kolokacija. (2P)<br>6. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za koncept sporta. Uvježbavanje vokabulara kroz vježbe. (1P + 2V)<br>7. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja na njemačkome jeziku vezanoga za definiranje pojmova *aerob* i *anaerob*. Kroz vježbe uvježbavanje uporabe nazivlja koje je vezano za ta dva koncepta. Uvježbavanje riječi i naziva suprotnoga značenja. (1P + 2V)<br>8. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za antropološka obilježja. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)<br>9. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za vrste tkiva u ljudskome tijelu. Obrada pojedinih riječi i naziva kroz neke semantičke odnose – riječi i nazivi suprotnoga značenja, istoga značenja itd. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)<br>10. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za krvotok i za frekvenciju srca. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)<br>11. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Prijevod stručnoga teksta. (1P + 2V)<br>12. Obrada kroz tekst naziva *Kraft*, *Schnellkraft* i *Ausdauer*. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P)<br>13. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za razliku između koncepata *Geschwindigkeit* i *Schnelligkeit*. (2V)<br>14. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za psihološku pripremu sportaša. (2V)<br>15. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za zatvorene i otvorene vještine. (2V)<br>16. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i predodžbu o izgledu tijela. (2V)<br>17. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za komunikaciju između sportaša i trenera. Uvježbavanje riječi i naziva istoga i suprotnoga značenja. (2V)<br>Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za usmenu prezentaciju sadržaja. (2V) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave 20% 1 pismeni ispit 80% 4<br>ukupno **5 ECTS** |
| Obvezna literatura | Olivier, N., Rockmann, U. (2003). Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag. (Odabrana poglavlja).<br>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). |
| Dopunska literatura | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Sanja Šalaj** | |
| kancelarija | | 194 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom u 12.30 | |
| e-mail | | sanja.salaj@kif.hr | |
| telefon | | +38513658779 | |
| **nastavnik** | | **prof. dr. sc. Igor Jukić** | |
| kancelarija | | 124 | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | igor.jukic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658724 | |
| **vanjski suradnik** | | **prof. dr. sc. Dragan Milanović** | |
| e-mail | | dragan.milanovic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski sručni studij za izobrazbu trenera | status predmeta | obvezan |
| semestar | III. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 7 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11 | | |
| način izvođenja nastave | 75 (60P + 15S)<br>Izvedbeni sati 28P* | očekivani broj studenata na predmetu | 143 |
| ciljevi predmeta | Stjecanje teorijskih znanja potrebnih za metodičko oblikovanje te planiranje, programiranje i kontrolu treninga sportaša. Usvajanje i korištenje teorijskih i metodičkih znanja za samostalno provođenje metodičkih postupaka kondicijskog vježbanja i motoričkog poučavanja kao i za izradu i izvedbu planova i programa treninga u različitim ciklusima sportske pripreme.. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Znanja o teorijskim i metodičkim zakonitostima selekcije, sportske dijagnostike, metodičkog oblikovanja te planiranja i programiranja transformacijskih procesa koji se mogu primjeniti prvesntveno u vrhunskom sportu ali isto tako i u kondicijskoj pripremi sportaša, fitnesu pa i sportskoj rekreacijil Primijeniti stečena stručna i praktična znanja u koncipiranju plana i programa sportskog treninga u skladu s poznatim stanjima treniranosti sportaša, korisnika fitnes programa i sudionika u sportsko rekreacijskim aktivnostima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | U oblikovanju ishoda učenja teorije treninga, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći na stručnoj razini definirati, analizirati i u stručnom radu u sportu i sportskoj rekreaciji primijeniti stečena znanja koja se odnose na:<br>1. Značajke sportske aktivnosti<br>2. Hijerarhijsku strukturu sposobnosti, osobina i znanja sportaša<br>3. Postupke za selekciju (usmjeravanje i izbor) potencijalnih kandidata za vrhunski sport;<br>4. Sportsku formu kao stanje sportaša koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim natjecanjima<br>5. Biološke i metodičke principe i pravila treninga koji predstavljaju temelj za planiranje i programiranje treninga, natjecanja i oporavka;<br>6. Metodičke postupke vježbanja za razvoj kondicijskih obilježja sportaša kao i metodičke postupke poučavanja tehničko-taktičkih (TE-TA) znanja<br>7. Planiranje, programiranje i kontrolu procesa sportske pripreme pojedinaca i sportskih ekipa različite kvalitete u pojedinim granama sportova | | |

| | |
|---|---|
| | 8. Izradu i provedbu plana i programa trenažnog procesa u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije.<br>U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući treneri, steći će potrebna temeljna stručna znanja za uspješan rad u sportu različitog ranga natjecanja, sp. rekreaciji kao i u sportu osoba s invaliditetom. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja**: 60 sati ( svaka tema obrađuje se u fondu od 2 nastavna sata)<br><u>Teorijske osnove treninga</u>:<br>1. Teorija i metodika treninga. Definicija i zadaće.<br>2. Sport u suvremenom društvu;<br>3. Sportski trening: definicije, značajke i zadaće sportskog treninga, natjecanja kao dio sportske pripreme.<br>4. Strukturalna, biomehanička i funkcionalna analiza sportske aktivnosti, klasifikacija sportova prema strukturnoj složenosti.<br>5. Identifikacija i registracija standardnih i izvedenih pokazatelja situacijske uspješnosti sportaša<br>6. Sposobnosti, osobine i znanja sportaša: Modelne karakteristike vrhunskih sportaša.<br>7. Faktorska analiza uspješnosti u sportu: Opći model jednadžbe specifikacije sportske uspješnosti<br>8. Selekcija u sportu: sustav usmjeravanja, orijentacije i izbora potencijalnih sportaša. Dobne kategorije i tipovi sportskih škola.<br>9. Sportska forma: biološki i psihički aspekti sportske forme, upravljanje sportskom formom, značajke sportske forme.<br>10. Biološki principi sportskog treninga:, kontinuiranost procesa sportske pripreme, progresivnost i valovitost opterećenja treninga i natjecanja,<br>11. Metodički principi sportskog treninga: usmjerenost treninga, povezanost programa sportske pripreme i cikličnost treninga.<br><u>Metodika treninga</u>:<br>12. Sadržaj (sredstva) treninga,<br>13. Opterećenje treninga i natjecanja (komponente i granične veličine opterećenja),<br>14. Metode sportskog treninga (metode vježbanja i metode poučavanja),<br>15. Metodičke forme sportskog treninga (kružni, stanični, cirkularni i poligonski).<br>16. Struktura i značajke kondicijskog treninga: opća, osnovna i specifična kondicijska priprema.<br>17. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša: aerobno i anaerobno treniranje.<br>18. Metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša: trening snage, brzine, izdržljivosti, gibljivosti, koordinacije, agilnosti, ravnoteže i preciznosti.<br>19. Struktura i značajke tehničko-taktičkog treninga. Sportska tehnika i taktika: fazna struktura motoričkog djelovanja, osnove učenja tehničko-taktičkih znanja (zakonitosti i faze motoričkog učenja,<br>20. Metode i programi poučavanja tehničko-taktičkih znanja i motoričke pogreške).<br><u>Planiranje i programiranje treninga</u>:<br>21. Definicija pojmova. Dijagnostika treniranosti sportaša. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija<br>22. Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga (višegodišnji ciklus). Etape dugoročne sportske pripreme;<br>23. Stupnjevita sportska izobrazba: univerzalna sportska škola, osnovna sportska škola, specijalizirajuća sportska škola, završna sportska specijalizacija.<br>24. Konstrukcija plana i programa višegodišnjeg ciklusa sportskog treninga<br>25. Srednjoročno planiranje i programiranje (olimpijski ciklus). |

| | |
|---|---|
| | 26. Kratkoročno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u godišnjem ciklusu.<br>27. Tekuće planiranje i programiranje sportskog treninga (periodi i faze). Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u pripremnom periodu (faze i struktura treninga), natjecateljski period (kalendar natjecanja i struktura treninga) i prijelazni period.<br>28. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u mikrociklusu,<br>29. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa pojedinačnog sportskog treninga<br>30. Dopunski sadržaji sportske pripreme: specifičnosti treninga u različitim geografsko-klimatskim i vremenskim uvjetima<br>**Seminari**: 15 sati (svaki seminar obrađuje se u fondu od dva nastavna sata osim drugog seminara koji se izvodi kroz jedan sat seminarske nastave)<br>1. Sport u suvremenom društvu;<br>2. Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša.<br>3. Mjerenje i vrednovanje sposobnosti, osobina i znanja sportaša. Faktorska analiza uspješnosti u sportu<br>4. Izbor sadržaja i doziranje opterećenja u treningu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te unapređenju morfoloških karakteristika;<br>5. Metodika tehničko-taktičke pripreme sportaša: učenje i poučavanje u sportu;<br>6. Izrada plana i programa treninga u etapama višegodišnjeg ciklusa. Sportske škole.<br>7. Izrada plana i programa treninga u godišnjem ciklusu: periodi i faze.<br>8. Izrada plana i programa treninga u mikrociklusu i u pojedinačnom treningu |
| Obveze studenata | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave 8% 0.5 pismeni ispit 21% 1.5<br>seminarski rad 21% 1,5 usmeni ispit 50% 3,5<br>ukupno **7 ECTS** |
| Obvezna literatura | 1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. |
| Dopunska literatura | 1. Milanović, D., Šalaj, S., Jukić, I., (2009). Organizacijske i metodičke forme rada u sportu, U V. Findak (ur), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa, Poreč, 44-54.<br>2. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. U V. Findak (ur), Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa, Poreč, 36-48.<br>3. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. U V. Findak (ur), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa. Poreč, 37- 50.<br>4. Milanović, D., Jukić, I. (Ur.)(2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.<br>5. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (Ur.). (2007). Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša – Kondicijska priprema djece i mladih. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Luka Milanović** | |
| Kancelarija | | 40/2 | |
| Konzultacije | | | |
| e-mail | | luka.milanovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658602 | |
| **Nastavnik** | | **prof. dr. sc. Igor Jukić** | |
| Kancelarija | | 124 | |
| Konzultacije | | | |
| e-mail | | igor.jukic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658724 | |
| **Nastavnica** | | **izv.prof. dr. sc. Sanja Šalaj** | |
| Kancelarija | | 194 | |
| Konzultacije | | ponedjeljkom u 12.30 | |
| e-mail | | sanja.salaj@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658779 | |
| **nastavnik** | | **dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.** | |
| kancelarija | | 140/2 | |
| konzultacije | | utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati | |
| e-mail | | asim.bradic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658703 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Ivan Krakan** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | ivan.krakan@kif.hr | |
| telefon | | +38513658779 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | III. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 30(15P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | 77 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>- Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša.. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša | | |

| | |
|---|---|
| | - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika sportaša |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Metodički postupci za razvoj i održavanje jakosti (2P+2V)<br>2. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe čučnja (2P+2V)<br>3. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe mrtvog dizanja (2P+2V)<br>4. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi potisaka (2P+2V)<br>5. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi privlačenja (2P+2V)<br>6. Metodički postupci za razvoj i održavanje maksimalne brzine(1P+1V)<br>7. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine pojedinačnog pokreta (1P+1V)<br>8. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine reakcije (1P+1V)<br>9. Metodički postupci za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V) |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 12% | | | | |
| | kolokviji | 63% | 1,5 | usmeni ispit | 25% | 0,5 |
| | | | | ukupno | **2.0 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<br>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. |
| Dopunska literatura | 1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.<br>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.<br>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.<br>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.<br>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA. |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

# SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – GRUPNI FITNES PROGRAMI II (162351)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | |
| kancelarija | | 173 | |
| konzultacije | | Srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805 | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658773 | |
| **vanjska suradnica** | | **Marita Ukić, mag.cin.** | |
| e-mail | | marita.ukic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Adrijana Dolančić, prof.** | |
| e-mail | | adrijana.dolancic@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Viktorio Miličević, prof.** | |
| e-mail | | viktorio.milicevic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Ana Đerek, mag.cin.** | |
| e-mail | | ana.djerek@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Atja Begonja, mag.cin.** | |
| e-mail | | atja.begonja@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Marina Tome, prof.** | |
| e-mail | | marina.tome@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Jasminka Tomčić,** | |
| e-mail | | jasminka.tomcic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Vesna Alikalfić, prof.** | |
| e-mail | | vesna.alikalfic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Blanka Ciprić, prof.** | |
| e-mail | | blanka.cipric@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Dalibor Kiseljak,** | |
| e-mail | | dalibor.kiseljak@kif.hr | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | II. | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (V) dvorana H | | |
| način izvođenja nastave | 40 (24P + 16V) | očekivani broj studenata na predmetu | 31 |
| ciljevi predmeta | Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreaciji, kineziterapiji i sportu. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći:<br>- demonstrirati pravilnu tehniku klasične i step aerobike;<br>- učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama aerobike;<br>- razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje aerobike s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu; | | |

| | |
|---|---|
| | - -programirati program fitnes vježbanja sa sadržajima aerobike<br>- provoditi aerobiku s polaznicima fitnes centra. |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja**:<br>1. Planiranje i programiranje sata u aerobici, u edukaciji, rekreaciji i sportu (1P)<br>**Teorijsko-praktična predavanja i vježbe**<br>2. Usvajanje verbalnih i neverbalnih znakova za vođenje grupe (1P+2V)<br>3. Metode koje se koriste pri poučavanju koreografije u aerobici (1P+2V)<br>4. Programi aerobike s vanjskim opterećenjem (1P)<br>5. Programi aerobike s rekvizitima i spravama (1P)<br>6. Vježbe za razvoj gibljivosti i opuštanja *(stretching) (1P)* |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita. |
| praćenje rada studenata | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | praktični rad | 50% | 1,5 |
| usmeni ispit | 50%% | 1,5 | ukupno | **3 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.<br>2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books.<br>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.<br>2. Howley, E. D., Franks, D. (2008). Fitness Instructors Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL., USA. |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# RASPORED SATI III. SEMESTRA ak. god. 2022./2023.

**RASPORED SATI za 3. SEMESTAR (RPSSIT) akademska godina 2022./23. (vrijedi od 3.10. 2022.)**

| Dan | PONEDJELJAK | | UTORAK | | SRIJEDA | | ČETVRTAK | | PETAK | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Specijalističk | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS |
| Grupa seminari | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B |
| 8:00 | PSIHOLOGIJA (TP) (45+0+30) prvih 8 tj. A2 | | BIOMEHANIKA GR FIT REK (sem) (45+30+0) 15 tj. P10 Biomehanički laboratorij | | POVIJEST TJELOVJEŽBE I SPORTA (TP) (30+15+0) 15 tj. A2 | | | KPS Metodika kondicisjke pripreme II SAQ (15+0+15) 15 tj. (Dv C) | TEORIJA I METODIKA TRENINGA (60+15+0) 15 tjedana (TP) P1 | |
| 9.30 | | | | | | | | | | |
| 9.45 | PSIHOLOGIJA (TP) (45+0+30) 15 tj. A2 | | VJ GR FIT PSIHOLOGIJA (vj) (45+0+30) 15 tj. P6 | BIOMEHANIKA GR KPS(sem) (45+30+0) 15tj. P10 Biomehanički laboratorij | | SEM GR KPS POVIJEST TJELOVJEŽBE I SPORTA (sem) (30+15+0) 8 tj. P4 | TEORIJA TRENINGA GR FIT REK (60+15+0) 8 tj. P5 | VJ GR KPS ENGLESKI JEZIK (vj) (15+0+30) 15 tj. P6 | | |
| 11.15 | | | | | | | | | | |
| 11.30 | TEORIJA I METODIKA TRENINGA (60+15+0) 15 tjedana (TP) P3 | | | VJ GR KPS PSIHOLOGIJA (vj) (45+0+30) 15 tj. P6 | SEM GR FIT REK POVIJEST TJELOVJEŽBE I SPORTA (sem) (30+15+0) 8 tj. P5 | | VJ GR FIT REK ENGLESKI JEZIK (vj) (15+0+30) 15 tj. P6 | TEORIJA TRENINGA GR KPS (60+15+0) 8 tj. P5 | | |
| 13.00 | | | | | | | | | | |
| 13.30 | | | FITNES Grupni fitness programi 2 (24+0+16) 10 tj. Dvorana H | | BIOMEHANIKA (TP) (45+30+0) 8 tj. P3 | | STRANI JEZIK (TP) (15+0+30) 8 tj. P3 | | | |
| 15.00 | | | | | | | | | | |
| 15.15 | BIOMEHANIKA (TP) (45+30+0) 15 tj. P1 | | FITNES Grupni fitness programi 2 (24+0+16) 10 tj. Dvorana H | | | | | | | |
| 16.45 | | | | | | | | | | |
| 17.00 | | | | | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | | | | |

Napomene:
se održavati po dogovoru sa predmetnim nastavnikom)

Njemački jezik - 1 student (nastava će

## IV. SEMESTAR

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

| Šifra predmeta | IZBORNI PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| | Izborni predmet II | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet III | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport II | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **39** | **48** | **18** | **7** |
| **Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Izborni predmet II | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet III | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport II | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | | | **39** | **48** |
| **Studijski smjer FITNES** | | | | | | |
| | Izborni predmet III | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport II | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **24** | **33** | **18** | **5** |
| **Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA** | | | | | | |
| | Izborni predmet/sport II | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **9** | **18** | **18** | **3** |

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

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

# DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | |
| kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | |
| konzultacije | | srijedom od 9.00 | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658663 | |
| **nastavnik** | | **Jere Gulin, mag.cin.** | |
| kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 8) | |
| konzultacije | | dogovor putem e-maila | |
| e-mail | | jere.gulin@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Stipo Dajaković, mag.cin.** | |
| e-mail | | stipo.dajakovic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P+S) predavaonica + dvorana | | |
| način izvođenja nastave | 75 (38P+37V) | očekivani broj studenata na predmetu | 65 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o osnovnim dijagnostičkim postupcima za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika u funkciji kreiranja kondicijske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu kondicijskih svojstava sportaša<br>• Interpretirati i primijeniti rezultate dobivene mjernim postupcima u metodičkom i programskom oblikovanju kondicijske pripreme | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu motoričkih sposobnosti<br>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu funkcionalnih sposobnosti<br>• Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu morfoloških karakteristika<br>• Usporediti dobivene rezultate s modelnim vrijednostima<br>• Primijeniti dobivene rezultate u oblikovanju plana i programa treninga | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Osnove kineziološke dijagnostike (2P+2V)<br>2. Kriteriji za odabir testnih procedura u kineziološkoj dijagnostici (2P+2V)<br>3. Dijagnostički postupci za procjenu zdravstvenog statusa (2P+2V)<br>4. Dijagnostički postupci za procjenu kinantropometrijskih mjera (2P+2V)<br>5. Analiza i usporedba rezultata kinanatropometrijskih mjerenja različitih grupa entiteta (2P+2V)<br>6. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – koordinacija i agilnost (2P+2V)<br>7. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – eksplozivna snaga (2P+2V)<br>8. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – fleksibilnost, ravnoteža, preciznost, snaga i jakost (2P+2V)<br>9. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih testiranjem motoričkih sposobnosti (2P+2V) | | |

| | |
|---|---|
| | 10. Dijagnostički postupci za analizu razine mobilnosti i stabilnosti (FMS i SFMA) (2P+2V)<br>11. Usporedba dijagnostičkih postupaka za procjenu razine aerobnog i anaerobnog energetskoga kapaciteta – laboratorijsko i terensko testiranje (2P+2V)<br>12. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – laboratorijski spiroergometrijski test KF1 (2P+2V)<br>13. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – laboratorijski spiroergometrijski test na biciklergometru BT20W i veslačkom ergometru VT25W (2P+2V)<br>14. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom spiroergometrijskih testova – V-slope metoda detektiranja anaerobnog praga(2P+2V)<br>15. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – progresivni terenski test na zvučni signal (Beep test) (2P+2V)<br>16. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – progresivni terenski test na stadionu (2P+2V)<br>17. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – točka defleksije FS metoda određivanja anaerobnog praga(2P+2V)<br>18. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – progresivni terenski test - laktatni test 7x800m (2P+2V))<br>19. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – D-max i 4mmol/m metoda određivanja anaerobnog praga (2P+2V)<br>20. Dijagnostički postupci za procjenu razine anaerobnog energetskoga kapaciteta – T300m (T300Y) i T8x40m (T6x35m) (2P+2V)<br>21. Dijagnostički postupci za procjenu razine anaerobnog energetskoga kapaciteta – Ttlim, 120step, Wingate (2P+2V)<br>22. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – T300, 8x40m, Ttlim, 120step, Wingate (2P+2V)<br>23. Dijagnostički postupci za procjenu specifične kondicijske pripremljenosti – specifični testovi po sportovima (2P+2V)<br>24. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih testiranjem (2P+2V) |
| obveze studenata | Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 11% | 1 | usmeni ispit | 56% | 5 |
| | seminarski rad | 33% | 3 | | | |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Dijagnostika treniranosti sportaša. (1997). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa.<br>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.<br>2. Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London: Spon Press<br>3. Jukić, I. (ur.)(2003-2011). Kondicijski trening. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

# METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME III. (162358)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | | | |
| kancelarija | | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | | | |
| konzultacije | | | srijedom od 9.00 | | | |
| e-mail | | | vlatko.vucetic@kif.hr | | | |
| telefon | | | +38513658663 | | | |
| **nastavnik** | | | **Jere Gulin, mag.cin.** | | | |
| kancelarija | | | Sportsko dijagnostički centar (soba 8) | | | |
| konzultacije | | | dogovor putem e-maila | | | |
| e-mail | | | jere.gulin@kif.hr | | | |
| vanjski suradnik | | | **Stipo Dajaković, mag.cin**. | | | |
| e-mail | | | stipo.dajakovic@kif.hr | | | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | | status predmeta | | specijalistički | |
| semestar | IV. | | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | | bodovna vrijednost | | 2 ECTS | |
| mjesto izvođenja | (P+S) predavaonica + dvorana | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(15P+15V) | | očekivani broj studenata na predmetu | | 65 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.. | | | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>- Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša. | | | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša<br>- Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika sportaša | | | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Metodički postupci za razvoj i održavanje jakosti (2P+2V)<br>2. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe čučnja (2P+2V)<br>3. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe mrtvog dizanja (2P+2V)<br>4. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi potisaka (2P+2V)<br>5. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi privlačenja (2P+2V)<br>6. Metodički postupci za razvoj i održavanje maksimalne brzine(1P+1V)<br>7. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine pojedinačnog pokreta (1P+1V)<br>8. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine reakcije (1P+1V)<br>9. Metodički postupci za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V) | | | | | |
| obveze studenata | Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi. | | | | | |
| praćenje rada studenata | kolokviji | 63% | 1,5 | usmeni ispit | 37% | 0,5 |
| | | | | ukupno | **2 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.<br>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>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.<br>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.<br>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.<br>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.<br>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA. |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | | | |
| Kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | | | |
| Konzultacije | | srijedom od 9.00 | | | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658663 | | | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | | obavezni | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 65 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>• Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>• Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>• Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | • Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)<br>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V)<br>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V) | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – FITNES – IV. SEM

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

# ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESU (162353)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac** | |
| kancelarija | | 31 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem elektroničke pošte | |
| e-mail | | marija.rakovac@kif.hr | |
| telefon | | +38513658651 | |
| **vanjski suradnik** | | **prof.dr. Zdravko Babić** | |
| e-mail | | zbabic@net.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **prof.dr. Zijad Duraković** | |
| e-mail | | zijad.durakovic@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **doc.dr. Maja Cigrovski Berković** | |
| e-mail | | maja.cigrovski.berkovic@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **doc.dr. Boris Radić** | |
| e-mail | | boris.radic@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **mag. Ana Ilić** | |
| e-mail | | ana.ilic@kif.hr | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | Obvezni specijalistički |
| semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P+S) predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P+15S)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 31 |
| 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 kojima predmet pridonosi | Izrada učinkovitog plana i programa vježbanja vezanog uz zdravlje zdravih osoba.<br>Izrada učinkovitog i zdravstveno sigurnog plana i programa vježbanja bolesnih osoba.<br>Evaluacija učinaka vježbanja na zdravlje. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će moći:<br>- razumjeti biološke mehanizme učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava,<br>- razumjeti zdravstvene preporuke i rizike pojedinih oblika treninga u fitnesu,<br>- osigurati uvjete zdravstveno sigurnog programa treninga,<br>- razumjeti principe prehrane i odrednice za modifikaciju prehrane s obzirom na vrstu, trajanje, intenzitet i učestalost treninga u fitnesu,<br>- zauzeti kritički stav prema primjeni ergogenih sredstava, suplemenata,<br>- primijeniti metode procjene energetskog utroška treninga, procjene optimalne tjelesne mase postupcima analize sastava tijela,<br>- ocijeniti učinke provedenih trenažnih programa u fitnesu,<br>- surađivati sa stručnjacima iz područja nutricionizma i biomedicine. | | |

| | |
|---|---|
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja i seminari**<br>1. Povezanost kardiorespiratorne i mišićne spremnosti i pokazatelja zdravstvenog statusa (2P)<br>2. Mehanizmi učinaka aerobnog treninga na regulaciju tjelesne mase, arterijske hipertenzije, toleranciju glukoze (2P)<br>3. Zdravstveni učinci treninga jakosti i mišićne izdržljivosti na novije čimbenike rizika za razvoj ateroskleroze (2P)<br>4. Starija životna dob – fiziološka dob i zdravstveni učinci aerobnog treninga, treninga jakosti i mišićne izdržljivosti u osoba starije životne dobi (2P+2S)<br>5. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na povećanje koncentracije HDL-kolesterola u plazmi (2P)<br>6. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na sniženje povećanih koncentracije triglicerida u plazmi (2P)<br>7. Indikacije za ograničenje opterećenja u fitnesu (2P+1S)<br>8. Moguće kardiovaskularne komplikacije tijekom opterećenja (2P+1S)<br>9. Procjena energetskog utroška tijekom treninga procjena optimalne tjelesne postupcima analize sastava tijela (1P+2S)<br>10. Evaluacija i postupci procjene učinaka zdravstvenog fitnesa (2P+2S)<br>11. Energetske potrebe u treningu fitnesa, potrebe za ugljikohidratima, proteinima i mastima (2P+1S)<br>12. Vitamini i minerali, nadoknada tekućina (2P+1S)<br>13. Količina, oblik i vrijeme obroka (2P+1S)<br>14. Ergogena sredstva: hormonalna, farmakološka (2P+2S)<br>15. Ergogena sredstva: fiziološka i nutritivna - Suplementi (2P+2S) |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi. |
| praćenje rada studenata | pismeni ispit \| 100% \| 5<br>ukupno **5 ECTS** |
| obvezna literatura | 1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018).Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o. – odabrana poglavlja;<br>2. Šatalić, Z., Sorić, M., Mišigoj-Duraković, M. (2016). Sportska prehrana. Zagreb: Znanje.<br>3. Mišigoj-Duraković, M. (2003). Osnove prehrane u športu. u: Športska medicina. ur. Pećina, M. i sur., Zagreb: Medicinska naklada, 35-37.<br>4. Šatalić, Z., Mišigoj-Duraković, M. (2019). Temeljni principi prehrane. U: Sportska medicina. Ur. Pećina, M. Zagreb: Medicinska naklada (str. 62-71).<br>5. Likić, R., Francetić, I. (2019). Doping u sportu. U: Sportska medicina. Ur. Pećina, M. Zagreb: Medicinska naklada (str. 72-81). |
| 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.<br>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.<br>3. Bouchard, C., Blair, S. i Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics.<br>4. Ehrman, J. K. i sur. (2010). ACSMs resource manual for guidelines for exercise and testing prescription (6. izdanje). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.<br>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. |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Josipa Nakić** | |
| kancelarija | | 40/3 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | josipa.nakic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658603 | |
| **nastavnik** | | **dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.** | |
| kancelarija | | 140/2 | |
| konzultacije | | utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati | |
| e-mail | | asim.bradic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658703 | |
| **vanjski suradnik** | | **Boris Metikoš, viši pred.** | |
| e-mail | | boris.metikos@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Marko Stepić, mag. cin.** | |
| e-mail | | marko.stepic@kif.hr | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | Obvezni specijalistički |
| semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | položeni obvezni predmeti Osnovnih kneziioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4) | bodovna vrijednost | 4 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45(30P+15S)<br>Izvedbeni sati: 30P | očekivani broj studenata na predmetu | 31 |
| 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 kineziioloških problema<br>- sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije<br>- 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:<br>• definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa;<br>• definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;<br>• definirati i znati primijeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba; | | |

| | |
|---|---|
| | • znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprijeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba;<br>• definirati i razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba;<br>• znati integrirati spoznaje o treningu fitnesa sa spoznajama o prehrani, a s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj. |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja (P) i seminari (S)**<br>1. Akutni fiziološki odgovor organizma na trening jakosti i snage (4P)<br>2. Kronična prilagodba organizma na trening jakosti i snage (4P + 2S)<br>3. Određivanje komponenti opterećenja u treningu jakosti i snage (4P + 4S)<br>4. Akutni fiziološki odgovor organizma na srčano-dišni trening (4P)<br>5. Kronična prilagodba organizma na srčano-dišni trening (4P + 2S)<br>6. Određivanje komponenti opterećenja u srčano-dišnom treningu (2P + 2S)<br>7. Akutni fiziološki odgovor organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (2P)<br>8. Kronična prilagodba organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (4P + 2S)<br>9. Određivanje komponenti opterećenja u treningu ravnoteže i stabilizacije (2P + 2S**)** |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 25% | 1 | kolokvij | 25% | 1 |
| | pismeni ispit | 50% | 2 | ukupno | **4. ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.<br>2. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd. |
| dopunska literatura | 1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.<br>2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.<br>3. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Wiliams & Wilkins, Baltimore. |
| način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa. |

# GRUPNI FITNES PROGRAMI III. (162355)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | |
| kancelarija | | 173 | |
| konzultacije | | Srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805 | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658773 | |
| **nastavnik** | | doc. dr. sc. Josipa Radaš | |
| kancelarija | | 168 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom u 11.00 sati | |
| e-mail | | josipa.radas@kif.hr | |
| telefon | | +38513658768 | |
| **vanjska suradnica** | | **Marita Ukić, mag.cin.** | |
| e-mail | | marita.ukic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Adrijana Dolančić, prof.** | |
| e-mail | | adrijana.dolancic@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Viktorio Miličević, prof.** | |
| e-mail | | viktorio.milicevic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Jasminka Tomčić,** | |
| e-mail | | jasminka.tomcic@kif.hr | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | Obvezni specijalističkii |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 7 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (V) dvorana H | | |
| način izvođenja nastave | 55(30P+25V) | očekivani broj studenata na predmetu | 31 |
| ciljevi predmeta | Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, gibljivosti pilatesa, joge te ostalih suvremenih fitnes programa i njihova praktična primjena u rekreaciji, kineziterapiji i sportu. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih grupnih fitnes programa za populaciju različite dobi i razine treniranosti. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti u stanju:<br>- demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitnes programa (GFP);<br>- učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP;<br>- učinkovito i sigurno poučavati osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP;<br>- razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu;<br>- programirati sat fitnes vježbanja sa sadržajima GFP; | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja**:<br>1. Kineziološka struktura suvremenih grupnih fitnes programa 4P<br>2. Uloga i način rada instruktora u grupnim fitnes programima 2P<br>3. Nepreporučljive kretne strukture u aerobici 2P)<br>**Teorijsko-praktična predavanja i vježbe**<br>1. Metodski postupci promjene vodeće noge 4P+6V | | |

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

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU II (162356)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | | | |
| Kancelarija | | 173 | | | |
| Konzultacije | | Srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805 | | | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658773 | | | |
| **nastavnik** | | **doc.dr. Saša Vuk** | | | |
| Kancelarija | | 40/3 | | | |
| Konzultacije | | Prema dogovoru e-poštom. | | | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658603 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | obavezni | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 31 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | 0 | | |
| | | | | ukupno | **5.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – IV. SEM

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

# METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I (162360)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Mirna Andrijašević** | |
| kancelarija | | 120 | |
| konzultacije | | četvrtak od 14.00 - 16.00 sati | |
| e-mail | | mirna.andrijasevic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658720 | |
| vanjski suradnik | | dr. sc. Vlatka Wertheimer | |
| e-mail | | vlatka.wertheimer@kif.hr | |
| vanjski suradnik | | Martin Andrijašević, prof. | |
| e-mail | | martin.andrijasevic@kif.hr | |
| vanjski suradnik | | Andrija Mikša, mag.cin. | |
| e-mail | | andrija.miksa@kif.hr | |
| vanjski suradnik | | dr. sc. Andrea Vrbik, pred. | |
| e-mail | | andrea.vrbik@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | Obvezni |
| semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 4 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 60(30P+15S)<br>Izvedbeni sati: 30P* | očekivani broj studenata na predmetu | 6 |
| 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.<br>Oblikovanje individualnih i grupnih programa vježbanja za potrebe rekreacije.<br>Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će moći:<br>- primijeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije;<br>- izraditi financijski plan rentabilnosti ulaganja pojedinih sportsko-rekreacijskih programa u različitim uvjetima;<br>- postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe;<br>- surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad);<br>- oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa;<br>- primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike);<br>- koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen | Predavanja, seminari i vježbe | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| prema satnici nastave | 1. Opće spoznaje i uloga metodike sportske rekreacije u slobodnom vremenu. Zadaća i ciljevi metodike sportske rekreacije u slobodnom vremenu. (4P)<br>2. Pojam slobodnog vremena kao vremenskog resursa u cilju regeneracije organizma. (4P+2S)<br>3. Struktura poslova i profesionalnih radnih zadaća u suvremenom radu. Analiza rada i radnog procesa. (4P+2S)<br>4. Osnove metodike sportske rekreacije namijenjen unapređenju statusa djelatnika. (4P+2S)<br>5. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za osobe koje obavljaju profesionalni rad u sjedećem položaju (2P+1S)<br>6. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za osobe koje obavljaju profesionalni rad u stajanju(2P)<br>7. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za specifična radna mjesta (2P+2S)<br>8. Principi planiranja i programiranja sportsko-rekreacijskih programa namijenjenih djelatnicima. Mogućnosti primjene različitih programa u svrhu smanjenja i prevencije akutnog umora. (2P+2S)<br>9. Vrste, ciljevi i mogućnosti planiranja i programiranja sportske rekreacije namijenjene djelatnicima. (4P+2S)<br>10. Mogućnosti evaluacije učinaka programa kineziološke rekreacije namijenjenih djelatnicima različitih profila zanimanja. (2P+2S) | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi | | | | | |
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 20% | 1 | usmeni ispit | 15% | 0.5 |
| | pismeni ispit | 50% | 2 | seminarski rad | 15% | 0.5 |
| | | | | ukupno | **4 ECTS** | |
| obvezna literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>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.<br>3. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. ZR međunarodne znanstveno-stručne konferencije. Kineziološki fakultet, Zagreb. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Ivanišević, G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.<br>2. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos.<br>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.<br>4. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Informacije o napretku i eventualnim poteškoćama u savladavanju gradiva, davat će se studentima tijekom cijelog semestra. Valorizacija će provoditi anonimnim anketiranjem studenata na kraju izvedene nastave. | | | | | |

# METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković** | |
| kancelarija | | 119 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom i četvrtkom od 9,00 do 11,00 sati | |
| e-mail | | drena.trkulja-petkovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658719 | |
| **vanjska suradnica** | | **Valentina Novosel, prof.** | |
| e-mail | | valentina.novosel@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Damir Mandić, prof.** | |
| e-mail | | damir.mandic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | Specijalistički |
| semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 6.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica + dvorana | | |
| način izvođenja nastave | 60 (40P + 10S+ 10V)<br>Izvedbeni sati: 30* | očekivani broj studenata na predmetu | 6 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente sa osnovnim teorijskim odrednicama turizma i sportske rekreacije te njihovom međusobnom povezanošću. Pored toga cilj predmeta je upoznati studente sa širokim spektrom različitih sportsko rekreacijskih aktivnosti, sadržaja i programa te načinima (metodikom) provedbe istih kao osnovnih i/ili izuzetno značajnih sadržaja turističke ponude.. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će stečena teorijska i metodička znanja moći primijeniti:<br>- u području sportske rekreacije, sporta i kineziterapije<br>- u svakodnevnom životu<br>- u uspostavljanju suradnje sa stručnjacima drugih profila i kompetencija<br>- u podizanju kvalitete turističke ponude RH | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja za provedbu sportsko rekreacijskih programa u turizmu;<br>- planirati, programirati i provoditi veliki broj različitih sadržaja i programa sportske rekreacije;<br>- dijagnosticirati (inicijalno, tranzitivna i finalno) stanje korisnika programa kao osnove za odabir i provedbu sadržaja sportske rekreacije pogodnih za optimalizaciju antropološkog statusa;<br>- kreirati nove sadržaje i programe sportske rekreacije. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Faktori turizma. Sistematizacija i međusobna povezanost. (2P)<br>2. Pokretački faktori ili faktori potražnje. Objektivni faktori potražnje: stanovništvo, industrijalizacija, urbanizacija, slobodno vrijeme, financijska sredstva (2P)<br>3. Subjektivni faktori potražnje i potreba uvođenja psiholoških pravaca u teorije turističke potražnje i potrošnje. Utjecaj mode, oponašanja, navika, vjere (religije), emocija, prestiža i snobizma na odabir određenog turističkog proizvoda (2P)<br>4. Faktori ponude; Prirodni i društveni faktori atraktivnosti te mogućnosti njihove ekonomske valorizacije (2P)<br>5. Pojmovno određenje, uloga i značaj faktora komunikativnosti (2P) | | |

| | |
|---|---|
| | 6. Faktori receptivnosti; Direktni turističko receptivni kapaciteti; Indirektni turističko receptivni kapaciteti; Faktori receptivnosti u širem smislu (2P)<br>7. Posrednički faktori; Turističke agencije i biroi (2P)<br>8. Funkcije turizma: zdravstvena, rekreativno-zabavna, obrazovna, kulturna, politička, socijalna; Humanističke i ekonomske funkcije turizma i njihova polifunkcionalnost. (4P)<br>9. Uloga sportske rekreacije u razvoju i podizanju kvalitete turističke ponude na moru, kopnu i planinskim područjima (2P)<br>10. Klimatsko-geografski potencijali hrvatskog turizma i sportske rekreacije (2P+6S)<br>11. Trendovi razvitka sportske rekreacije (sportsko rekreacijskog turizma) u suvremenom turizmu (2P+4S)<br>12. Sportsko rekreacijski programi i oblici aktivnosti u stacionaru (sistematizacija i definicija) (2P)<br>13. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene planinarskih oblika aktivnosti (usponi, vezni putovi, alpinizam, speleologija, slobodno penjanje) (4P+10V) |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, participacija troškova terenske nastave |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 16% | 1 | pismeni ispit | 50% | 3 |
| | seminarski rad | 16% | 1 | usmeni ispit | 18% | 1 |
| | | | | ukupno | **6.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kinezіologa Grada Osijeka.<br>3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>4. Bartoluci, M. (ur.) (2004). Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa - Sport u turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. |
| dopunska literatura | 1. Andrijašević, M. (ur.) (2008). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Trkulja Prtković, D. (2009). Aktivnim odmorom brže do oporavka organizma. Belupo glasilo, 128: 14-16.<br>3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko-rekreacijski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječko-baranjske županije. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske.<br>4. Vučić, D., Trkulja Petković, D. (2013). Implementacija sadržaja modula Kineziološka rekreacija: primjer iz prakse na Fakultetu organizacije i informatike. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 22. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (str. 385-392), Poreč: Hrvatski kineziološki savez. |
| način praćenja kvalitete | Anketni upitnik za studente o uspješnosti provedene nastave |

# EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 Batroluci | |
| e-mail | | mato.bartoluci@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 6 |
| ciljevi predmeta | Cilj je ovog predmeta da studenti upoznaju metodologiju za cjelovito vrednovanje efekata sporta (posebno sportske rekreacije), uzimajući u obzir i njegove ekonomske učinke te da mogu egzaktno mjeriti doprinos pojedinih sportskih programa ekonomskom razvoju. Zadatak je ovog predmeta da studenti steknu određene spoznaje iz ekonomike sportske rekreacije te da upoznaju mogućnost njihove primjene. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja ekonomike u organizacijama sportske rekreacije. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>- razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti;<br>- spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskoj rekreaciji<br>- spoznati metodologiju za vrednovanje ekonomskih učinaka sportske rekreacije<br>- spoznati primjenu izračuna pokazatelja ekonomske uspješnosti poslovanja | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Uvod u ekonomiku sporta: predmet, cilj, zadaci ekonomike sporta, sadržaj i metode istraživanja. Odnos ekonomike sporta prema drugim ekonomskim disciplinama. (2P)<br>2. Ekonomika sporta kao nastavna disciplina. Mjesto i uloga ekonomike sporta u ekonomskoj strukturi gospodarskih i društvenih djelatnosti. Odnos ekonomike sporta s neekonomskim disciplinama, posebno s kineziologijom. (2P)<br>3. Valorizacija društvenih učinaka sporta. Temeljne značajke sporta i sportske rekreacije. Organizacija sporta u sustavu društvenih djelatnosti: mjesto i uloga sportske rekreacije u sustavu sporta. (2P)<br>4. Način i izvori financiranja sportske rekreacije. Ekonomske funkcije sportske rekreacije. (2P)<br>5. Ekonomika korištenja resursa u sportskoj rekreaciji. Pojam, vrste i uloga resursa u sportskoj rekreaciji. Pojam imovine. Vrste i karakteristike imovine u sportskim organizacijama. (2P)<br>6. Objekti sportske rekreacije. Ekonomska osnova izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata. Karakteristike sportskih objekata i opreme, ekonomska osnova izgradnje objekata. (2P+2V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7. Amortizacija sportskih objekata i opreme, održavanje i funkcioniranje objekata i opreme, ekonomika korištenja objekata i opreme. (2P+2V)<br>8. Pojam kapaciteta. Izračun stupnja iskorištenosti kapaciteta. Pojam cijena. Metode izračuna cijena. (2P+2V)<br>9. Upravljanje troškovima u sportu i sportskoj rekreaciji. Vrste troškova u poslovnom procesu. Troškovi i stupanj iskorištenja kapaciteta. (2P)<br>10. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. Osnove obračuna i raspodjele. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. (2P+2V)<br>11. Ekonomska mjerila uspješnosti poslovanja. Proizvodnost rada. Ekonomičnost. Rentabilnost. Likvidnost. Ostali pokazatelji uspješnosti poslovanja. (2P+2V)<br>12. Ekonomika rada u sportu i sportskoj rekreaciji. Rad kao čimbenik poslovnog procesa. Karakteristike rada u sportu. Plaćanje rada u sportu. Neka obilježja rada u hrvatskom sportu. (2P)<br>13. Sportsko-rekreacijski centri kao nositelji aktivnosti u sportskoj rekreaciji. (2P+2V)<br>14. Valorizacija ekonomskih učinaka sportske rekreacije. Programi sportske rekreacije (outputi) kao osnova za ekonomsku valorizaciju. (2P+2V)<br>15. Valorizacija ekonomskih učinaka sportske rekreacije u turizmu. Ekonomska valorizacija različitih sportsko rekreacijskih programa: tenisa, golfa, sporta u turizmu, fitnes programi i dr. (2P)<br>16. Upoznavanje studenata za pravilima za izradu seminarskih radova i dodjela tema. (1V) | | | | | |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka. | | | | | |
| praćenje rada studenata | aktivnosti na nastavi | 10% | 0,5 | kolokvij | 80% | 4 |
| | seminarski rad | 10% | 0,5 | ukupno | **5 ECTS** | |
| obvezna literatura | Bartoluci, M. i Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet<br>Bartoluci, M. (2003). Ekonomika i menadžment sporta. Zagreb: Informator | | | | | |
| dopunska literatura | | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# KINEZITERAPIJA (162363)

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 10. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skoliotičnog lošeg držanje . (4P+3V)<br>11. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja .(4P+3V)<br>12. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: pectus carrinatum, pectus planum, pectus excavatum. (4P+2V)<br>13. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije torticolis . (4P+2V) | | | | |
| Obveze studenata | | | | | |
| | usmeni ispit | 100% | 6 | ukupno | **6 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>5. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području kineziterapije. u: Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 66-71. | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i vježbi. | | | | |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković** | |
| kancelarija | | 119 | |
| konzultacije | | ponedjeljkom i četvrtkom od 9,00 do 11,00 sati | |
| e-mail | | drena.trkulja-petkovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658719 | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | obavezni |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60(60V) | očekivani broj studenata na predmetu | 10 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj<br>pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u<br>kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | |
| | | ukupno | **5.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | |

## STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – IV. SEM

### BOKS, HOKEJ NA TRAVI, HRVANJE, JUDO, KICKBOXING, KONJIČKI SPORT, KOŠARKA, NOGOMET, RUKOMET, SKIJANJE, TAEKWONDO

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

## STUDIJSKI SMJER – BOKS – IV. SEM

| Šifra predmeta | OBVEZNI PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 162384 | Metodika u boksu II | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162385 | Metodika u boksu III | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162386 | Stručno-trenerska praksa u boksu II. | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 0 | 0 | 60 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **0** | **150** | **22** |

# METODIKA U BOKSU II (162384)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof.dr.sc. Hrvoje Sertić** | |
| kancelarija | | 155 | |
| konzultacije | | srijedom od 11.30 do 12.30 sati | |
| e-mail | | hrvoje.sertic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658755 | |
| **vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof.** | |
| e-mail | | marko.zaja@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u boksu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u boksu.<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe ((svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja.<br>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u boksu<br>2. Taktika i taktička pripremljenost u boksu<br>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u boksu<br>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu boksača<br>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu boksača<br>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga boksača<br>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u boksu<br>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u boksu<br>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u boksu<br>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u boksu<br>11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u boksu<br>12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u boksu<br>13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u boksu<br>14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u boksu | | |

| | |
|---|---|
| | 15. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u boksu<br>16. Principi učenja i poučavanja u boksu – individualizacija<br>17. Principi učenja i poučavanja u boksu – intenzifikacija<br>18. Proces poučavanja u boksu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka<br>19. Proces poučavanja u boksu: demonstracija motoričkog zadatka<br>20. Proces poučavanja u boksu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>21. Proces poučavanja u boksu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup<br>22. Proces poučavanja u boksu: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>23. Proces poučavanja u boksu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2P) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks<br>Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere |
| 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.<br>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.<br>3. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog). |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# METODIKA U BOKSU III (162385)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof.dr.sc. Hrvoje Sertić** | | | | |
| kancelarija | | 155 | | | | |
| konzultacije | | srijedom od 11.30 do 12.30 sati | | | | |
| e-mail | | hrvoje.sertic@kif.hr | | | | |
| telefon | | +38513658755 | | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof.** | | | | |
| e-mail | | marko.zaja@kif.hr | | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | | 8,5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | | | 2 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u boksu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u boksu.<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | i obrađuje se 44P+44V)<br>1. Proces poučavanja u boksu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>2. Specifični metodski postupci za poučavanje struktura boksa (specifični postupci za uvježbavanje tehnika udaraca, tehnika blokada, tehnika eskiviranja. Povezivanje tehničkih elemenata u funkciji taktike borbe (44P+44V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks 1 Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. Kondicijska priprema sportaša.<br>2. Blažević S., Širić V. (2008.) Transformacijski model šestomjesečnog kineziološkog tretmana boksača juniora početnika | | | | | |

| | |
|---|---|
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U BOKSU II (162386)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof.dr.sc. Hrvoje Sertić** | | | |
| kancelarija | | 155 | | | |
| konzultacije | | srijedom od 11.30 do 12.30 sati | | | |
| e-mail | | hrvoje.sertic@kif.hr | | | |
| telefon | | +38513658755 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (60V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 2 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – HOKEJ NA TRAVI– IV. SEM

| Šifra predmeta | OBVEZNI PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 162390 | Metodika u hokeju na travi II | prof. dr. sc. Goran Sporiš | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162391 | Metodika u hokeju na travi III | prof. dr. sc. Goran Sporiš | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162392 | Stručno-trenerska praksa u hokeju na travi II. | prof. dr. sc. Goran Sporiš | 0 | 0 | 60 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **0** | **150** | **22** |

# METODIKA U HOKEJU NA TRAVI II (162390)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Goran Sporiš** | |
| Kancelarija | | 122 | |
| Konzultacije | | utorkom od 14.00 do 15.00 sati | |
| e-mail | | goran.sporis@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658722 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u hokeju na travi. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u hokeju na travi. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima u hokeju na travi. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u hokeju na travi.<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa<br>- primjeniti vježbe sigurnosti i nadzora u treningu sa sportašima | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Tehnika i tehnička pripremljenosti u hokeju na travi (3P+3V)<br>2. Taktika i taktička pripremljenost u hokeju na travi (3P+3V)<br>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja hokeja na travi(3P+3V)<br>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu (3P+3V)<br>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu hokeja na travi (3P+3V)<br>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga hokeja na travi (3P+3V)<br>7. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja (3P+3V)<br>8. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike hokeja na travi (3P+3V)<br>9. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata hokeja na travi (3P+3V)<br>10. Početno poučavanje tehničkih elemenata hokeja na travi (3P+2V)<br>11. Principi učenja i poučavanja– individualizacija (3P+2V)<br>12. Principi učenja i poučavanja– intenzifikacija (3P+2V)<br>13. Proces poučavanja: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka hokeja na travi (3P+2V)<br>14. Proces poučavanja: demonstracija motoričkog zadatka hokeja na travi (2P+2V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 15. Proces poučavanja: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) hokeja na travi (1P+2V)<br>16. Proces poučavanja: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup hokeja na travi (1P+2V)<br>17. Proces poučavanja: ispravljanje motoričkih pogrešaka hokeja na travi (1P+2V)<br>18. Proces poučavanja: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (P) hokeja na travi (1P+2V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Budinger, H., Hillmann., W. (1981.): Hockey Methodische Übungs und Spielreihen. Deutscher Hockey – Bund.<br>2. Budinger, H., Hillmann., W., Strödter, W. (1986.): Hockey. Germany.<br>3. Dobrić, Z., Lauš, D., Juričević, M. (2007.): Metodika kondicijskog treninga djece i mladih u hokeju na travi. Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova. | | | | | |
| Dopunska literatura | Rules of out door Hockey (2011). The International Hockey Federation.<br>Jajčević,Z.(2010). Povijest športa i tjelovježbe. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sporiš i sur. (2014).<br>Situacijska uspješnost u nogometu. Lena sport, Glina. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U HOKEJU NA TRAVI III (162391)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Goran Sporiš** | |
| Kancelarija | | 122 | |
| Konzultacije | | utorkom od 14.00 do 15.00 sati | |
| e-mail | | goran.sporis@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658722 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih specifičnih i situacijskih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja hokeja na travi. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno planiranje opterećenja i specifične strukture kretanja sportaša u natjecateljskim uvjetima. Na temelju znanja o kondicijskim, tehničkim i tehničko-taktičkih elementima student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode primjenjive u specifičnim energetskim procesima i natjecateljskim situacijama. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna integrirati i implementirati stečeno znanje u natjecateljskim uvjetima u hokeju na travi . | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja specifičnih elememata<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja situacijskih elememata<br>- unaprijediti specifičnu kondicijsku pripremljenost<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u hokeju na travi.<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe u situacijskim uvjetima<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 13 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se (21P+21V)<br>1. Početno poučavanje tehničkih elemenata u hokeju<br>2. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u hokeju<br>3. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u hokeju<br>4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u hokeju<br>5. Principi učenja i poučavanja u hokeju – individualizacija<br>6. Principi učenja i poučavanja u hokeju – intenzifikacija<br>7. Proces poučavanja u hokeju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka<br>8. Proces poučavanja u hokeju: demonstracija izvedbe tehničkog i tehničko-taktičkog zadatka<br>9. Proces poučavanja u hokeju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10. Proces poučavanja u hokeju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup<br>11. Proces poučavanja u hokeju: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>12. Proces poučavanja u hokeju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>13. Specifičnosti metodičkih postupaka u hokeju dominira proces metodika učenja i poučavanja taktičkih elemenata (21P+21V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Budinger, H., Hillmann., W. (1981.): Hockey Methodische Übungs und Spielreihen. Deutscher Hockey – Bund.<br>2. Budinger, H., Hillmann., W., Strödter, W. (1986.): Hockey. Germany.<br>3. Dobrić, Z., Lauš, D., Juričević, M. (2007.): Metodika kondicijskog treninga djece i mladih u hokeju na travi. Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova. | | | | | |
| Dopunska literatura | Marković,G.,A.Bradić (2008). Nogomet, Integralni kondicijski trening, Zagreb: Udruga „Tjelesno vježbanje i zdravlje“ | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HOKEJU NA TRAVI II (162395)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Goran Sporiš** | | |
| Kancelarija | | 122 | | |
| Konzultacije | | utorkom od 14.00 do 15.00 sati | | |
| e-mail | | goran.sporis@kif.hr | | |
| Telefon | | +38513658722 | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (60V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | |
| | | | ukupno | **5 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | |

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

UNIVERSITAS STUDIORUM ZAGRABIENSIS
MDCLXIX

## STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – IV. SEM

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

# METODIKA U HRVANJU II (162393)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mario Baić** | |
| Kancelarija | | 136 | |
| Konzultacije | | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati putem e maila ili telefona, a od 13:30 do 14:00 u hrvačkoj dvorani, te druge dane po prethodnom dogovoru. | |
| e-mail | | mario.baic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658736 | |
| **Suradnik** | | **doc. dr. sc. Damir Pekas** | |
| Kancelarija | | 137 | |
| Konzultacije | | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati u sobi 42 - mail/tlf, 13 30 - 14 00 u hrvačkoj dvorani,<br>te u ostale termine po dogovoru putem e maila ili telefona | |
| e-mail | | damir.pekas@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658737 | |
| **Suradnik** | | **Nikola Starčević, mag. cin.** | |
| Kancelarija | | 137 | |
| e-mail | | nikola.starcevic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658737 | |
| **vanjski suradnik** | | **Tomislav Mičuda mag.cin.** | |
| e-mail | | tomislav.micuda@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač** | |
| e-mail | | kristijan.slacanac@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u hrvanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 23P+23V)<br>1. Teorijske osnove učenja i poučavanja u hrvanju<br>2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša<br>3. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša<br>4. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga sportaša<br>5. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u hrvanju<br>6. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u hrvanju<br>7. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u hrvanju<br>8. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u hrvanju<br>9. Početno poučavanje tehničkih elemenata u hrvanju<br>10. Proces poučavanja u hrvanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka<br>11. Proces poučavanja u hrvanju: demonstracija motoričkog zadatka<br>12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u polistrukturnim sportskim granama: U ovoj grupaciji sportova, a u koju pripada hrvanje (slobodnim načinom, hrvanje grčko-rimskim načinom, hrvanje grappling načinom...) podjednako dominiraju i tehnički i tehničko-taktički elementi. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 60% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 40% učenju i poučavanju taktike (23P+23V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.<br>Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.<br>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.<br>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.<br>3. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog). | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U HRVANJU III (162394)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mario Baić** | |
| Kancelarija | | 136 | |
| Konzultacije | | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati putem e maila ili telefona, a od 13:30 do 14:00 u hrvačkoj dvorani, te druge dane po prethodnom dogovoru. | |
| e-mail | | mario.baic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658736 | |
| **Suradnik** | | **doc. dr. sc. Damir Pekas** | |
| Kancelarija | | 137 | |
| Konzultacije | | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati u sobi 42 - mail/tlf, 13 30 - 14 00 u hrvačkoj dvorani, te u ostale termine po dogovoru putem e maila ili telefona | |
| e-mail | | damir.pekas@kif.hr | |
| telefon | | +38513658737 | |
| **suradnik** | | **Nikola Starčević, mag. cin.** | |
| kancelarija | | 137 | |
| e-mail | | nikola.starcevic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658737 | |
| **vanjski suradnik** | | **Tomislav Mičuda mag.cin.** | |
| e-mail | | tomislav.micuda@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač** | |
| e-mail | | kristijan.slacanac@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u hrvanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata.<br>Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti napredna teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite naprednemetode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu<br>- diferencirano primijeniti različite napredne metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja | | |

| | |
|---|---|
| | - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 21P+21V)<br>13. Tehnika i tehnička pripremljenost u hrvanju<br>14. Taktika i taktička pripremljenost u hrvanju<br>15. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u hrvanju<br>16. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u hrvanju<br>17. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u hrvanju<br>18. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u hrvanju<br>19. Principi učenja i poučavanja u hrvanju – individualizacija<br>20. Principi učenja i poučavanja u hrvanju – intenzifikacija<br>21. Proces poučavanja u hrvanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>22. Proces poučavanja u hrvanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup<br>23. Proces poučavanja u hrvanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>24. Proces poučavanja u hrvanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>25. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u polistrukturnim sportskim granama: U ovoj grupaciji sportova, a u koju pripada hrvanje (slobodnim načinom, hrvanje grčko-rimskim načinom, hrvanje grappling načinom...) podjednako dominiraju i tehnički i tehničko-taktički elementi. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 60% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 40% učenju i poučavanju taktike (21P+21V) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.<br>Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.<br>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.<br>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.<br>3. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog). |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU II (162395)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mario Baić** | | | |
| Kancelarija | | 136 | | | |
| Konzultacije | | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati putem e maila ili telefona, a od 13:30 do 14:00 u hrvačkoj dvorani, te druge dane po prethodnom dogovoru. | | | |
| e-mail | | mario.baic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658736 | | | |
| **Suradnik** | | **doc. dr. sc. Damir Pekas** | | | |
| Kancelarija | | 137 | | | |
| Konzultacije | | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati u sobi 42 - mail/tlf,<br>13 30 - 14 00 u hrvačkoj dvorani,<br>te u ostale termine po dogovoru putem e maila ili telefona | | | |
| e-mail | | damir.pekas@kif.hr | | | |
| telefon | | +38513658737 | | | |
| **suradnik** | | **nikola starčević, mag. cin.** | | | |
| kancelarija | | 137 | | | |
| e-mail | | nikola.starcevic@kif.hr | | | |
| telefon | | +38513658737 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (60V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 2 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |

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

## STUDIJSKI SMJER – JUDO– IV. SEM

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

# METODIKA U JUDU II (162402)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) | |
| e-mail | | ivan.segedi@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658739 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u judu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u judo treningu<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja.<br>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u judu<br>2. Taktika i taktička pripremljenost u judu<br>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u judu<br>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu judaša<br>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu judaša<br>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga judaša<br>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u judu<br>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u judu | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u judu<br>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u judu<br>11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u judu<br>12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u judu<br>13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u judu<br>14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u judu<br>15. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u judu<br>16. Principi učenja i poučavanja u judu – individualizacija<br>17. Principi učenja i poučavanja u judu – intenzifikacija<br>18. Proces poučavanja u judu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka<br>19. Proces poučavanja u judu: demonstracija motoričkog zadatka<br>20. Proces poučavanja u judu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>21. Proces poučavanja u judu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup<br>22. Proces poučavanja u judu: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>23. Proces poučavanja u judu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2P) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.<br>Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20).<br>2. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36).<br>3. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T. (2009). Metodika treninga judaša različitih dobnih kategorija. U: Findak, V. (ur.) Zborniku radova 18. ljetne škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23.-27.06.2009. (str.464-468). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.<br>4. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 5 th International Judo Federation World Research Symposium, Rio de Janeiro, Brazil, 12. September. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U JUDU III (162403)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) | |
| e-mail | | ivan.segedi@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658739 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u judu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u judo treningu<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe ( nastavna tema br.1 obrađuje samo 2V a tema br. 2 razrađena je po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)<br>1. Proces poučavanja u judu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2V)<br>2. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u judu: specifični postupci za poučavanje ručnih, bočnih, nožnih i požrtvovnih bacanja. Tehničko taktički sklopovi u stojećem stavu (Nage Wazi). Tehničko taktički sklopovi u parteru (Tachi Wazi). Metode tranzicije iz Nage Waze u Tachi Wazi. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 40% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 60% učenju i poučavanju taktike (44P+44V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.<br>Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20).<br>2. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36).<br>3. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T. (2009). Metodika treninga judaša različitih dobnih kategorija. U: Findak, V. (ur.) Zborniku radova 18. ljetne škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23.-27.06.2009. (str.464-468). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez.<br>4. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 5 th International Judo Federation World Research Symposium, Rio de Janeiro, Brazil, 12. September. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU II (162404)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) | | | |
| e-mail | | ivan.segedi@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658739 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (60V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 2 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – KICKBOXING – IV. SEM

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

# METODIKA U KICKBOXINGU II (162411)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof.dr.sc. Hrvoje Sertić** | |
| kancelarija | | 155 | |
| konzultacije | | srijedom od 11.30 do 12.30 sati | |
| e-mail | | hrvoje.sertic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658755 | |
| **vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof.** | |
| e-mail | | marko.zaja@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u kickboxingu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u kickboxingu.<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja.<br>1. Tehnika i tehnička pripremljenosti u kickboxingu<br>2. Taktika i taktička pripremljenost u kickboxingu<br>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u kickboxingu<br>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu u kickboksača<br>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu u kickboksača<br>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u kickboksača<br>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u kickboxingu<br>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u kickboxingu<br>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u kickboxingu<br>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u kickboxingu<br>11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u kickboxingu<br>12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u kickboxingu<br>13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u kickboxingu<br>14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u kickboxingu | | |

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

# METODIKA U KICKBOXINGU III (162412)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof.dr.sc. Hrvoje Sertić** | | | |
| kancelarija | | 155 | | | |
| konzultacije | | srijedom od 11.30 do 12.30 sati | | | |
| e-mail | | hrvoje.sertic@kif.hr | | | |
| telefon | | +38513658755 | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Marko Žaja, prof.** | | | |
| e-mail | | marko.zaja@kif.hr | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 8,5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u kickboxingu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u kickboxingu.<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe ( nastavna tema BR.1 obrađujesamo 2V , a teme br. 2 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)<br>1. Proces poučavanja u kickboxingu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>2. Specifični metodski postupci za poučavanje struktura kickboxinga(specifični postupci za uvježbavanje tehnika udaraca, tehnika blokada, tehnika eskiviranja. Povezivanje tehničkih elemenata u funkciji taktike borbe (44P+44V) | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks 1 Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas | | | | |

| | |
|---|---|
| | 2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe<br>3. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. Kondicijska priprema sportaša. |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU II (162413)

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

## STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – IV. SEM

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

# METODIKA U KONJIČKOM SPORTU II (162417)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | |
| Kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | |
| Konzultacije | | srijedom od 9.00 | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658663 | |
| **vanjski suradnik** | | Ivana Ljubić, dr. med. vet. | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Eduard Petrović | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Kristijan Barbarić | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Irena Čaplar, mag. kin. | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Matea Koscis, mag. kin. | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Tihana Brlas, mag. elekt. | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Položen predmet Metodika I. Potpisan sporazum o studiranju na osobnu odgovornost. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 3 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe u pojedinim konjičkim disciplinama. Studenti će biti sposobni uočiti i ispraviti pogreške u tehnici jahanja, dresurnom jahanju i preponskom jahanju kod jahača. Cilj predmeta je upoznati studente s organizacijom turnira u pojedinim konjičkim disciplinama. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za usvajanje praktičnih motoričkih znanja i sposobnosti. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za poučavanje jahača u trenažnom procesu s ciljem pripreme za natjecanja. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>1. Navesti osnovne pedagoške i didaktičke principe u treningu.<br>2. Navesti i prikazati organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u konjičkim disciplinama.<br>3. Objasniti faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u pojedinim konjičkim disciplinama.<br>4. Navesti karakteristike lokaliteta i potrebnu opremu i pomagala za trenažni proces i sportska natjecanja.<br>5. Demonstrirati uz nadzor mentora osnovne tehničke elemente jahača u preponskom jahanju.<br>6. Demonstrirati uz nadzor mentora osnovne tehničke elemente jahača u dresurnom | | |

| | |
|---|---|
| | jahanju.<br>7. Demonstrirati uz nadzor mentora osnovne tehničke elemente u daljinskom jahanju.<br>8. Opisati organizaciju i provedbu sata treninga u terapijskom jahanju. |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u treningu u pojedinim konjičkim disciplinama. (P2)<br>2. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu u konjičkim disciplinama (lonžiranje i dr.). (P2)<br>3. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u konjičkim disciplinama. (P4+V2)<br>4. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u konjičkim disciplinama. (P4+V2)<br>5. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u pojedinim konjičkim disciplinama. (P4+V5)<br>6. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u konjičkim disciplinama. (P4+V8)<br>7. Početno poučavanje tehničkih elemenata u konjičkim disciplinama. (P4+V8)<br>8. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema jahača u preponskom jahanju. (P4+V4)<br>9. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema jahača u dresurnom jahanju. (P2+V4)<br>10. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema jahača u daljinskom jahanju. (P2+V4)<br>11. Lokaliteti, oprema i pomagala u konjičkim disciplinama. (P2)<br>12. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi jahača u različitim konjičkim disciplinama. (P4)<br>13. Metodika treninga u terapijskom jahanju. (P4+V4) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1,5 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Ivanković, A., Caput-Jogunica, R. i Ramljak, J. (2014) Jahanje. Sveučilišni priručnik. Hrvatska olimpijska akademija, Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.<br>2. Gagro, D. (1996.) Modeliranje procesa sportske pripreme u preponskom jahanju. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>3. Jakovinac, M. (2013). Konjički turizam i jahanje kao rekreacija. (Diplomski rad) Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet.<br>4. Milanović, D. (2009.) Teorija i metodika treninga. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>5. Neljak,B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>6. Patačko Z. (2004). Terapijsko jahanje za osobe s invaliditetom. (Diplomski rad) Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet. |
| Dopunska literatura | 1. Micklem, W. (2003) Complete horse riding manual. London. Dorlin Kindersley Limited.<br>2. Handbook for Instructors and Riders (2001). Progressive School Exercises for dressage and jumping. UK: Islay Auty. |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# METODIKA U KONJIČKOM SPORTU III (162418)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | |
| Kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | |
| Konzultacije | | srijedom od 9.00 | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658663 | |
| **vanjski suradnik** | | Virna Jogunica | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Kristijan Barbarić | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Irena Čaplar, mag. kin. | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Matea Koscis, mag. kin. | |
| e-mail | | | |
| **vanjski suradnik** | | Tihana Brlas, mag. elekt. | |
| e-mail | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 3 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. Drugi cilj predmeta je upoznavanje strukture sata treninga i vježbi koje se mogu primijeniti za pojedini dio sata s obzirom na cilj pojedinog dijela sata. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u konjičkom sportu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata.<br>Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>1. Opisati strukturu sata treninga.<br>2. Izabrati vježbe primjerene pojedinom dijelu sata treninga.<br>3. Analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe.<br>4. Utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka.<br>5. Izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka.<br>6. Primijeniti komunikacijske vještine u svakodnevnom radu.<br>7. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u preponskom jahanju.<br>8. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u dresurnom jahanju.<br>9. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u daljinskom jahanju.<br>10. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u terapijskom jahanju.<br>11. Opisati lokalitete, opremu i pomagala koja se koriste u pojedinim konjičkim disciplinama. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen | Predavanja vježbe i seminari:<br>1. Poučavanje tehničkih elemenata u preponskom jahanju. (2P+8V)<br>2. Poučavanje tehničkih elemenata u dresurnom jahanju. (2P+8V) | | |

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | | | |
| Kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | | | |
| Konzultacije | | srijedom od 9.00 | | | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658663 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (60V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 3 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – IV. SEM

| Šifra predmeta | OBVEZNI PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 162420 | Metodika u košarci II | prof.dr.sc. Bojan Matković<br>prof.dr.sc. Damir Knjaz | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162421 | Metodika u košarci III | prof.dr.sc. Bojan Matković<br>prof.dr.sc. Damir Knjaz | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162422 | Stručno-trenerska praksa u košarci II. | prof.dr.sc. Bojan Matković<br>prof.dr.sc. Damir Knjaz | 0 | 0 | 60 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **0** | **150** | **22** |

# METODIKA U KOŠARCI II (162420)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Damir Knjaz** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | damir.knjaz@kif.hr | |
| telefon | | +38513658754 | |
| **suradnik** | | **doc. dr. sc. Tomislav Rupčić** | |
| kancelarija | | 1754 | |
| e-mail | | teorijske: srijedom, 11:00-12:00<br>praktične: po dogovoru (e-mail) | |
| telefon | | tomislav.rupcic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u košarci. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u košarci. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u košarci. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u košarci<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na uzrasnu kategoriju i rang natjecanja u košarci<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja u košarci<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe u košarci<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka u izvedbi tehničkih ili tehničko-taktičkih elemenata u košarci<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka u izvedbi tehničkih ili tehničko-taktičkih elemenata u košarci<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa u košarci | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u košarci<br>2. Taktika i taktička pripremljenost u košarci<br>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u košarci<br>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu košarkaša<br>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu košarkaša<br>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga košarkaša<br>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u košarci<br>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi igrača u košarci<br>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u košarci<br>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u košarci<br>11. Faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u košarci | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 1 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Matković i sur. (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Sveučilišni udžbenik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu.<br>3. Matković, B. i sur. (2005) Košarka-antropološka analiza. Zagreb: KF, HKS. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Wissel, H. (1994). Basketball: Steps to Success. Human Kinetics, Champaign<br>2. Matković, B., Knjaz, D., Ćosić B. (2003). Smjernice fizičke pripreme u košarci. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.): Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“ 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez, 390-394.<br>3. Knjaz D., Matković B., Matković, B.R. (2002). Individualni rad u mini košarci. U: Milanović D., Heimer S, Jukić I, Kulier I, Matković B. (ur.), Zbornik radova Znanstveno-stručnog skupa „Dopunski sadržaji sportske pripreme“, u sklopu 11. zagrebačkog sajma sporta i nautike, Zagreb, 22. i 23. veljače 2002. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez. 54-56.<br>4. Rupčić, T., Knjaz, D., Matković, B. (2010). Utjecaj specifičnog košarkaškog programa na razvoj bazične brzine pokreta ekstremiteta. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T. (ur). Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2010 – Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“ Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 416-419.<br>5. Matković, B., Matković, B.R., Knjaz, D., Krističević, T., Blašković, M. (1999). Morfološke karakteristike košarkaša juniora. Kineziologija za 21. stoljeće. Zbornik radova. Dubrovnik. 412-415. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U KOŠARCI III (162421)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Damir Knjaz** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | damir.knjaz@kif.hr | |
| telefon | | +38513658754 | |
| **suradnik** | | **doc. dr. sc. Tomislav Rupčić** | |
| kancelarija | | 1754 | |
| e-mail | | teorijske: srijedom, 11:00-12:00<br>praktične: po dogovoru (e-mail) | |
| telefon | | tomislav.rupcic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u košarci. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u košarci. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u košarci. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u košarci<br>2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na uzrasnu kategoriju i rang natjecanja u košarci<br>3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja u košarci<br>4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe u košarci<br>5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka u izvedbi tehničkih ili tehničko-taktičkih elemenata u košarci<br>6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka u izvedbi tehničkih ili tehničko-taktičkih elemenata u košarci<br>7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa u košarci | | |

| | |
|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama<br>sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)<br>1. Početno poučavanje tehničkih elemenata u košarci<br>2. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u košarci<br>3. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u košarci<br>4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u košarci<br>5. Principi učenja i poučavanja u košarci – individualizacija<br>6. Principi učenja i poučavanja u košarci – intenzifikacija<br>7. Proces poučavanja u košarci: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka<br>8. Proces poučavanja u košarci: demonstracija motoričkog zadatka<br>9. Proces poučavanja u košarci: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>10. Proces poučavanja u košarci: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup<br>11. Proces poučavanja u košarci: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>12. Proces poučavanja u košarci: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>13. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u košarci |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 1 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 1 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Matković i sur. (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Sveučilišni udžbenik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu.<br>3. Matković, B. i sur. (2005) Košarka-antropološka analiza. Zagreb: KF, HKS. |
| Dopunska literatura | 1. Wissel, H. (1994). Basketball: Steps to Success. Human Kinetics, Champaign<br>2. Matković, B., Knjaz, D., Ćosić B. (2003). Smjernice fizičke pripreme u košarci. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.): Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“ 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez, 390-394.<br>3. Knjaz D., Matković B., Matković, B.R. (2002). Individualni rad u mini košarci. U: Milanović D., Heimer S, Jukić I, Kulier I, Matković B. (ur.), Zbornik radova Znanstveno-stručnog skupa „Dopunski sadržaji sportske pripreme“, u sklopu 11. zagrebačkog sajma sporta i nautike, Zagreb, 22. i 23. veljače 2002. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez. 54-56.<br>4. Rupčić, T., Knjaz, D., Matković, B. (2010). Utjecaj specifičnog košarkaškog programa na razvoj bazične brzine pokreta ekstremiteta. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T. (ur). Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2010 – Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti“ Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 416-419.<br>5. Matković, B., Matković, B.R., Knjaz, D., Krističević, T., Blašković, M. (1999). Morfološke karakteristike košarkaša juniora. Kineziologija za 21. stoljeće. Zbornik radova. Dubrovnik. 412-415. |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KOŠARCI II (162422)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | | | |
| Kancelarija | | 153 | | | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | | | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658753 | | | |
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Damir Knjaz** | | | |
| kancelarija | | | | | |
| konzultacije | | | | | |
| e-mail | | damir.knjaz@kif.hr | | | |
| telefon | | +38513658754 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (60V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 2 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – IV. SEM

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

# METODIKA U NOGOMETU II (162441)

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

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

# METODIKA U NOGOMETU III (162442)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Valentin Barišić** | |
| Kancelarija | | 157 | |
| Konzultacije | | srijedom od 10.00 do 11.30 | |
| e-mail | | valentin.barisic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658757 | |
| **suradnik** | | **Ivan Mikulić, mag.cin.** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | ivan.mikulic@kif.hr | |
| telefon | | | |
| **vanjski suradnik** | | **Marko Matušinskij** | |
| e-mail | | marko.matusinskij@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Mihael Minđek, mag.cin.** | |
| e-mail | | mihael.mindek@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 15 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u nogometu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata.<br>Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u nogometu<br>3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 12 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 24P+24V)<br>1. Početno poučavanje tehničkih elemenata u nogometu<br>2. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u nogometu<br>3. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u nogometu<br>4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u nogometu | | |

| | |
|---|---|
| | 5. Principi učenja i poučavanja u nogometu – individualizacija<br>6. Principi učenja i poučavanja u nogometu – intenzifikacija<br>7. Proces poučavanja u nogometu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka<br>8. Proces poučavanja u nogometu: demonstracija motoričkog zadatka<br>9. Proces poučavanja u nogometu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>10. Proces poučavanja u nogometu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup<br>11. Proces poučavanja u nogometu: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>12. Proces poučavanja u nogometu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u kompleksnim sportskim granama: U ovoj grupaciji sportova (košarka, rukomet, nogomet, vaterpolo, odbojka, tenis, stolni tenis, badmenton, hokej na ledu, hokej na travi i dr.) dominira proces metodika učenja i poučavanja taktičkih elemenata pojedinih disciplina. Kompleksni sportovi vrlo su bogati taktičkim elementima pa će ukupna satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 25% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 75% učenju i poučavanju individualne, skupne i kolektivne taktike u fazama obrane i napada. ((44P+44V) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 1 | seminarski rad | 19% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 14% | 2 | usmeni ispit | 33% | 2 |
| | Praktični rad | 28% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez.<br>2. Caliguieri, P Herbst, D. (2005). Nogomet- tehmike i taktike za vrhunsku igru. Profil.<br>3. Toplak, I. (1985). Savremeni fudbal i njegove tajne – taktika i metodika. Beograd: FSJ. |
| Dopunska literatura | 1. Schmidt, C. E. ( 2009). Nogomet – napredne vježbe. Gopal.<br>2. HNS (2008). Priručnik za Uefa – A trenere. HNS, Zagreb. |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU II (162444)

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

## STUDIJSKI SMJER – RUKOMET – IV. SEM

| Šifra predmeta | OBVEZNI PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 162505 | Metodika u rukometu II | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162507 | Metodika u rukometu III | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 45 | 0 | 45 | 8,5 |
| 162508 | Stručno-trenerska praksa u rukometu II. | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 0 | 0 | 60 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **0** | **150** | **22** |

# METODIKA U RUKOMETU II (162545)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | |
| Kancelarija | | 152 | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658752 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Katarina Ohnjec** | |
| Kancelarija | | 36 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | katarina.ohnjec@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658637 | |
| **Nastavnik** | | **dr. sc. Igor Gruić** | |
| Kancelarija | | 69 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69 | |
| e-mail | | igor.gruic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V)<br>*Izvedbeni sati: 45P** | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u rukometu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i rukometu<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)<br>1. Tehnika, tehnička pripremljenost i tehnička priprema u rukometu<br>2. Taktika, taktička pripremljenost i taktička priprema u rukometu<br>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u rukometu<br>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu rukometaša | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu rukometaša<br>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga rukometaša<br>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u rukometu<br>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u rukometu<br>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u rukometu<br>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u rukometu<br>11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u rukometu<br>12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u rukometu dominira proces metodika učenja i poučavanja taktičkih elemenata pojedinih disciplina. Rukomet je vrlo bogat taktičkim elementima pa će ukupna satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 25% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 75% učenju i poučavanju individualne, skupne i kolektivne taktike u fazama obrane i napada. ((22P+22V) | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | | seminarski rad | 19% | |
| | pismeni ispit | 14% | | usmeni ispit | 33% | |
| | Praktični rad | 28% | | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Foretić, N. Rogulj, N. (2009). Škola rukometa<br>Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu<br>Malić, Z., Dvoršek, B. (2011). Rukomet-pogled s klupe (2. izdanje). Kustoš: Zagreb<br>Radić, N. (2012).Rukomet od početnika do vrhunskog igrača. Vlastita naknada i RD Ribnica RIKO hiše. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Šimenc Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.<br>2. Rogulj, N. (2009). Modeli taktike u rukometu. Znanstveno-sportsko društvo Grifon, Split.<br>3. Rimanić, I., Vuleta, D. (2011). Metodika poučavanja različitih varijanti u napadu na obranu 5:1 kroz vježbe grupne i kolektivne taktike te metodika poučavanja tehničko-taktičkog djelovanja igre u obrani 5:1 kroz vježbe grupne i kolektivne taktike. Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.- 23.01.2011. (elektronsko izdanje)<br>4. Šoštarić, N., B. Dvoršek (2011). Metodika poučavanja i usavršavanja „brzog centra“ te „kontranapada“ kroz elemente grupnog te-ta djelovanja (2-3-4 igrača) a kao sredstvo „brze igre“ u suvremenom rukometu. Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.-23.01.2011. (elektronsko izdanje) 5. Zvonarek, N. (2011). Stupnjevito poučavanje (početna i napredna), individualnog TE-TA djelovanja za pojedina igračka mjesta u fazi napada. Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.- 23.01.2011. (elektronsko izdanje)<br>5. Rogulj, N. (2021). Teorija i metodika rukometa. Kineziološki fakultet u Splitu | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U RUKOMETU III (162507)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | |
| Kancelarija | | 152 | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658752 | |
| **Nastavnik** | | **doc. dr. sc. Katarina Ohnjec** | |
| Kancelarija | | 36 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | katarina.ohnjec@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658637 | |
| **Nastavnik** | | **dr. sc. Igor Gruić** | |
| Kancelarija | | 69 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom u terminima na oglasnoj ploči ureda 69 | |
| e-mail | | igor.gruic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V)<br>*Izvedbeni sati: 45P** | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u rukometu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i rukometu<br>3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 13 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)<br>1. Početno poučavanje tehničkih elemenata u rukometu<br>2. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u rukometu<br>3. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u rukometu<br>4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u rukometu | | |

| | |
|---|---|
| | 5. Principi učenja i poučavanja u rukometu – individualizacija<br>6. Principi učenja i poučavanja u rukometu – intenzifikacija<br>7. Proces poučavanja u rukometu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka<br>8. Proces poučavanja u rukometu: demonstracija izvedbe tehničkog i tehničko-taktičkog zadatka<br>9. Proces poučavanja u rukometu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>10. Proces poučavanja u rukometu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup<br>11. Proces poučavanja u rukometu: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>12. Proces poučavanja u rukometu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>13. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u rukometu dominira proces metodika učenja i poučavanja taktičkih elemenata pojedinih disciplina. Rukomet je vrlo bogat taktičkim elementima pa će ukupna satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 25% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 75% učenju i poučavanju individualne, skupne i kolektivne taktike u fazama obrane i napada. (22P+22V) |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 6% | 0,5 | seminarski rad | 18% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 18% | 1,5 | usmeni ispit | 35% | 3 |
| | Praktični rad | 23% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Foretić, N. Rogulj, N. (2009). Škola rukometa<br>2. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>3. Malić, Z., Dvoršek, B. (2011). Rukomet-pogled s klupe (2. izdanje). Kustoš: Zagreb<br>4. Radić, N. (2012).Rukomet od početnika do vrhunskog igrača. Vlastita naknada i RD Ribnica RIKO hiše. .Dvoršek,B., 3.Mlinarić, Z.(2012). Praktikum za rad sa mlađim dobnim kategorijama.Hrvatski rukometni savez -Udruga trenera<br>5. Rogulj Nenad (2014.) Između vratnica. Znanstveno-sportsko društvo Grifon, Split. |
| Dopunska literatura | 1. Šimenc Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.<br>2. Rogulj, N. (2009). Modeli taktike u rukometu. Znanstveno-sportsko društvo Grifon, Split.<br>3. Rimanić, I., Vuleta, D. (2011). Metodika poučavanja različitih varijanti u napadu na obranu 5:1 kroz vježbe grupne i kolektivne taktike te metodika poučavanja tehničko-taktičkog djelovanja igre u obrani 5:1 kroz vježbe grupne i kolektivne taktike. Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.- 23.01.2011. (elektronsko izdanje)<br>4. Šoštarić, N., B. Dvoršek (2011). Metodika poučavanja i usavršavanja „brzog centra“ te „kontranapada“ kroz elemente grupnog te-ta djelovanja (2-3-4 igrača) a kao sredstvo „brze igre“ u suvremenom rukometu. Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.-23.01.2011. (elektronsko izdanje)<br>5. Zvonarek, N. (2011). Stupnjevito poučavanje (početna i napredna), individualnog TE-TA djelovanja za pojedina igračka mjesta u fazi napada. Zbornik radova XXXV. Seminar rukometnih trenera, Zadar, 21.01.- 23.01.2011. (elektronsko izdanje) |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU II (162508)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dinko Vuleta** | | | |
| Kancelarija | | 152 | | | |
| Konzultacije | | dogovorom na mail: dinko.vuleta@kif.hr | | | |
| e-mail | | dinko.vuleta@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658752 | | | |
| telefon | | +38513658669 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | | obvezni | |
| Semestar | IV. | godina studija | | II. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (60V) | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti<br>- Metodički oblikovati trenažni proces na terenu<br>- Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V)<br>- Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V)<br>- Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V)<br>- Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – SKIJANJE – IV. SEM

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

# METODIKA U SKIJANJU II (162453)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u skijanju<br>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u skijanju<br>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u skijanju<br>11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u skijanju<br>12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u skijanju | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 18% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 18% | 1,5 | usmeni ispit | 35% | 3 |
| | Praktični rad | 24% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering. | | | | | |
| Dopunska literatura | Cigrovski, V., Božić, I., Prlenda, N. (2012). The influence of motor abilities on learning of alpine ski technique. SportLogia, 8(2),188-201.<br>Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2010). Can we make the alpine ski learning more efficient by omitting the snow-plough technique? SportLogia, 6(2),51-57.<br>Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.<br>Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# METODIKA U SKIJANJU III (162513)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8. Proces poučavanja u skijanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)<br>9. Proces poučavanja u skijanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup<br>10. Proces poučavanja u skijanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>11. Proces poučavanja u skijanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>12. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u skijanju: S obzirom da skijanje pripada monostrukturnim sportovima, koji su siromašni taktičkim elementima pa će ukupna satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata skijaške tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 75% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 25% učenju i poučavanju skijaške taktike | | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 18% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 18% | 1,5 | usmeni ispit | 35% | 3 |
| | Praktični rad | 24% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering. | | | | | |
| Dopunska literatura | Cigrovski, V., Božić, I., Prlenda, N. (2012). The influence of motor abilities on learning of alpine ski technique. SportLogia, 8(2),188-201.<br>Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2010). Can we make the alpine ski learning more efficient by omitting the snow-plough technique? SportLogia, 6(2),51-57.<br>Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.<br>Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU II (162515)

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

## STUDIJSKI SMJER – TAEKWONDO – IV. SEM

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

# METODIKA U TAEKWONDOU II (162537)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
| Kancelarija | | 40/3 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658603 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s spolnim, dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe, praograma i ranga natjecanja. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u taekwondou. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u funkciji natjecanja u sportskoj borbi, tehničkim natjecanjima (poomsae i specijalne tehnike) Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>- primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>- diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u treningu taekwondoa<br>- diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>- analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>- utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja.<br>1. Tehnika i tehnička pripremljenost u taekwondou<br>2. Taktika i taktička pripremljenost u taekwondou<br>3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u taekwondou<br>4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu taekwondoa<br>5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša<br>6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga taekwondo sportaša<br>7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u taekwondou<br>8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u taekwondou<br>9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u taekwondou<br>10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u taekwondou<br>11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u taekwondou<br>12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u taekwondou<br>13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u taekwondou<br>14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u taekwondou<br>15. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u taekwondou | | |

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

# METODIKA U TAEKWONDOU III (162538)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | | | |
| Kancelarija | | 40/3 | | | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | | | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658603 | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički | | |
| Semestar | IV. | godina studija | II. | | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8,5 ECTS | | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 90 (45P+45V) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 | | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s spolnim, dobnim i težinskim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe, praograma i ranga natjecanja | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u taekwondou. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u funkciji natjecanja u sportskoj borbi, tehničkim natjecanjima (poomsae i specijalne tehnike) Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći:<br>1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata<br>2.diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u treningu taekwondoa<br>3.diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja<br>4.analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe<br>5.utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka<br>6.izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka<br>7.utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe ( nastavna tema BR.1 obrađuje samo 2V , a teme br. 2 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)<br>1. Proces poučavanja u taekwondo u: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka<br>2. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u taekwondou: specifični postupci za poučavanje udaraca rukama, udaraca nogoama, blokada tehnika bacanja, tehnika samoobrane i speijalnim tehnikama (probojnost). Tehničko taktički sklopovi u stojećem stavu. Povezivanje različitih struktura taekwondoa u funkciji taktike borbe. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 40% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 60% učenju i poučavanju taktike (44P+44V) | | | | |
| Obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 5% | 0,5 | seminarski rad | 18% | 1,5 |
| | pismeni ispit | 18% | 1,5 | usmeni ispit | 35% | 3 |
| | Praktični rad | 24% | 2 | | | |
| | | | | ukupno | **8,5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Kukkiwon (2005) Taekwondo Textbook. Kukkiwon. Publisher: Osung, Seoul: 788 pages | | | | |

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

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TAEKWONDOU II (162539)

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

## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – IV. SEM

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

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

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

## IZBORNI PREDMETI – IV. SEM

| Šifra predmeta | IZBORNI PREDMETI | NOSITELJI | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| 89432 | Biomehanička dijagnostika | prof.dr. Mario Kasović | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 150231 | Kineziološka orijentacija i selekcija | prof. dr. sc. Goran Sporiš,<br>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić | 30 | 0 | 0 | 2 |
| 89433 | Kineziterapija | doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić<br>izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović | 15 | 0 | 15 | 2 |
| 89434 | Komunikologija u sportu | doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 123602 | Kultura javnog govorenja | doc. dr. sc. Diana Tomić | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 150234 | Prehrana sportaša | prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković | 30 | 0 | 0 | 2 |
| 172740 | Sport i pravo | prof. dr. sc. Siniša Petrović,<br>prof. dr. sc. Mario Baić,<br>prof. dr. sc. Igor Gliha | 30 | 0 | 0 | 2 |
| 150236 | Sport u europskim državama | doc. dr. sc. Zrinko Čustonja | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 150238 | Sportsko-rekreacijski programi u prirodi | doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković | 14 | 0 | 16 | 2 |
| 117524 | Wellness | prof. dr. sc. Mirna Andrijašević | 15 | 0 | 15 | 2 |
| 150239 | Život u prirodi i vještina preživljavanja | izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin | 15 | 15 | 0 | 2 |

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

# BIOMEHANIČKA DIJAGNOSTIKA (89432)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 | | +38513658718 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Lovro Štefan** | |
| kancelarija | | 184 | |
| konzultacije | | petkom od 10.00 – 11.00 sati | |
| e-mail | | lovro.stefan@kif.unizg.hr | |
| telefon | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **prof. dr. sc. Mladen Mejovšek** | |
| e-mail | | mladen.mejovsek@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| Semestar | IV. - zimski | godina studija | II. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica P9 (S) i (V) predavaonica P10 | | |
| način izvođenja nastave | 30 (15P+15S)<br>Izvedbeni sati: 15P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Osposobiti studente za rad u području biomehaničke analize što znači stjecanje znanja iz suvremenih tehnika i tehnologija za prikupljanje podataka gibanja, metoda procesiranja i načine interpretacije rezultata analiza, kao i njihovu primjenu i značaj u programiranju transformacijskih procesa u pripremi vrhunskih sportaša. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | - Razumjeti koncepciju i funkcioniranje provedbe biomehaničke analize;<br>- poznavati suvremenu biomehaničku opremu i tehnologiju (motion capture technology);<br>- koristiti znanja iz područja biomehaničke analize za programiranje treninga i transformacijskih procesa vježbanja. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>- razumjeti važnost i ulogu biomehaničke analize gibanja u vrhunskom sportu;<br>- na mrežnim sustavima nalaziti i koristiti demonstracijske programe komercijalnih sustava;<br>- znati osnove stereofotogrametrijskih postupaka mjerenja;<br>- provoditi kalibraciju sustava, digitalizaciju i akviziciju referentnih točaka gibanja;<br>- poznavati procesiranje i obradu podataka gibanja;<br>- interpretirati rezultate biomehaničke analize. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja i seminari**<br>1. Koncepcija neinvazivne biomehaničke analize i istraživanja kinematike i kinetike gibanja u vrhunskom sportu (2P)<br>2. Oprema, protokol mjerenja, postupci procesiranja podataka, odabir modela i algoritama metode inverzne dinamike (2P)<br>3. Regresijski i geometrijskih postupci N-segmentalnog antropomorfnog modeliranja, antropometrijsko mjerenje, parametri i varijable modela, izbor diferencijalnih jednadžbi računanja varijabli modela (1P+2S) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Stereofotogrametrijsko mjerenje, sustavi za zabilježbu i 3D rekonstrukciju gibanja (APAS, PEAK, ELITE, SIMI), prostorna i vremenske rezolucija akvizicije podataka u različitim situacijama natjecanja ili laboratorijskog mjerenja (2P+2S)<br>5. Inercijalni sustavi, kalibracija, doseg mjerenja, problemi invazivnosti i računalna animacija gibanja (X-SENS, ANIMAZOO) (2P)<br>6. Analiza amplitudnih, faznih i frekvencijskih karakteristika signala, optimalnog uzorkovanja, utvrđivanje granične frekvencije i koeficijenata nisko propusnog filtriranja (rekurzivni filtri i prirodne kubične ili kvintične spline funkcije) (2P)<br>7. Analiza spektra podataka gibanja, redukcija stohastičkih šumova tehnikama pogađanja i filtriranja (2P+1S)<br>8. Praktična primjena sustava za analizu gibanja (APAS i ELITE), konfiguracija, registracija gibanja, kalibracija, digitalizacija zapisa i referentnih anatomskih lokacija, 3D rekonstrukcija DLT metodom (2P+2S)<br>9. Konstrukcija kinematičkog/kinetičkog modela, računanje parametara i veličina gibanja. Prikaz rezultata analize numerički, animacijom, dijagramima i sl. te interpretacija rezultata i dijagnostika efikasnosti gibanja. (4S)<br>10. Odabir tehničkih i tehnoloških rješenja u zavisnosti sa raznovrsnošću sportskih aktivnosti i prikaz izvedenih analiza (4S) | | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave te aktivan i konkretan rad na nastavi, rad u grupi te samostalan rad pri rješavanju individualnih zadataka. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 50% | 1 | seminarski rad | 25% | 0.5 |
| | usmeni ispit | 25% | 0.5 | ukupno | **2.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Mejovšek, M. (1994). Application of spectral analysis in processing of kinematic signals of movement. Kineziologija 26 (1-2): 71-73.<br>2. Mejovšek, M. (1995). Dinamička analiza gibanja u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. i sur. (ur.) Športska medicina – Odabrana poglavlja. Zagreb: Medicinska biblioteka, Naprijed, 70-74.<br>3. Kuleš, B., Mejovšek, M. (1997). Kinematic and dynamic analysis of the ushiro mawashi geri. Kineziologija 29 (2): 40-46. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Allard, P. i sur. (1995). Three-Dimensional Analysis of Human Movement. Human Kinetics.<br>2. Stergiou, N. (2004). Inovative Analyses of Human Movement. Human Kinetics.<br>3. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (1999). Primjena sustava za kinematičku analizu sportskih tehnika. u: Hraski, Ž., Matković, Br. (ur.) Zbornik radova, 8. zagrebački sajam sporta – „Trener i suvremena dijagnostika“, Zagreb, 17-28.<br>4. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13.<br>5. Antekolović, Lj., Dobrila, I., Mejovšek, M., Čoh, M. (2006). Longitudinal follow-up of kinematic parameters in high jump – A case study. New Studies in Athletics, 21 (4): 27-37. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# PREHRANA SPORTAŠA (150234)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, izrada i prezentacija seminarskog rada | | | | | |
| praćenje rada studenata | aktivnosti na nastavi | | | pismeni ispit | 100% | 2 |
| | praktični rad | | | 3 praktična kolokvija | | |
| | usmeni ispit | | | ukupno | **2.0 ECTS** | |
| obvezna literatura | ▪ Z. Šatalić, M. Sorić, M. Mišigoj Duraković (2016) Sportska prehrana. Znanje d.o.o. | | | | | |
| dopunska literatura | ▪ Z. Šatalić, M. Mišigoj Duraković (2019) Temeljni principi sportske prehrane. U: Sportska medicina (M. Pećina, ur.), Medicinska naklada.<br>▪ 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.<br>▪ 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.<br>▪ 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.<br>▪ Burke L, Deakin V (2015) Clinical Sports Nutrition, 5. izd., McGraw-Hill. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

## IZBORNI SPORTOVI – IV. SEM

| Šifra predmeta | IZBORNI SPORTOVI | NOSITELJI | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| 89443 | Aerobika-ne za studente Fitnesa | prof. dr. sc. Gordana Furjan Mandić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 117522 | Akrobatika | prof. dr. sc. Željko Hraski | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89445 | Atletika | prof. dr. sc. Vesna Babić<br>prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović<br>doc. dr. sc. Marijo Baković | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89446 | Badminton | izv. prof. dr. Lidija Petrinović | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89447 | Borilački sportovi | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89448 | Elementarne igre | izv. prof. dr. Maja Horvatin | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 117517 | Igre u vodi | doc. dr. sc. Dajana Zoretić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 150242 | Jedrenje u malim klasama | izv. prof. dr. Nikola Prlenda | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89449 | Košarka | prof. dr. sc. Damir Knjaz | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89450 | Nogomet | doc. dr. sc. Valentin Barišić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89451 | Odbojka | prof. dr. sc. Nenad Marelić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89454 | Plivanje | doc. dr. sc. Dajana Zoretić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89455 | Rukomet | prof. dr. sc. Dinko Vuleta | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89456 | Samoobrana | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89459 | Streljaštvo | prof. dr. sc. Hrvoje Sertić | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 150244 | Triatlon | prof. dr. sc. Mario Kasović | 9 | 18 | 18 | 3 |
| 89461 | Vaterpolo | prof. dr. sc.Goran Leko | 9 | 18 | 18 | 3 |

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

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

## KOORDINATOR 3. – GODINE

| **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
|---|---|
| kancelarija | 40/3 |
| konzultacije | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu |
| e-mail | sasa.vuk@kif.hr |
| telefon | +38513658603 |

## V. SEMESTAR

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

# MENADŽMENT U SPORTU (123614)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **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 Batroluci | |
| e-mail | | mato.bartoluci@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | Lucas Šaravanja, mag.cin. | |
| e-mail | | lucas.saravanja@kif.hr | |
| studijski program | sručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | V. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S)<br>*Izvedbeni sati 16P | očekivani broj studenata na predmetu | 135 |
| ciljevi predmeta | Cilj je ovog predmeta upoznati studente sa temeljnim spoznajama iz područja menadžmenta kao pretpostavkom za ustrojstvo menadžmenta u sportu. Studenti će steći specifična znanja iz područja zakonodavstva u sportu, organizacije sporta, menadžmenta u sportu, te planiranja i izrade poduzetničkih programa u sportskoj djelatnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja menadžmenta, poduzetništva i marketinga u sportskim organizacijama (profitnim i neprofitnim). Identificirati i analizirati mogućnosti provođenja poslovnih programa u području sporta i sportske rekreacije. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti<br>- spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskim organizacijama<br>- izraditi i analizirati poduzetničke programe iz područja sporta<br>- spoznati mogućnosti primjene marketinških aktivnosti u sportu i sportskim organizacijama | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja i vježbe**<br>1. Pojam i područja sporta. Bilanca ulaganja i učinaka sporta. Sustav financiranja sporta. (2P)<br>2. Ekonomski učinci sporta kao osnova za upravljanje razvojem sporta. Valorizacija ekonomskih učinaka sporta. Ekonomski učinci sporta u razvijenim zemljama. (2P)<br>3. Uvod u menadžment. Povijesni razvoj menadžmenta. Klasična teorija menadžmenta. Definiranje menadžmenta. (2P)<br>4. Funkcije menadžmenta i menadžera. Inventivni menadžment. (2P+2S)<br>5. Razvoj menadžmenta u sportu. Definiranje menadžmenta u sportu. Zakonske osnove djelatnosti sporta. (2P+2S)<br>6. Sustav i organizacija upravljanja u sportu i sportskim organizacijama. Organizacija sporta na svjetskoj i europskoj razini. Međunarodna sportska udruženja. (2P+2S)<br>7. Menadžeri u sportu. Karakteristike menadžera u sportu. Razine menadžera. Znanja menadžera u sportu. (2P+2S)<br>8. Pojam poduzetništva. Poduzetništvo u suvremenom društvu. Poduzetništvo u sportu. (2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9. Odnos menadžmenta i poduzetništva. Mogućnosti poduzetništva u hrvatskom sportu. (2P)<br>10. Poduzetnički programi u sportu i komplementarnim djelatnostima. Metodološke osnove poduzetničkih programa u sportu i komplementarnim djelatnostima. Menadžment i poduzetnički programi u sportu (u nogometu, košarci, odbojci, rukometu, tenisu, golfu i ostalim sportovima). Menadžment i poduzetnički programi sporta u turizmu. Menadžment i poduzetnički programi u industriji sportskih proizvoda. (2P+2S)<br>11. Pojam marketinga. Razvoj marketinga. Suvremeni marketing. Definiranje marketinga. Obilježja društvenog marketinga. Pojam upravljanja marketingom. (2P)<br>12. Pojam marketinga u sportu. Karakteristike sportskog tržišta ponude. Karakteristike sportskog tržišta potražnje. (2P)<br>13. Elementi marketinškog miksa i njihova primjena u sportu. Planiranje sportskog marketinga. (2P+2S)<br>14. Sponzorstvo u sportskom marketingu. (2P+2S)<br>15. Budućnost sportskog poslovanja. Prognoziranje i predviđanje budućnosti. Nadolazeći trendovi i izazovi. (2P)<br>16. Upoznavanje studenata sa pravilima za izradu seminarskih radova i dodjela tema. (1S) | | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, izrada seminarskog rada | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 0.5 | kolokviji | 80% | 4 |
| | seminarski rad | 10% | 0,5 | pismeni ispit | | |
| | | | | ukupno | **6.5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | Bartoluci, M. i Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet | | | | | |
| Dopunska literatura | Beech, J., Chadwick, S. (2010). Sportski menadžment (prijevod knjige The Business of Sport Management). Zagreb: MATE | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (89422)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Dražan Dizdar** | |
| kancelarija | | 130 | |
| konzultacije | | utorkom od 9.00 do 10.30 sati | |
| e-mail | | drazan.dizdar@kif.hr | |
| telefon | | +38513658731 | |
| **suradnik** | | **dr. sc. Darko Katović** | |
| kancelarija | | 132 | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | darko.katovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658732 | |
| studijski program | sručni studij | status predmeta | obvezan |
| semestar | V. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | nema preduvjeta za upis | bodovna vrijednost | 6 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S)<br>*Izvedbeni sati 16P | očekivani broj studenata na predmetu | 135 |
| ciljevi predmeta | Usvajanje potrebnih teorijskih i praktičnih znanja o odnovnim statističkim metodama te o konstrukciji, primjeni i evaluaciji mjernih instrumenata u području kineziologije. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Znanja potrebna za:<br>- primjenu statističkih metoda za obradu podataka koje se koriste u sportu, kondicijskoj pripremi sportaša, fitnesu i sportskoj rekreaciji.<br>- primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena; | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Znanja potrebna za:<br>- odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za opis promatranih pojava (metode deskriptivne statistike);<br>- odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za kondenzaciju i transformaciju podataka;<br>- odabir i primjena odgovarajućih statističkih postupaka za analizu promjena;<br>- primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe (svaka nastavna tema obrađuje se 3P+3V)<br>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)<br>2. Osnovni postupci za uređivanje i prikazivanje podataka (grupiranje i grafičko prikazivanje kvalitativnih podataka, grupiranje i grafičko prikazivanje kvantitativnih podataka)<br>3. Deskriptivni pokazatelji (mjere centralne tendencije – aritmetička sredina, mod, medijan, mjere varijabilnosti – totalni raspon, varijanca, standardna devijacija, koeficijent varijabilnosti, mjere oblika distribucije – skewness i kurtosis, normalna distribucija)<br>4. Transformacije podataka (rangovi, centili, z-vrijednosti, linearne transformacije podataka)<br>5. Korelacija | | |

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

# SOCIOLOGIJA SPORTA (172201)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci** | |
| kancelarija | | 141/1 | |
| konzultacije | | srijedom od 11:15-12:15 ili putem MS Teamsa | |
| e-mail | | suncica.bartoluci@kif.hr | |
| telefon | | +38513658608 | |
| **nastavnik** | | **prof. dr. sc. Benjamin Perasović** | |
| kancelarija | | 141/1 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | benjamin.perasovic@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | V. – zimski | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45 (45P)<br>*Izvedbeni sati 16P | očekivani broj studenata na predmetu | 135 |
| 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 | Sociologija sporta omogućuje studentima usvajanje znanja o sportu kao o jednoj od temeljnih društvenih institucija kojom se razvija kritički pogled kako na sport tako i na društvo u cjelini. Isto tako, analizirajući što se nalazi "iza" i "izvan" rezultata, statistike i pojedinog sporta, stječe se uvid u dublje značenje sporta kao dijela društva i kulture u kojoj živimo. Razumijevanje društvenih odnosa i procesa koji utječu na tjelesni odgoj, sport i sportsku rekreaciju te njihov utjecaj na razvoj pojedinca i obrnuto ključan je ishod učenja navedenog programa. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | U oblikovanju ishoda učenja Sociologije sporta, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta, studenti će moći definirati i analizirati:<br>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):**<br>1. Sociologija kao opća znanost o društvu Sport kao društveni i znanstveni fenomen<br>2. Teorijske perspektive u sociologiji sporta (funkcionalističke, konfliktne, interakcionističke)<br>3. Sociologija sporta u Hrvatskoj i svijetu. Metode istraživanja u sociologiji sporta<br>4. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta<br>5. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6. Sustav obrazovanja kao agens socijalizacije, obrazovanje i sport<br>7. Religija (svjetske religije, novi religiozni pokreti, sekte),religija i sport<br>8. Socijalna stratifikacija i sport, ekonomska stratifikacija - sport kao *big-business*<br>9. Rodna stratifikacija i sport. Feminizam.<br>10. Devijantnost i sport -nasilje u sportu<br>11. Politika i sport, nacionalni identitet i sport<br>12. Sociološke teorije navijačkog ponašanja<br>13. Sociologija i nogometni huliganizam<br>14. Sport i mediji<br>**15.** Budućnost sporta. Globalizacija i sport. | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi. | | | | | |
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 0.5 | Usmeni ispit | 30% | 1,5 |
| | Pismeni ispit | 60% | 3 | ukupno | **5 ECTS** | |
| obvezna literatura | Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.<br>Fanuko, N. (2008). Sociologija. Zagreb: Profil. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Coakley, J. J.(2009). Sports in society: issues and controversies.International edition: McGraw-Hill.<br>2. Coakley, J. & Dunning, E. (Ed.) (2004). Handbook of sports studies.London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.<br>3. Giulianotti, R. (2008). Sport. Kritička sociologija. Beograd: Clio.<br>4. Scambler, G. (2005). Sport i društvo. Istorija, moć i kultura. Beograd: Clio.<br>5. Vrcan, S. (2003). Nogomet,politika,nasilje. Zagreb: Jesenski i Turk. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# SPORTSKA MEDICINA (172203)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Saša Janković** | |
| kancelarija | | 186 | |
| konzultacije | | Srijedom od 11:00-12:00 | |
| e-mail | | sasa.jankovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658610 | |
| **vanjski suradnik** | | **dr. sc. Goran Vrgoč** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | goran.vrgoc@kif.hr | |
| | | | |
| studijski program | Prdiplomski stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | V. | godina studija | 3. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 60 (45P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | 135 |
| 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:<br>- značaju i svrsi zdravstvene kontrole sportaša,<br>- patologiji sportskih napora,<br>- higijeni sporta. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - definiranje položaje te razvoj sportske medicine na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini;<br>- značaj sportske medicine u trenažnom procesu i natjecanju;<br>- sposobnost zbrinjavanja lakših ozljeda na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture;<br>- poznavanje osnovnih postulata pružanja prve pomoći;<br>- poznavanje svrhe i značaja preventivnih pregleda za osobe koje se bave sportom;<br>- spoznaje o kontraindikacijama za sportsku aktivnost;<br>- spoznaje o štetnosti dopinga;<br>- poznavanje specifičnosti prehrane sportaša. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata)<br>1. Povijest sportske medicine<br>2. Zadaće sportskog liječnika<br>3. Zdravstvena kontrola: svrha i značaj preventivnih pregleda<br>4. Izvođenje pregleda<br>5. Kontraindikacije za sportsku aktivnost<br>6. Sportsko srce<br>7. Određivanje sposobnosti<br>8. Osobitosti pregleda pojedinih grupacija sporta: ronilačke aktivnosti, zračno jedrenje, boks<br>9. Patologija sportskih napora: sportske ozljede i oštećenja<br>10. Sistematika sportskih ozljeda | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 11. Ozljede kože i potkožnoga tkiva<br>12. Ozljede mišića<br>13. Ozljede i tetiva<br>14. Ozljede zglobova<br>15. Ozljede kostiju i pokosnice<br>16. Ozljede glave, ozljede prsnoga koša, ozljeda trbuha, ozljede urogenitalnih organa<br>17. Ortostatski kolaps. Oštećenja toplinskim i ostalim zračenjima.<br>18. Pretreniranost<br>19. Doping<br>20. Specifične ozljede i oštećenja po sportovima<br>21. Prevencija ozljeđivanja. Rehabilitacija.<br>22. Specifičnosti prehrane sportaša<br>23. Energetske potrebe. Osobitosti prehrane dugoprugaša.<br><br>Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod rednim brojem 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata)<br>1. Rane i komplikacije rana<br>2. Zbrinjavanje rana<br>3. Prijelomi kostiju<br>4. Prva pomoć i imobilizacija prijeloma kostiju<br>5. Uvod u masažu<br>6. Zahvati masaže<br>7. Reanimacija | | | | | |
| Obveze studenata | | | | | | |
| Praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0.5 | Kolokvij | 30% | 1 |
| | Praktični rad | 5% | 0.5 | Usmeni ispit | 60% | 3 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Medved, R. i sur. (1987). Sportska medicina, Zagreb: JUMENA.<br>2. Pećina, M., Heimer, S. (1995). Sportska medicina: odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Zagreb: Globus.<br>2. Kibler, B. W. (1990). The sport preparticipation fitness examination. Champaign, Illinois: Human Kinetics. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | | |

# KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović** | |
| kancelarija | | 202 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | lidija.petrinovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658609 | |
| **nastavnica** | | **doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić** | |
| kancelarija | | 202 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | tatjana.trost-bobic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658659 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | izborni |
| semestar | V. | godina studija | 3 |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica + dvorana | | |
| način izvođenja nastave | 30 sati = 15P + 15V<br>*Izvedbeni sati: 15P | očekivani broj studenata na predmetu | 135 |
| ciljevi predmeta | Usvajanje znanja iz područja invaliditeta te primjena tih spoznaja u prostoru sporta osoba s invaliditetom.<br>Značaj redovne tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta. Postupci u poučavanju i primjeni različitih vrsta tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Razumijevanje složenosti i specifičnosti rada s osobama s invaliditetom. Stečena specifična znanja za planiranje, organizaciju i provedbu sportskih aktivnosti za osobe s invaliditetom. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti koji polože izborni predmet kompetentni su za izvođenje kineziioloških aktivnosti osoba s invaliditetom. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Definicija četiri osnovne kategorija invaliditeta (2P)<br>2. Sportska natjecanja i specifičnosti istih u odnosu na kategoriju invaliditeta (2P)<br>3. Rehabilitacijski sport i važnost tjelesnog vježbanja za osobe s invaliditetom (2P)<br>4. Karakteristike sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza (2P)<br>5. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Paraolimpijskim igrama (2P)<br>6. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Specijalnoj olimpijadi (1P)<br>7. Opis sportova i prilagodbe na Olimpijadi gluhih(1P)<br>8. Sportsko rekreacijski programi za osobe s invaliditetom (2P)<br>9. Mogućnosti uključivanja osoba s invaliditetom u redovite programe sportske rekreacije (1P)<br><br>Seminari<br>1. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u košarci u invalidskim kolicima (2S)<br>2. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u sjedećoj odbojci (2S)<br>3. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u goalballu (2S)<br>4. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u tenisu u invalidskim kolicima (2S)<br>5. Praktični prikaz radiogoniometrije za slijepe osobe (2S)<br>6. Praktični prikaz izbora sportova na Specijalnoj olimpijadi (2S) | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 7. Praktični prikaz izbora sportova za osobe s neuromuskularnim bolestima (1S)<br>8. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u boćanju za osobe sa cerebralnom paralizom (1S)<br>9. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u plivanju (1S) | | | | |
| obveze studenata | Aktivno sudjelovanje na seminarima. | | | | |
| praćenje rada studenata | usmeni ispit | 100% | 2 | 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.<br>2. Ciliga, D., Petrinović, L. (1999). Sport osoba s invaliditetom. Medix (23). | | | | |
| dopunska literatura | - Ciliga, D. (1993). Organizacija športa i rekreacije za invalidne osobe u Hrvatskoj. u: Zbornik radova Central-East European conference, Siofok.<br>- 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.<br>- Ciliga, D., Omrčen, D., Petrinović, L. (1996). Uporaba trenažera u rehabilitaciji osoba s ozljedom kralježnice. Fizikalna medicina i rehabilitacija 13 (S1).<br>- 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.<br>- Ciliga, D. (1998). Preduvjeti u uključivanju osoba s invalidnošću u višu razinu sportskih natjecanja. Sport za sve 16 (14), 12-13.<br>- Petrinović, L. (2014). Sport osoba s invaliditetom. U: V. Findak (Ur.) Zbornik radova 23. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 24-28 lipnja 2014. str. 47-56.<br>- Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. (str. 345-351). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>- Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Sport osoba s invaliditetom. U F. Gracin, B. Klobučar<br>- (ur.), Zbornik radova 8.konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija, 2009. (str. 230-238). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske.<br>- Petrinović Zekan, L., Ciliga, D. (2008). Sportske aktivnosti za osobe s oštećenjem vida. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova Međunarodnome znanstveno-stručne konferencije „Kineziološka rekreacija i kvaliteta života“, Zagreb, 2005. (str. 351-362). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>- Ciliga, D., Petrinović Zekan, L., Trošt, T. (2007). Boćanje kao rekreativna aktivnost za osobe s cerebralnom paralizom. U M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“, Zagreb, 2007. (105-112). Zagreb: Kineziološki fakultet. | | | | |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa. | | | | |

# ZAVRŠNI ISPIT (172207)

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Igor Jukić** | | | | |
| Kancelarija | | 124 | | | | |
| Konzultacije | | | | | | |
| e-mail | | igor.jukic@kif.hr | | | | |
| Telefon | | +38513658724 | | | | |
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Cvita Gregov** | | | | |
| Kancelarija | | 20 | | | | |
| Konzultacije | | po dogovoru e-poštom | | | | |
| e-mail | | cvita.gregov@kif.hr | | | | |
| Telefon | | | | | | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | | | specijalistički | |
| Semestar | V. | godina studija | | | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | | 2.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | | | | |
| način izvođenja nastave | 30(15P + 15V) | očekivani broj studenata na predmetu | | | 70 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>- Oblikovati planove i periodizaciju kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme. | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>• Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u dugoročnom razdoblju (karijera i dvoolimpiski ciklus)<br>• Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u srednjeročnom razdoblju (olimpijski ciklus i dvogodišnji ciklus)<br>• Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga)<br>• Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe 30 (15P+15V)<br>1. Osnove planiranja kondicijskog treninga sportaša (2P+2V)<br>2. Periodizacija kondicijske pripreme sportaša (4P+2V)<br>3. Osnove programiranja kondicijske pripreme sportaša (3P+2V)<br>4. Dugoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V)<br>5. Srednjeročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V)<br>6. Kratkoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V) | | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita | | | | | |
| | Seminarski rad | 30% | 1 | pismeni ispit | 70% | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | ukupno | **2.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | 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<br>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>3. Bompa, T. O. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics. | |
| Dopunska literatura | 1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.<br>2. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.<br>3. Bompa, T.O., Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.<br>4. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske<br>5. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | |

# SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – METODIKA TRENINGA FITNESA III (172211)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc.dr. Saša Vuk** | |
| kancelarija | | 40/3 | |
| konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| telefon | | +38513658603 | |
| **nastavnik** | | **dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.** | |
| kancelarija | | 140/2 | |
| konzultacije | | utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati | |
| e-mail | | asim.bradic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658703 | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | V. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 4 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (V) dvorana H | | |
| način izvođenja nastave | 40 (20P + 20V) | očekivani broj studenata na predmetu | 21 |
| ciljevi predmeta | Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada u području srčano-dišnog treninga, treninga fleksibilnosti te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova.. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | • Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kineziioloških problema;<br>• Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;<br>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;<br>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja 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:<br>- znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima, vježbama istezanja i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;<br>- znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem razvoja/održavanja srčano-dišne i metaboličke sastavnice fitnesa te regulacije tjelesne težine i sastava tijela;<br>- razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | - razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba. | | | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Povijesni pregled, definicije i struktura srčano-dišne izdržljivosti (4P)<br>2. Principi i metode srčano-dišnog treninga (4P + 4V)<br>3. Kardio-trenažeri: pokretni sag (4P + 6V)<br>4. Kardio-trenažeri: veslački ergometar (4P + 4V)<br>5. Kardio-trenažeri: bicikl-ergometar (4P + 6V) | | | | | |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 10% | 1 | praktični rad | 30% | 1 |
| | kolokviji | 30% | 1 | pismeni ispit | 30% | 1 |
| | | | | ukupno | **4 ECTS** | |
| obvezna literatura | 1. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. TVZ, Zagreb<br>2. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.<br>2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade nam predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.. | | | | | |

# IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJANJE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| kancelarija | | 153 | |
| konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658753 | |
| **nastavnik** | | **izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski** | |
| kancelarija | | 101/2 | |
| konzultacije | | utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | vjekoslav.cigrovski@kif.hr | |
| telefon | | +38513658702 | |
| studijski program | PSS | status predmeta | IZBORNI |
| Semestar | V. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 3 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 60 (38P+22V)<br>Izvedbeni sati: 20P* | očekivani broj studenata na predmetu | 12 |
| 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 nivou motoričke manifestacije, demonstracije, upoznavanje i usvajanje svih onih znanja - metodičkih sadržaja poduke skijaških znanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. skijaškim uvjetima... | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata tehnike alpskoga skijanja, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima, na skijaškom terenu. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje elemenata skijaških tehnika kao i za organizaciju i provedbu zimovanja.. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će biti u stanju:<br>- poučavati osnove alpskoga skijanja<br>- prepoznati i razlikovati elemente skijaških tehnika<br>- primijeniti metode poučavanja alpskoga skijanja<br>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja<br>- izraditi osnove plana i programa zimovanja<br>- organizirati zimovanje<br>- animirati ljude za skijanje kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti<br>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja** :<br>1. Povijesni razvoj skijanja (skijaška literatura) (2 P)<br>2. Skijaška oprema (2 P)<br>3. Skijaške tehnike (plužna, paralelna, carving, prijestupna) (2 P)<br>4. Bazična skijaška gibanja i analiza zavoja (2 P)<br>5. Metodički postupci učenja alpskoga skijanja (2 P)<br>6. Skijanje kao natjecateljski sport- alpsko i nordijsko skijanje (pravila i organizacija natjecanja) (2 P) | | |

| | |
|---|---|
| | 7. Opasnosti u planini (2 P)<br>8. Skijanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (2 P)<br>**Teorijsko praktična predavanja**:<br>1. Kineziološka analiza klizačkog koraka (2 TPP)<br>2. Kineziološka analiza spusta ravno (2 TPP)<br>3. Kineziološka analiza pluženja ravno- (2 TPP)<br>4. Kineziološka analiza spusta koso (2 TPP)<br>5. Kineziološka analiza zavoja k brijegu (2 TPP)<br>6. Kineziološka analiza plužnog zavoja (2 TPP)<br>7. Kineziološka analiza plužnog luka (2 TPP)<br>8. Kineziološka analiza osnovnog zavoja (2 TPP)<br>9. Kineziološka analiza paralelnog zavoj od brijega (2TPP)<br>10. Kineziološka analiza osnovnog vijuganja (2TPP)<br>11. Kineziološka analiza brzog vijuganja (2 TPP)<br>**Vježbe**:<br>1. Metodički postupci učenja klizačkog koraka (2 V)<br>2. Metodički postupci učenja spusta ravno (2 V)<br>3. Metodički postupci učenja pluženja ravno (2 V)<br>4. Metodički postupci učenja spusta koso (2 V)<br>5. Metodički postupci učenja zavoja k brijegu (2 V)<br>6. Metodički postupci učenja plužnog zavoja (2 V)<br>7. Metodički postupci učenja plužnog luka (2 V)<br>8. Metodički postupci učenja osnovnog zavoja (2 V)<br>9. Metodički postupci učenja paralelnog zavoj od brijega (2 V)<br>10. Metodički postupci učenja osnovnog vijuganja (2 V)<br>11. Metodički postupci učenja brzog vijuganja (2 V) |
| obveze studenata | Pohađanje svih vrsta nastave. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 33,3% | 1 | Usmeni ispit | 33,4% | 1 |
| | pismeni ispit | 33,3% | 1 | | | |
| | | | | ukupno | **3 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | Matković B, Ferenčak S, Žvan M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.<br>Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez.<br>Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez. |
| dopunska literatura | 1. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.<br>2. Matković, B., Ferenčak, S. (1996). Skijajte s nama, Zagreb: FERBOS inženjering.<br>3. Lanc, V., Gošnik-Oreb, J., Oreb,. G., Matković, B. (1988). Naučimo skijati, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>4. Cigrovski, V., Matković, B., Prlenda, N. (2009). Povezanost ravnoteže s procesom usvajanja skijaških znanja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24(1), 25-29.<br>5. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L. (2009). Skijaško trčanje kao jedan od sadržaja sporta i rekreacije u zimsko vrijeme. U: Zbornik radova Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije, Zagreb 22.02.2009. str. 267-271.<br>6. Cigrovski, V., Matković, B., Ivanec, D. (2008). Uloga psiholoških čimbenika u procesu stjecanja skijaških znanja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 23(1), 45-50.<br>7. Cigrovski, V., Matković, B. (2008). Značaj primjene plužne skijaške tehnike u procesu učenja skijaških početnika. U: Zbornik radova 17. ljetna škola kineziologa Hrvatske, Poreč, 24-28.06.2008. str. 487-491.<br>8. Cigrovski, V., Matković, B. (2003). Specifična kondicijska priprema skijaša. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21- 22.02.2003. str. 518-520. |
| način praćenja | Anketni upitnik za studente o uspješnosti i kvaliteti predavanja i vježbi. |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski** | | |
| kancelarija | | 101/2 | | |
| konzultacije | | utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila | | |
| e-mail | | vjekoslav.cigrovski@kif.hr | | |
| telefon | | +38513658702 | | |
| studijski program | PSS | status predmeta | | IZBORNI |
| Semestar | V. | godina studija | | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 3 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (29P+16V)<br>Izvedbeni sati: 20P** | | očekivani broj studenata na predmetu | 12 |
| ciljevi predmeta | Tijekom nastave iz Izbornog sporta Skijaško trčanje studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o skijaškom trčanju kao kineziološkoj aktivnosti. Nastava se provodi u prostorima Kineziološkog fakulteta te u obliku terenske nastave u adekvatnom zimsko turističkom centru. Dva su osnovna zadatka, cilja ovoga predmeta i oni kao takvi produkt su izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata klasične i slobodne („skating“) tehnike od strane studenata na nivou motoričke manifestacije, demonstracije, upoznavanje i usvajanje svih onih znanja - metodičkih sadržaja poučavanja skijaškog trčanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. specifičnim uvjetima tijekom kretanja na skijama na snijegu. | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata klasične i slobodne („skateing“) tehnike skijaškog trčanja, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te<br>će stečena znanja moći prenositi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima, na stazama za skijaško trčanje. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje osnovnih elemenata skijaškog trčanja kao i za njihovu organizaciju i provedbu. | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će biti u stanju:<br>- poučavati osnove skijaškog trčanja<br>- prepoznati i razlikovati elemente klasične i slobodne skijaške tehnike<br>- primijeniti metode poučavanja skijaškog trčanja<br>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike skijaškog trčanja<br>- integrirati osnove skijaškog trčanja u plan i programa zimovanja<br>- animirati ljude za skijaško trčanja kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti<br>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Teorijska predavanja**:<br>1. Uvodno predavanje o predmetu skijaško trčanje (povijesni razvoj skijaškog trčanja te skijaška literatura) (2 P)<br>2. Oprema za skijaško trčanje (2 P)<br>3. Klasična tehnika skijaškog trčanja (2 P)<br>4. Slobodna tehnika skijaškog trčanja (2 P)<br>5. Metodički postupci učenja skijaškog trčanja (2 P)<br>6. Skijaško trčanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (2 P)<br>7. Skijaško trčanje kao natjecateljski sport (pravila i organizacija natjecanja) (1 P)<br>**Teorijsko praktična predavanja**:<br>1. Kineziološka analiza suručnog odguravanje (2 TPP)<br>2. Kineziološka analiza suručnog odguravanje s međukorakom (2 TPP)<br>3. Kineziološka analiza dijagonalnog koraka (2 TPP)<br>4. Kineziološka analiza tehnika penjanja uzbrdo (2 TPP) | | | |

| | |
|---|---|
| | 5. Kineziološka analiza spusta pluženjem (2 TPP)<br>6. Kineziološka analiza tehnika spusta ravno (2 TPP)<br>7. Kineziološka analiza simetričnog 2/1 korak (2 TPP)<br>8. Kineziološka analiza 1/1 korak (2 TPP)<br>**Vježbe**:<br>1. Metodički postupci učenja suručnog odguravanje (2 V)<br>2. Metodički postupci učenja suručnog odguravanje s međukorakom (2 V)<br>3. Metodički postupci učenja dijagonalnog koraka (2 V)<br>4. Metodički postupci učenja tehnika penjanja uzbrdo (2 V)<br>5. Metodički postupci učenja spusta pluženjem (2 V)<br>6. Metodički postupci učenja tehnika spusta ravno (2 V)<br>7. Metodički postupci učenja simetričnog 2/1 korak (2 V)<br>8. Metodički postupci učenja 1/1 korak (2 V) |
| obveze studenata | Pohađanje svih vrsta nastave. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 33,3% | 1 | Usmeni ispit | 16,7% | 1 |
| | pismeni ispit | 33,3% | 1 | | | |
| | | | | ukupno | **3 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez.<br>Guček, A., Videmšek, D. (2003). Smučanje danas. Ljubljana: ZUTS 0<br>Jošt, B., Pustovrh, J. (1994). Nordijsko smučanje. Ljubljana: Fakulteta za šport. 0<br>Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez. |
| dopunska literatura | 1. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2011). Trening koordinacije, važne motoričke sposobnosti za skijaše trkače. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 25. i 26.02.2011. str. 404-407.<br>2. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L. (2009). Skijaško trčanje kao jedan od sadržaja sporta i rekreacije u zimsko vrijeme. U: Zbornik radova Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije, Zagreb 22.02.2009. str. 267-271.<br>3. Cigrovski, V., Matković, B., Malec, L., Mlinarić, G. (2009). Igra kao način poučavanja skijaškog trčanja. U: Zbornik radova 18. ljetna škola kineziologa Hrvatske, Poreč, 23-27.06.2009. str. 389-395<br>4. Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B. (2008). Skijaško trčanje kao rekreacijska aktivnost mladih na zimovanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 23(2), 88-92. |
| način praćenja kvalitete | Anketni upitnik za studente o uspješnosti i kvaliteti predavanja i vježbi. |

# RASPORED SATI V. SEMESTRA ak. god. 2022./2023.

**RASPORED SATI za 5. SEMESTAR (RPSSIT) akademska godina 2022./23. (vrijedi od 3.10. 2022.)**

| Dan | PONEDJELJAK | | UTORAK | | SRIJEDA | | ČETVRTAK | | PETAK | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Specijalistički | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS | Fitnes+ REK | KPS |
| Grupa seminari | A | B | A | B | A | B | A | B | A | B |
| 8:00 | | | | | FITNESS Met. Tr FIT III (20+0+20) 10 tj. Teretana | | | | | |
| 9.30 | | | | | | | | | | |
| 9.45 | MENADŽMENT U SPORTU GR FIT REK (30+15+0) 8 tj. P5 | | SPORTSKA MEDICINA GR FIT REK (45+0+15) 8 tj. P8 (146 fizio) | OSNOVNE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE GR KPS (30+0+30) 15 tj. P11 | FITNESS Met. Tr FIT III (20+0+20) 10 tj. Teretana | | | | | |
| 11.15 | | | | | | | | | | |
| 11.30 | | MENADŽMENT U SPORTU GR KPS (30+15+0) 8 tj. P5 | OSNOVNE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE GR FIT REK(30+0+30) 15 tj. P11 | | | | | | | |
| 13.00 | | | | | | | | | | |
| 13.30 | MENADŽMENT U SPORTU (TP) (30+15+0) 15 tj. P2 | | | KPS Plan i prog KP I (TP) (15+0+15) P1 | KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (TP) (15+15+0) PRVIH 8 tj. P4 | | SOCIOLOGIJA SPORTA (TP) (45+0+0) 15 tj. P4 | | | |
| 15.00 | | | | | | | | | | |
| 15.15 | OSNOVNE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (TP) (30+0+30) 15 tj.P2 | | | | SPORTSKA MEDICINA (TP) (45+0+15) 15 tj. P7 | | SOCIOLOGIJA SPORTA (TP) (45+0+0) 8 tj. P4 | | | |
| 16.45 | | | | | | | | | | |
| 17.00 | | | | SPORTSKA MEDICINA GR KPS (45+0+15) 8 tj. P7 (anat) | SPORTSKA MEDICINA (TP) (45+0+15) prvih 8 tj. P7 | | | | | |
| 18.30 | | | | | | | | | | |

**Napomene: KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVELIDITETOM- seminari će se održavati u dogovoru s predmetnim nastavnikom**
**MENADŽMENT U SPORTU- seminari ne započinju u prvom tjednu nastave, već u dogovoru sa predmetnim natavnikom**
**IZBORNI SPORT SKIJANJE ZA STUDENTE SPORTSKE REKREACIJE- za sve informacije obratiti se predmetnom nastavniku izv. prof. dr. sc. Vjekoslavu Cigrovskom**

## VI. SEMESTAR

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

| Šifra predmeta | IZBORNI PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| | Izborni predmet IV | | 15 | 15 | 0 | 2 |
| | Izborni predmet/sport III | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | Izborni predmet/sport IV | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **31** | **51** | **36** | **8** |
| **Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA** | | | | | | |
| | Izborni predmet IV | | 15 | 15 | 0 | 2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Izborni predmet/sport IV | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **24** | **33** | **18** | **5** |
| **Studijski smjer FITNES** | | | | | | |
| | Izborni predmet/sport IV | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **9** | **18** | **18** | **3** |
| **Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA** | | | | | | |
| | Izborni predmet/sport IV | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | Izborni predmet/sport V | | 9 | 18 | 18 | 3 |
| | | **UKUPNO** | **18** | **36** | **36** | **6** |

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

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

# METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME IV (172663)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Luka Milanović** | | | | |
| Kancelarija | | 40/2 | | | | |
| Konzultacije | | | | | | |
| e-mail | | luka.milanovic@kif.hr | | | | |
| Telefon | | +38513658602 | | | | |
| **nastavnik** | | **prof. dr. sc. Igor Jukić** | | | | |
| Kancelarija | | 124 | | | | |
| Konzultacije | | | | | | |
| e-mail | | igor.jukic@kif.hr | | | | |
| Telefon | | +38513658724 | | | | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | | | specijalistički | |
| Semestar | IV. | godina studija | | | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | | 6.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | | | | |
| način izvođenja nastave | 60(30P+30V) | očekivani broj studenata na predmetu | | | 70 | |
| ciljevi predmeta | Ciljevi predmeta jesu omogućiti studentima:<br>- stjecanje motoričkih znanja o sadržajima za razvoj eksplozivne snage te<br>- znanje o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj eksplozivne snage te očuvanje i unapređenje zdravstvenog<br>statusa sportaša. | | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>□ Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa . | | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa. | | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe<br>1. Tehnika i metodika specifičnih vježbi fleksibilnosti kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P +2V)<br>2. Tehnika i metodika specifičnih vježbi ravnoteže, stabilnosti i jakosti bez vanjskog opterećenja kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V)<br>3. Tehnika i metodika primjene specifičnih vježbi jakosti s utezima kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V)<br>4. Tehnika i metodika trzaja (8P + 8V)<br>5. Tehnika i metodika nabačaja (6P + 6V)<br>6. Tehnika i metodika izbačaja (4P + 4V)<br>7. Tehnika i metodika unilateralnih varijacija trzaja, nabačaja i izbačaja (4P + 4V)<br>8. Metodika pliometrijskog treninga (2P + 2V) | | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita | | | | | |
| Praćenje rada studenata | kolokviji | 33,3% | 2 | Pismeni ispit | 33,3% | 2 |
| | | | | usmeni ispit | 33,3% | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | ukupno | **6.0 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<br>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening.Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | |
| Dopunska literatura | 1. Everett, G. (2012). Olympic Weightlifting. Catalyst Athletics.<br>2. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.<br>3. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.<br>4. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.<br>5. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.<br>6. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA. | |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa | |

# PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Igor Jukić** | |
| Kancelarija | | 124 | |
| Konzultacije | | | |
| e-mail | | igor.jukic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658724 | |
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Cvita Gregov** | |
| Kancelarija | | 20 | |
| Konzultacije | | po dogovoru e-poštom | |
| e-mail | | cvita.gregov@kif.hr | |
| Telefon | | | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Veliki amfiteatar | | |
| način izvođenja nastave | 75 (38P+37V) | očekivani broj studenata na predmetu | 70 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju:<br>□ Oblikovati programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga)<br>- Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme na razini mikrociklusa i pojedinačnog treninga u različitim sportskim aktivnostima<br>- Integrirati metode oporavka i dopunske faktore kondicijske pripreme u programe treninga na svim ciklusnim razinama<br>Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i vježbe 75 (38P+37V)<br>1. Programiranje mikrociklusa kondicijske pripreme (2P+1V)<br>2. Programiranje pojedinačnog kondicijskog treninga (2P+2V)<br>3. Posebnosti programiranja kondicijske pripreme sportaša u različitim sportskim disciplinama (2P+2V)<br>4. Integralno oblikovanje sportske pripreme (2P+2V)<br>5. Programiranje treninga za razvoj i održavanje jakosti i snage (2P+2V)<br>6. Programiranje treninga za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V)<br>7. Programiranje treninga za razvoj i održavanje brzine (2P+2V)<br>8. Programiranje treninga za razvoj i održavanje fleksibilnosti (2P+2V)<br>9. Programiranje treninga za razvoj i održavanje koordinacije (2P+2V)<br>10. Programiranje treninga za razvoj i održavanje aerobne izdržljivosti (2P+2V)<br>11. Programiranje treninga za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti (2P+2V) | | |

| | |
|---|---|
| | 12. Programiranje treninga za razvoj i održavanje aktivne mišićne mase (2P+2V)<br>13. Programiranje treninga za optimiziranje potkožnog masnog tkiva (2P+2V)<br>14. Tapering u sportu (2P+2V)<br>15. Programiranje metoda oporavka u kondicijskoj pripremi sportaša (2P+2V)<br>16. Implementacija dopunskih faktora kondicijske pripreme sportaša u različite ciklusne strukture (2P+2V)<br>17. Programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda sportaša (2P+2V)<br>18. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u sportskim igrama (2P+2V)<br>19. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u borilačkim sportovima (2P+2V) |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Seminarski rad | 20% | 1 | pismeni ispit | 50% | 4 |
| | Istraživanje | | 1 | Usmeni ispit | 30% | 3 |
| | | | | ukupno | **9.0 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| Obvezna literatura | 1. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>2. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez<br>3. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.<br>4. Bompa, T. O. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics. |
| Dopunska literatura | 1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.<br>2. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.<br>3. Bompa, T.O., Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.<br>4. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske<br>5. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics |
| Način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Luka Milanović** | | | |
| Kancelarija | | 40/2 | | | |
| Konzultacije | | | | | |
| e-mail | | luka.milanovic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658663 | | | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | | obavezni | |
| Semestar | VI. | godina studija | | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | | 70 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>• Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te<br>pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>• Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>• Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>• kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | • Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>• Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>• Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>• Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>• Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>• Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>• Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>• Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – FITNES – VI. SEM

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

# METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
| Kancelarija | | 40/3 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658603 | |
| **nastavnik** | | **dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.** | |
| Kancelarija | | 140/2 | |
| Konzultacije | | utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati | |
| e-mail | | asim.bradic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658703 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | IV. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 80(40P + 40V) | očekivani broj studenata na predmetu | 21 |
| ciljevi predmeta | Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada u području srčano-dišnog treninga, treninga fleksibilnosti te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | • Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kineziloških problema;<br>• Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;.<br>• Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;<br>• Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će:<br>• znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima, vježbama istezanja i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;<br>• znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem razvoja/održavanja srčano-dišne i metaboličke sastavnice fitnesa te regulacije tjelesne težine i sastava tijela;<br>• razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;<br>• razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba. | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | 1. Povijesni pregled, definicije i struktura fleksibilnosti (2P)<br>2. Principi i metode treninga fleksibilnosti (4P)<br>3. Metode i vježbe istezanja – dinamična i balistička (2P + 6V)<br>4. Metode i vježbe stezanja – statična (2P + 4V)<br>5. Metode i vježbe istezanja – PNF (2P + 4V)<br>6. Povijesni pregled, definicije i struktura ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4P)<br>7. Principi i metode treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4P + 4V)<br>8. Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova – smanjenje površine oslonca (4P + 4V)<br>9. Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova – promjena fizikalnih karakteristika podloge (4P + 4V)<br>10. Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova na nestabilnim površinama (4P + 4V)<br>11. Vježbe funkcionalne stabilizacije zglobova: oscilacijski pokreti (4P + 4V)<br>12. Trening s otporom u nestabilnim uvjetima (4P + 6V) | | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija i ispita. | | | | | |
| Praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 10% | 1 | pismeni ispit | 40% | 4 |
| | kolokviji | 25% | 2 | praktični rad | 25% | 2 |
| | | | | ukupno | **9.0 ECTS** | |
| Obvezna literatura | 1. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. TVZ, Zagreb<br>2. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split. | | | | | |
| Dopunska literatura | 1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.<br>2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA. | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa. | | | | | |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA II (172576)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **doc. dr. sc. Josipa Nakić** | |
| kancelarija | | 40/3 | |
| konzultacije | | prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | josipa.nakic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658603 | |
| **nastavnik** | | **dr. sc. Asim Bradić, prof.v.š.** | |
| kancelarija | | 140/2 | |
| konzultacije | | utorkom i četvrtkom od 10.00 do 12.00 sati | |
| e-mail | | asim.bradic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658703 | |
| **vanjski suradnik** | | **Boris Metikoš, viši pred.** | |
| e-mail | | boris.metikos@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Marko Stepić, mag. cin.** | |
| e-mail | | marko.stepic@kif.hr | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | Obvezni specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | | bodovna vrijednost | 4 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45(30P+15S)<br>Izvedbeni sati: 30P* | očekivani broj studenata na predmetu | 21 |
| 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 kineziioloških problema<br>- sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije<br>- 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:<br>• definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa;<br>• definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;<br>• definirati i znati primijeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba;<br>• znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprijeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba;<br>• definirati i razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba; | | |

| | |
|---|---|
| | • znati integrirati spoznaje o treningu fitnesa sa spoznajama o prehrani, a s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj. |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari (30P+15S)<br>1. Akutni fiziološki odgovor organizma na trening fleksibilnosti (2P)<br>2. Kronična prilagodba organizma na trening fleksibilnosti (4P + 2S)<br>3. Određivanje komponenti opterećenja u treningu fleksibilnosti (2P + 2S)<br>4. Principi progresije u treningu fitnesa (4P + 2S)<br>5. Oblikovanje pojedinačnog treninga fitnesa (4P + 2S)<br>6. Oblikovanje programa treninga fitnesa: mikrociklus (2P + 2S)<br>7. Oblikovanje programa treninga fitnesa: mezociklus (2P + 2S)<br>8. Oblikovanje programa treninga fitnesa: makrociklus (2P + 2S)<br>9. Integracija treninga fitnesa i prehrane (4P)<br>10. 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 | 10% | 1,5 | kolokvij | 40% | 0,5 |
| | pismeni ispit | 50% | 2 | ukupno | **4. ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.<br>4. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd. |
| dopunska literatura | 4. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.<br>5. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.<br>6. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Wiliams & Wilkins, Baltimore. |
| način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa. |

# GRUPNI FITNES PROGRAMI IV (172577)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | |
| kancelarija | | 173 | |
| konzultacije | | Srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805 | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658773 | |
| **vanjska suradnica** | | **Marita Ukić, mag.cin.** | |
| e-mail | | marita.ukic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Marina Tome, prof.** | |
| e-mail | | marina.tome@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Jasminka Tomčić,** | |
| e-mail | | jasminka.tomcic@kif.hr | |
| **vanjska suradnica** | | **Blanka Ciprić, prof.** | |
| e-mail | | blanka.cipric@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Dalibor Kiseljak,** | |
| e-mail | | dalibor.kiseljak@kif.hr | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| Semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 4 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (V) dvorana H | | |
| način izvođenja nastave | 35(20P+15V) | očekivani broj studenata na predmetu | 21 |
| ciljevi predmeta | Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, gibljivosti pilatesa, joge te ostalih suvremenih fitnes programa i njihova praktična primjena u rekreaciji, kineziterapiji i sportu. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti u stanju:<br>- demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitnes programa (GFP);<br>- učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP;<br>- učinkovito i sigurno poučavati osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP;<br>- razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu;<br>- programirati sat fitnes vježbanja sa sadržajima GFP; | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Teorijska predavanja:<br>1. Utjecaj nordijskog hodanja na antropološki status 2P<br>2. Specifičnosti i razlike grupnih fitnes programa 2P<br>3. Vrste grupnih fitnes programa za „specifične“ populacije 2P<br><br>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe<br>1. Joga u fitnesu 2P+2V<br>2. Nordijsko hodanje – osnovna tehnika 2P+2V<br>3. Nordijsko hodanje – napredna tehnika 2P+2V<br>4. Vježbe za razvoj repetitivne i eksplozivne snage uz nordijskom hodanju 2P+2V | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5. Aerobika u vodi 4P+4V<br>6. Aerobika za „specifične“ populacije 2P+3V | | | | | |
| obveze studenata | Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 10% | 0,5 | praktični rad | 40% | 2 |
| | kolokviji | 20% | 0,5 | usmeni ispit | 30%% | 1 |
| | | | | ukupno | **4 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.<br>2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books.<br>3. Siler, B.: Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživnje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb, Biovega, 2003<br>4. Jagodić-Rukavina, A-M (2006). Body tehnika. Planetopija, Zagreb. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Jagodić Rukavina, A-M.: Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad), Zagreb, 2005.<br>2. Furjan-Mandić, G. i Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje - nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. U:Sekulić, Damir (ur.). *Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitnes, Split, 15. april20 05. Zbornik radova*. (str. 165-168). Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa. | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU III. (172578)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić** | |
| Kancelarija | | 173 | |
| Konzultacije | | srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805 | |
| e-mail | | gordana-furjan-mandic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658773 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Saša Vuk** | |
| Kancelarija | | 40/3 | |
| Konzultacije | | prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu | |
| e-mail | | sasa.vuk@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658603 | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | obavezni |
| Semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | 21 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) | | |
| Obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | 0 |
| | ukupno | | **5.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | | | |
| Dopunska literatura | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | |

## STUDIJSKI SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – VI. SEM

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **prof. dr. sc. Mirna Andrijašević** | |
| kancelarija | | 120 | |
| konzultacije | | četvrtkom od 14.00 do 16.00 sati | |
| e-mail | | mirna.andrijasevic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658720 | |
| vanjski suradnik | | Martin Andrijašević, prof. | |
| e-mail | | martin.andrijasevic@kif.hr | |
| vanjski suradnik | | Andrija Mikša, mag.cin. | |
| e-mail | | andrija.miksa@kif.hr | |
| vanjski suradnik | | dr. sc. Andrea Vrbik, pred. | |
| e-mail | | andrea.vrbik@kif.hr | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 8 ECTS |
| mjesto izvođenja | (P) predavaonica (S+V) predavaonica + dvorana + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 75(30P+15S+30V)<br>Izvedbeni sati: 30P* | očekivani broj studenata na predmetu | 6 |
| 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.<br>Oblikovanje individualnih i grupnih programa vježbanja za potrebe rekreacije.<br>Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Student će moći:<br>- primijeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije;<br>- izraditi financijski plan rentabilnosti ulaganja pojedinih sportsko-rekreacijskih programa u različitim uvjetima;<br>- postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe;<br>- surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad);<br>- oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa;<br>- primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike);<br>- koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja, seminari i vježbe<br>1. Uloga i značaj metodike sportske rekreacije u slobodno vrijeme namijenjena građanstvu.(4P+2S) | | |

| | |
|---|---|
| | 2. Podjela sudionika sportske rekreacije prema dobi i njihove specifičnosti u odnosu na potrebe za očuvanjem zdravlja, redovitim programima rekreacije.(4P+2S+4V)<br>3. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za djecu i mlade u razvojnoj fazi organizma. (4P+2S+4V)<br>4. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za odrasle, opći pojmovi vezani za očuvanje i unapređenje zdravlja tjelesnom aktivnosti. (4P+4V)<br>5. Kontrola intenziteta opterećenja u sportskoj rekreaciji (2P+2S+4V)<br>6. Programi za razvoj motoričkih sposobnosti (2P+4V)<br>7. Metodika primjene sportske rekreacije za specifične skupine (osobe starije životne dobi, osobe s invaliditetom).(2P+2S+4V)<br>8. Metodika primjene transformacijskih programa za unapređenje srčano-žilnog i dišnog sustava (aerobnih sposobnosti), (2P+2S+4V).<br>9. Metode planiranja i programiranja te izbor aktivnosti u cilju transformacijskih programa namijenjenih regulaciji potkožnog masnog tkiva. (4P+2V)<br>10. Tehnologija u sportskoj rekreaciji (2P+1S) |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | pohađanje nastave | 26% | 2 | usmeni ispit | 12% | 1 |
| | pismeni ispit | 50% | 4 | seminarski rad | 12% | 1 |
| | | | | ukupno | **8 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>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.<br>3. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. ZR međunarodne znanstveno-stručne konferencije. Kineziološki fakultet, Zagreb. |
| dopunska literatura | 1. Ivanišević, G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.<br>2. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos.<br>3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies.<br>4. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina. |
| način praćenja kvalitete | Informacije o napretku i eventualnim poteškoćama u savladavanju gradiva, davat će se studentima tijekom cijelog semestra. Valorizacija će provoditi anonimnim anketiranjem studenata na kraju izvedene nastave. |

# PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCIJI STRESA (172706)

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

| | |
|---|---|
| dopunska literatura | 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Sveučilišni udžbenik, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Andrijašević (ur.), Zbornik radova: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb, 2008 (str. 15-24). Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>3. Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreacijska aktivnost za slijepe osobe. U: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. (str. 345-351).Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>4. Pepelnjak, S. i Šegvić Klarić M. (2009). Aromaterapija – hrvatski brand, u knjizi Ivanišević G.(ur).: Prirodna lječilišta – hrvatski brand. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. Str. 38-46.<br>5. Servan-Schreiber,D., (2006). Ozdravljenje. Liječenje stresa, anksioznosti i depresije bez lijekova i psihoterapije, Planetotopija, Biblioteka Makronova, Zagreb.<br>6. Škarica, J. (2009) Kreativna sreća,<br>7. http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf Godbey, G. (2009). Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship preuzeto (25.04.2016). |
| način praćenja kvalitete | Anonimna studentska anketa |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Danijel Jurakić** | | | |
| Kancelarija | | 117 | | | |
| Konzultacije | | srijedom od 13.30 do 14.30 | | | |
| e-mail | | danijel.jurakic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658656 | | | |
| studijski program | Preddiplomski stručni studij | status predmeta | | obavezni | |
| Semestar | VI. | godina studija | | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5.0 ECTS | |
| mjesto izvođenja | | | | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | | 6 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>- Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | | | |
| Obveze studenata | Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| Praćenje rada studenata | praktični rad | 100% | | | |
| | | | | ukupno | **5.0 ECTS** |
| Obvezna literatura | | | | | |
| Dopunska literatura | | | | | |
| Način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – RAZNI SPORTOVI – VI. SEM

### HRVANJE, KONJIČKI SPORT, KOŠARKA, NOGOMET, ODBOJKA, PLES, SKIJANJE, TENIS, TRIATLON

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

## STUDIJSKI SMJER – HRVANJE – VI. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172583 | Programiranje treninga u hrvanju | prof.dr.sc. Mario Baić | 60 | 30 | 0 | 9 |
| 172585 | Kontrola treniranosti u u hrvanju | prof.dr.sc. Mario Baić | 30 | 15 | 0 | 5 |
| 172587 | Stručno-trenerska praksa u hrvanju III. | prof.dr.sc. Mario Baić | 0 | 0 | 90 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **45** | **90** | **19** |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U HRVANJU (172583)

| | |
|---|---|
| **nositelj predmeta** | **prof. dr. sc. Mario Baić** |
| Kancelarija | 136 |
| Konzultacije | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati putem e maila ili telefona, a od 13:30 do 14:00 u hrvačkoj dvorani, te druge dane po prethodnom dogovoru. |
| e-mail | mario.baic@kif.hr |
| Telefon | +38513658736 |
| **suradnik** | **doc. dr. sc. Damir Pekas** |
| kancelarija | 137 |
| konzultacije | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati u sobi 42 - mail/tlf,<br>13 30 - 14 00 u hrvačkoj dvorani,<br>te u ostale termine po dogovoru putem e maila ili telefona |
| e-mail | damir.pekas@kif.hr |
| telefon | +38513658737 |
| **suradnik** | **Nikola Starčević, mag. cin.** |
| kancelarija | 137 |
| e-mail | nikola.starcevic@kif.hr |
| telefon | +38513658737 |
| **vanjski suradnik** | **Tomislav Mičuda mag.cin.** |
| e-mail | tomislav.micuda@kif.hr |
| **vanjski suradnik** | **dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač** |
| e-mail | kristijan.slacanac@kif.hr |

| | | | |
|---|---|---|---|
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u hrvanju u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u hrvanju. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u hrvanju utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u hrvanju koji je bio predmet njihova interesa.<br>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama hrvača.<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja hrvača uključenih u trenažni proces<br>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća. | | |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u hrvanju. (2P + 2S)<br>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u hrvanju. (2P)<br>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u hrvanju. (2P)<br>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u hrvanju. (4S)<br>32. Vođenje dnevnika rada u hrvanju (4S) | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 22% | 2 | usmeni ispit | 45% | 4 |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |
| obvezna literatura | Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.<br>Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.<br>Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Baić, M. (1999). Jedan od modela planiranja i programiranja treninga hrvača. (Diplomski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu (Kineziološki fakultet) Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Marić, J., B. Kuleš, S. Jerković, M. Blašković i Č. Cvetković (1996). Dijagnosticiranje i prognoziranje sportskih rezultata u hrvanju grčko-rimskim načinom. Zbornik radova III. Konferencije o sportu Alpe-Jadran, Rovinj.<br>3. Novikov, A. (1980). Basic principles of prepatation and training in modern wrestling. FILA. Novi Sad. Forum.<br>4. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog). | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U U HRVANJU (172585)

| | |
|---|---|
| **nositelj predmeta** | **prof. dr. sc. Mario Baić** |
| Kancelarija | 136 |
| Konzultacije | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati putem e maila ili telefona, a od 13:30 do 14:00 u hrvačkoj dvorani, te druge dane po prethodnom dogovoru. |
| e-mail | mario.baic@kif.hr |
| Telefon | +38513658736 |
| **suradnik** | **doc. dr. sc. Damir Pekas** |
| kancelarija | 137 |
| konzultacije | Ponedjeljkom od 13:00 do 13:30 sati u sobi 42 - mail/tlf,<br>13 30 - 14 00 u hrvačkoj dvorani,<br>te u ostale termine po dogovoru putem e maila ili telefona |
| e-mail | damir.pekas@kif.hr |
| telefon | +38513658737 |
| **suradnik** | **Nikola Starčević, mag. cin.** |
| kancelarija | 137 |
| e-mail | nikola.starcevic@kif.hr |
| telefon | +38513658737 |
| **vanjski suradnik** | **Tomislav Mičuda mag.cin.** |
| e-mail | tomislav.micuda@kif.hr |
| **vanjski suradnik** | **dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač** |
| e-mail | kristijan.slacanac@kif.hr |

| | | | |
|---|---|---|---|
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u hrvanju. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u hrvanju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u hrvanju koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.<br>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u hrvanju.<br>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju različitog načina borenja, dobi, spola, težinske kategorije i razine kvalitete.<br>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u hrvanju. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen | Predavanja<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u hrvanju (2P) . | | |

| | |
|---|---|
| prema satnici nastave | 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u hrvanju (4P).<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika hrvača(2P).<br>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti hrvača. (2P) .<br>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli hrvača (2P).<br>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti hrvača (4P).<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti hrvača (4P).<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u hrvanju (4P )<br>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )<br>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika hrvača različite dobi i težinske kategorije (4P).<br>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)<br>1. Dijagnostički postupci u hrvanju: izbor latentnih dimenzija (2S).<br>2. Izbor mjernih instrumenata (1S).<br>3. Provedba mjerenja (2S).<br>4. Registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).<br>5. Analiza i interpretacija rezultata (2S)<br>6. Prezentacija dobivenih rezultata (2S).<br>7. Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).<br>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | % | |
| | seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.<br>2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.<br>3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. |
| dopunska literatura | 1. Baić, M. (1999). Jedan od modela planiranja i programiranja treninga hrvača. (Diplomski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu (Kineziološki fakultet) Sveučilišta u Zagrebu.<br>2. Marić, J., B. Kuleš, S. Jerković, M. Blašković i Č. Cvetković (1996). Dijagnosticiranje i prognoziranje sportskih rezultata u hrvanju grčko-rimskim načinom. Zbornik radova III. Konferencije o Alpe-Jadran, Rovinj.<br>3. Novikov, A. (1980). Basic principles of prepatation and training in modern wrestling. FILA. Novi Sad. Forum.<br>4. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog). |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU III. (172587)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mario Baić** | | | |
| Kancelarija | | 136 | | | |
| Konzultacije | | utorkom od 12.30 do 13.00 | | | |
| e-mail | | mario.baic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658736 | | | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | | obvezni | |
| semestar | VI. | godina studija | | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | | 2 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>- Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| obvezna literatura | | | | | |
| dopunska literatura | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – KONJIČKI SPORT – VI. SEM

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

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U KONJIČKOM SPORTU (172666)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | |
| Kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | |
| Konzultacije | | srijedom od 9.00 | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658663 | |
| **Vanjski suradnik** | | **Matea Kocsis, mag. cin.** | |
| e-mail | | matea.kocsis@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **doc.dr.sc.Kristijan Barbić** | |
| e-mail | | kristijan.barbic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **doc.dr.sc. Nika Brkljača Bottegaro** | |
| e-mail | | nika.brkljaca.botterago@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Maša Efendić, dr. med. vet.** | |
| e-mail | | masa.efendic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Vahun Željko (HKS)** | |
| e-mail | | vahun.zeljko@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **doc. dr. sc. Jelena Ramljak** | |
| e-mail | | jelena.ramljak@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Gordana Pavić, dr.med. vet** | |
| e-mail | | gordana.pavic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Kosjenka Mikulčić, mag. cin.** | |
| e-mail | | kosjenka.mikulcic@kif.hr | |
| **Suradnik** | | **doc.dr. sc. Dario Škegro** | |
| e-mail | | dario.skegro@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Levanić Renato (Hrvatski konjički savez)** | |
| e-mail | | renato.levanic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Eduard Petrović** | |
| e-mail | | eduard.petrovic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Ivana Ljubić** | |
| e-mail | | ivana.ljubic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Usvajanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u konjičkom sportu. Studenti će steći potrebne informacije o vrednovanju antropometrijskih karakteristika i funkcionalnih sposobnosti konja te o sportskoj formi jahača. Nakon odslušanog predmeta studenti će moći samostalno primjenjivati teorijska i praktična znanja o specifičnostima planiranja i programiranja trenažnog ciklusa za različite kategorije jahača u različitim konjičkim disciplinama. | | |
| ishodi učenja na razini programa | Preddiplomski stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u konjičkom sportu Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i | | |

| | |
|---|---|
| kojima predmet pridonosi | kontrolu procesa treniranja. Studenti će steći znanja o stanju treniranosti jahača, te o važnosti hranidbe i stanja treniranosti konja u određenoj konjičkoj disciplini. Osim poduke jahanja te sportskog dijela koji podrazumijeva trenažni proces i natjecanja, studenti će usvojiti teorijska i praktična znanja o primjeni konjičkog sporta u sportskoj rekreaciji i turizmu. |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>1.Objasniti i praktično primijeniti principe i pravila u planiranju i programiranju treninga u jahanju.<br>2. Navesti efekte sportskog treninga kao transformacijskog procesa.<br>3. Opisati specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih skupina.<br>4. Objasniti posebnosti planiranja i provedbe treninga s obzirom na razinu sportskih natjecanja.<br>5. Objasniti faze višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme.<br>6. Navesti osnovne zakonitosti hranidbe konja u sportu.<br>7. Napisati plan i program rada početne škole jahanja na osnovi utvrđenog inicijalnog stanja.<br>8. Napisati i javno prezentirati plan i program rada napredne škole jahanja.<br>9. Objasniti razlike u planiranju i provedbi trenažnog procesa s obzirom na razinu natjecanja.<br>10.Navesti osnovne zakonitosti planiranja i programiranja olimpijskog ciklusa za pojedinu konjičku disciplinu. |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u jahanju. (2P)<br>2. Sportski trening kao transformacijski proces: upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa konja. (6P)<br>4. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (3P)<br>5. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija. (3P)<br>6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme jahača. (2P + 2S)<br>7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe. (4P + 2S)<br>8. Hranidba konja u sportu. (4P + 2S)<br>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja. (2P)<br>10. Individualizacija trenažnog procesa. (2P)<br>11. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših<br>sportskih dostignuća. (4P)<br>12. Plan i program rada početne škole jahanja. (2P + 3S)<br>13. Plan i program rada napredne škole jahanja. (2P + 3S)<br>14. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u jahanju. (2P + 2S)<br>15. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija. (2P + 4S)<br>16. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)<br>17. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. (2P)<br>18. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u jahanju. (2P)<br>19. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. (2P + 2S)<br>20. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P+4S)<br>21. Čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga (dobrobit: infrastruktura, smještaj, transport) (2P + 2S)<br>22. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u jahanju. (2P)<br>23. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama. (2P) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 24. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada. (4S) | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 11% | 1 | Pisani ispit | 33% | 3 |
| | seminarski rad | 23% | 2 | usmeni ispit | 33% | 3 |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |
| obvezna literatura | | | | | | |
| dopunska literatura | | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U KONJIČKOM SPORTU (172667)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | |
| Kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | |
| Konzultacije | | srijedom od 9.00 | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658663 | |
| **Vanjski suradnik** | | **doc.dr.sc. Nika Brkljača Bottegaro** | |
| e-mail | | nika.brkljaca.botterago@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Maša Efendić, dr. med. vet.** | |
| e-mail | | masa.efendic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Gordana Pavić, dr.med. vet** | |
| e-mail | | gordana.pavic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Levanić Renato (Hrvatski konjički savez)** | |
| e-mail | | renato.levanic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Liz Eaton** | |
| e-mail | | liz.eaton@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **Eduard Petrović (HKS)** | |
| e-mail | | eduard.petrovic@kif.hr | |
| **Vanjski suradnik** | | **doc.dr.sc.Kristijan Barbić** | |
| e-mail | | kristijan.barbic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je studente podučiti omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša i treniranosti konja u konjičkom sportu. Studenti će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. Drugi cilj je stjecanje znanja o prevenciji ozljeda u konjičkom sportu, o zdravstvenim mjerama u konjičkom sportu i organizaciji doping kontrola u konjičkom sportu.. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti jahača i konja kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani i preventivnim mjerama kojima možemo utjecati na zdravlje, etiku i dobrobiti konja u konjičkom sportu. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će moći:<br>1. Definirati čimbenike kontrole treniranosti u konjičkom sportu.<br>2. Provesti mjerenje i vrednovanje treniranosti jahača.<br>3. Analizirati rezultate mjerenja sportske forme jahača.<br>4. Opisati postupak mjerenja stanja treniranosti konja.<br>5. Navesti veterinarske zdravstvene mjere u konjičkom sportu.<br>6. Prepoznati ozljede konja u svakodnevnom radu.<br>7. Opisati postupke doping kontrole u konjičkom sportu.<br>8. Navesti osobine ličnosti jahača za uspješnost u konjičkom sportu. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen | **Predavanja**<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u konjičkom sportu. (2P) | | |

| | |
|---|---|
| prema satnici nastave | 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme jahača. (4P)<br>3. Mjerenje i vrednovanje stanja treniranosti konja (4P)<br>4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika jahača. (4P)<br>5. Specifičnosti ozljeda sportskih konja. (4P)<br>6. Veterinarske zdravstvene mjere u konjičkom sportu. (4P)<br>7. Mjerenje i vrednovanja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti jahača. (2P)<br>8. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti jahača. (2P)<br>9. Doping kontrola u konjičkom sportu. (4P)<br><br>**Seminari**<br>1. Dijagnostički postupci u konjičkom sportu. (S2)<br>2. Organizacija i provedba mjerenja stanja treniranosti konja. (S2)<br>3. Mjere prevencija ozljeda sportskih konja. (S2)<br>4. Analiza i interpretacija rezultata mjerenja antropoloških obilježja jahača. (S2)<br>5. Zdravstvene mjere u konjičkom sportu. (S2)<br>6. Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga jahača. (S2)<br>7. Analiza zastupljenosti dopinga u konjičkom sportu. (2S)<br>8. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti jahača. (S1) |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. |
| praćenje rada studenata | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | % | |
| seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | ukupno | **5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | Milanović, D. (2009.) Teorija i metodika treninga. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>Hodgson DR, CM McGowan (2014): The Athletic horse: Principles and practice of equine sports medicine. Elsevier Saunders.<br>Stashak TS (1996): Horseowner's guide to lamness. Williams & Wilkins.<br>Williams G (2014): Horse movement: structure, function and rehabilitation. Ecir Oht.<br>http://www.fei.org/fei/horse-health-and-welfare/doping-controlled-medication |
| dopunska literatura | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Vlatko Vučetić** | | |
| kancelarija | | Sportsko dijagnostički centar (soba 7) | | |
| konzultacije | | srijedom od 9.00 | | |
| e-mail | | vlatko.vucetic@kif.hr | | |
| telefon | | +38513658663 | | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | obvezni | |
| semestar | VI. | godina studija | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>- Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | |
| | | | ukupno | **5 ECTS** |
| obvezna literatura | | | | |
| dopunska literatura | | | | |
| način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | |

## STUDIJSKI SMJER – KOŠARKA – VI. SEM

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

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U KOŠARCI (172670)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Damir Knjaz** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | damir.knjaz@kif.hr | |
| telefon | | +38513658754 | |
| **suradnik** | | **doc. dr. sc. Tomislav Rupčić** | |
| kancelarija | | 1754 | |
| e-mail | | teorijske: srijedom, 11:00-12:00<br>praktične: po dogovoru (e-mail) | |
| telefon | | tomislav.rupcic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 3 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u košarci u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će steći potrebne informacije o izradi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme u košarci. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u košarci. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u košarci utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti, prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u košarci koji je bio predmet njihova interesa.<br>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama košarkaša<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja košarkaša uključenih u trenažni proces<br>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća u košarci.<br>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i programtreninga za košarkaše i njihovemomčadi različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem(perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u košarci. (2P)<br>2. Sportski trening u košarci kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) | | |

| | |
|---|---|
| | 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika košarkaša različitih dobnih skupina. (2P)<br>4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnihmotoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa u košarci (2P)<br>5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu u košarci. (2P)<br>6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme kod košarkaša. (2P + 2S)<br>7. Vrste košarkaških natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)<br>8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u košarci (2P + 2S)<br>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u košarci. (2P)<br>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga u košarci: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P)<br>11. Individualizacija trenažnog procesa u košarci. (2P)<br>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme u košarci: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)<br>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u košarci. (2P)<br>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama u košarci: 8-10-12-14-16-18 godina.(2P)<br>15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi košarke (2P + 2S)<br>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi košarke (2P + 2S)<br>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u košarci (2P + 2S)<br>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija u košarci(2P + 2S)<br>19. Olimpijski ciklus treninga u košarci: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P)<br>20. Godišnji ciklus treninga u košarci: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u košarci. (2P)<br>21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u košarci. (2P)<br>22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu u košarci. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)<br>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u košarci. (2P)<br>24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u košarci. (2P)<br>25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u košarci. (2P + 2S)<br>26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti u košarci (2P)<br>27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u košarci. (2P + 2S)<br>28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u košarci. (2P + 2S)<br>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u košarci. (2P)<br>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u košarci. (2P)<br>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u košarci.(4S) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 32. Vođenje dnevnika rada u košarci (4S) | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 23% | 2 | usmeni ispit | 44% | 4 |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |
| obvezna literatura | Tocigl, I. (1984). Košarka. Split: Sveučilište u Splitu.<br>Knjaz, D.; Matković, Bo.,Matković, Br., Swalgin, K. (2009.). Evaluation of learning methods in basketball game. 14thAnnual Congress of the European College of Sport Science, Oslo/Norway, June 24-27, 2009. Loland, S., Bø ; , K., Fasting, K., Hallén, J., Ommundsen,Y., Roberts, G., Tsolakidis, E.(ur.). Oslo: The Norwegian School of Sport Sciences, 2009. 302. 1 | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Pavlović, D., Knjaz, D., Krtalić, S. (2008). Prilog programiranju treninga eksplozivne snage beka šutera kroz natjecateljski period u košarci. 6. godišnja međunarodna konferencija “Kondicijska priprema sportaša 2008 – Trening snage. Zbornik radova. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb, str: 290-293.<br>2. Rupčić, T., Knjaz, D., Matković, B. (2010). Utjecaj specifičnog košarkaškog programa na razvoj bazične brzine pokreta ekstremiteta. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L., Trošt-Bobić, T. (ur). Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije «Kondicijska priprema sportaša 2010 – Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti» Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Str. 416-419.<br>3. Rupčić, T., Knjaz, D., Matković, Bo. (2011). Analiza efekata treninga za razvoj agilnosti i eksplozivne snage kod košarkaša. U: Jukić, Milanović, Gregov, Šalaj (ur.) Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, 2011. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.<br>4. Trninić, S. (2006). Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi. Vikta-Marko d.o.o. Zagreb | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U KOŠARCI (172669)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Damir Knjaz** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | damir.knjaz@kif.hr | |
| telefon | | +38513658754 | |
| **suradnik** | | **doc. dr. sc. Tomislav Rupčić** | |
| kancelarija | | 1754 | |
| e-mail | | teorijske: srijedom, 11:00-12:00<br>praktične: po dogovoru (e-mail) | |
| telefon | | tomislav.rupcic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 3 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u košarci. Studenti će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme košarkaša | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u košarci | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u košarci koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.<br>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti košarkaša | | |

| | |
|---|---|
| | - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama košarkaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.<br>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u košarci. |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u košarci (2P) .<br>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u košarci (4P).<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika košarkaša (2P).<br>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti košarkaša (2P) .<br>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli košarkaša (2P).<br>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti košarkaša (4P).<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti košarkaša (4P).<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti u modeliranju trenažnog procesa u košarci (4P )<br>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa u košarci (2P)<br>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika igrača različitih dobnih skupina u košarci (4P).<br>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)<br>1. Dijagnostički postupci u košarci: izbor latentnih dimenzija (2S).<br>2. izbor mjernih instrumenata (1S).<br>3. provedba mjerenja (2S).<br>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).<br>5. analiza i interpretacija rezultata (2S)<br>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).<br>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga u košarci. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).<br>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | % | |
| | seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | Matković B.R., Matković, B., Ružić, L., Knjaz, D., Mišigoj Duraković, M., Mudri, V. (2010). Dijagnostika – kontrola treniranosti košarkaša. Antropološka analiza košarkaške igre. ur: Matković, B., Sveučilišni udžbenik. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu |
| dopunska literatura | Knjaz, D., G. Kolovrat (2003). Prilog analizi motoričkih sposobnosti graditelja igre u košarci. Zbornik radova 12 ljetne škole kineziologa RH. Ur.: V. Findak. Hrvatski kineziološki savez. Rovinj, 17. do 21. lipnja. Str.: 234-237.<br>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, str. 447-450.<br>3. Peršić, D., Knjaz, D.,Matković, B.(2005). Dijagnostika u procesu selekcije kod najmlađih košarkaša. ERS – Informativno stručno glasilo Udruge kineziologa Grada Rijeke. Br.:30, str.: 20-23. |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Damir Knjaz** | |
| kancelarija | | | |
| konzultacije | | | |
| e-mail | | damir.knjaz@kif.hr | |
| telefon | | +38513658754 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | 3 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| prema satnici nastave | - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>- Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | | | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |
| obvezna literatura | | | | | | |
| dopunska literatura | | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | | |

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

UNIVERSITAS STUDIORUM ZAGRABIENSIS
MDCLXIX

## STUDIJSKI SMJER – NOGOMET – VI. SEM

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

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U NOGOMETU (172678)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Valentin Barišić** | |
| kancelarija | | 157 | |
| konzultacije | | srijedom od 10.00 do 11.30 | |
| e-mail | | valentin.barisic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658757 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 10 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u nogometu u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju nogometne pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u nogometu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u nogometu utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u nogometu koji je bio predmet njihova interesa.<br>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama nogometaša.<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja nogometaša uključenih u trenažni proces<br>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.<br>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za nogometaša i nogometne ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu nogometne pripreme. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja i seminari**<br>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u nogometu. (2P)<br>2. Sportski trening u nogometu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)<br>3. Utvrđivanje modelnih karakteristika nogometaša različitih dobnih skupina. (2P)<br>4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)<br>5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P)<br>6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)<br>7. Vrste nogometnih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S)<br>8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u nogometu (2P + 2S) | | |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 22% | 2 | usmeni ispit | 45% | 4 |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | Bompa, T. O. (2001). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet. |

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

# KONTROLA TRENIRANOSTI U U NOGOMETU (172679)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Valentin Barišić** | |
| kancelarija | | 157 | |
| konzultacije | | srijedom od 10.00 do 11.30 | |
| e-mail | | valentin.barisic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658757 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica + terenski rad | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 10 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u nogometu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u nogometu. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u nogometu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.<br>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u nogometu.<br>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.<br>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u nogometu. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | ***Predavanja***<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u nogometu (2P) .<br>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u nogometu (4P).<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika nogometaša (2P).<br>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti nogometaša. (2P) .<br>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli nogometaša (2P).<br>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti nogometaša (4P).<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti nogometaša (4P).<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti nogometaša u modeliranju trenažnog procesa u nogometu (4P)<br>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )<br>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika nogometaša različitih dobnih skupina u nogometu (4P).<br>**Seminari** (*Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)*<br>1. Dijagnostički postupci u nogometu: izbor latentnih dimenzija (2S).<br>2. izbor mjernih instrumenata (1S).<br>3. provedba mjerenja (2S).<br>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S). | | |

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

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

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

## STUDIJSKI SMJER – ODBOJKA – VI. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172682 | Programiranje treninga u odbojci | doc. dr. sc. Tomica Rešetar<br>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković | 60 | 30 | 0 | 9 |
| 172681 | Kontrola treniranosti u odbojci | doc. dr. sc. Tomica Rešetar<br>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković | 30 | 15 | 0 | 5 |
| 172683 | Stručno-trenerska praksa u odbojci III. | doc. dr. sc. Tomica Rešetar<br>izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković | 0 | 0 | 90 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **45** | **90** | **19** |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U ODBOJCI (172681)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | |
| Kancelarija | | 42 | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| **Nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** | |
| Kancelarija | | 41 | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658641 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u odbojci u skladu s posebnošću dvociklusne periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. Te znanja o upravljanju sportskomformom. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u odbojci. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u odbojci koji je bio predmet njihova interesa.<br>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša.<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces<br>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.<br>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za sportaše i sportske ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Primjena općih principa i pravila u dugoročnom planiranju i programiranju treninga u odbojci. (2P)<br>2. Primjena općih principa i pravila u kratkoročnom planiranju i programiranju treninga u odbojci. (2P)<br>3. Izrada godišnjeg plana treninga seniorske ekipe. (2P) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Upravljanje sportskom formom (ulazak, održavanje i privremeni gubitak SF). (2P)<br>5. Specifičnosti mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u pripremnom periodu odbojkaša. (2P)<br>6. Specifičnosti mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u natjecateljskom periodu odbojkaša. (2P + 2S)<br>7. Specifičnosti mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u prijelaznom periodu odbojkaša. (2P + 2S)<br>8. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)<br>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u odbojci. (2P)<br>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga. (2P)<br>11. Individualizacija trenažnog procesa u odbojci. (2P)<br>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P)<br>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u odbojci. (2P)<br>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P)<br>15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)<br>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)<br>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u odbojci (2P + 2S)<br>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija(2P + 2S)<br>19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini.(2P)<br>20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u odbojci. (2P)<br>21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u odbojci. (2P)<br>22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S)<br>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u odbojci. (2P)<br>24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u odbojci. (2P)<br>25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u odbojci. (2P + 2S)<br>26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P)<br>27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u odbojci. (2P + 2S)<br>28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u odbojci. (2P + 2S)<br>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u odbojci. (2P)<br>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u odbojci. (2P)<br>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u odbojci.(4S)<br>32. Vođenje dnevnika rada u odbojci (4S) | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 22% | 2 | usmeni ispit | 45% | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| | ukupno | **9 ECTS** |
| obvezna literatura | Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.<br>Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada. 3 | |
| dopunska literatura | 1. Janković, V., Marelić, N., Milanović, D. (1991). Modeliranje i analiza igre u vrhunskoj odbojci. Kineziologija, 23 (1-2):13-28.<br>2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008) Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.<br>3. Janković, V., N. Marelić (1995). Individualizacija rada sa vrhunskim odbojkašima sa akcentom na fizičku pripremu. U: Zbornik radova I. Hrvatske internacionalne odbojkaške akademije, str. 50-55. Pula. | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U ODBOJCI (172682)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | |
| Kancelarija | | 42 | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658669 | |
| **Nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** | |
| Kancelarija | | 41 | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658641 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica + terenski rad | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u odbojci. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. Rezultate dobivene kontrolom treniranosti studenti će moći primijeniti u selekciji i programiranju treninga i natjecanja. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u odbojci koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.<br>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskoj grani.<br>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.<br>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u odbojci. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Specifična statistička analiza situacijskih parametara odbojkaških utakmica (4P) .<br>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u odbojci (2P).<br>3. Mjerenje i vrednovanje bazičnih antropometrijskih karakteristika sportaša (2P).<br>4. Mjerenje i vrednovanje bazičnih funkcionalnih sposobnosti sportaša. (2P) .<br>5. Mjerenje i vrednovanje specifičnih motoričkih testova za pojedinu igračku funkciju (2P).<br>6. Mjerenje i vrednovanje specifičnih tehničko-taktičkih sposobnosti odbojkaša (4P).<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti sportaša (4P).<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u odbojci (4P ) | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )<br>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u odbojci (4P).<br>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)<br>1. Dijagnostički postupci u odbojci: izbor latentnih dimenzija (2S).<br>2. izbor mjernih instrumenata (1S).<br>3. provedba mjerenja (2S).<br>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).<br>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).<br>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).<br>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).<br>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | | |
| | seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |
| obvezna literatura | Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.<br>Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Jerković, S., Barišić, V. (1993). Kanonička povezanost nekih situacijsko-motoričkih varijabli i uspjeha u nogometnoj igri. Kineziologija, 25 (1-2), 63-69.<br>2. Jerković, S., Barišić, V. (1997). Dijagnostika stanja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti nogometaša. In Dragan Milanović i Stjepan Heimer (ur.),<br>Zbornik radova Međunarodnog savjetovanja „Dijagnostika treniranosti sportaša“ , 6. zagrebački sajam športa, Zagreb, 1. ožujka ( str. 130-134). Zagreb, Fakultet<br>za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI III. (172683)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nositelj predmeta** | | **doc. dr. sc. Tomica Rešetar** | | | |
| Kancelarija | | 42 | | | |
| Konzultacije | | Utorkom, od 9 do 10 sati uz prethodnu najavu e-poštom. | | | |
| e-mail | | tomica.resetar@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658669 | | | |
| **Nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković** | | | |
| Kancelarija | | 41 | | | |
| Konzultacije | | Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila. | | | |
| e-mail | | tomislav.djurkovic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658641 | | | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | | obvezni | |
| semestar | VI. | godina studija | | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | | 13 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>- Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| obvezna literatura | | | | | |
| dopunska literatura | | | | | |

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

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

UNIVERSITAS STUDIORUM ZAGRABIENSIS
MDCLXIX

## STUDIJSKI SMJER – PLES – VI. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172688 | Programiranje treninga u plesu | izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić | 60 | 30 | 0 | 9 |
| 172687 | Kontrola treniranosti u plesu | izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić | 30 | 15 | 0 | 5 |
| 172689 | Stručno-trenerska praksa u plesu III. | izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić | 0 | 0 | 90 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **45** | **90** | **19** |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U PLESU (172688)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Jadranka Vlašić** | |
| Kancelarija | | 168 | |
| Konzultacije | | utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | jadranka.vlasic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658768 | |
| **vanjski suradnik** | | **Alen Plevnik, mag. cin.** | |
| e-mail | | alen.plevnik@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Lea Burcar, mag. cin.** | |
| e-mail | | lea.burcar@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Stipo Dajakovic, mag.cin** | |
| e-mail | | stipo.dajakovic@kif.hr | |
| **Korepetitor** | | **Marko Robinić** | |
| e-mail | | marko.robinic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u plesu u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u plesu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u plesu koji je bio predmet njihova interesa.<br>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša.<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces<br>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.<br>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za sportaše i sportske parove različite dobi i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u plesu. (2P)<br>2. Sportski trening u plesu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)<br>3. Utvrđivanje modelnih karakteristika plesačaa različitih dobnih skupina. (2P) | | |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 22% | 2 | usmeni ispit | 45% | 4 |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |
| obvezna literatura | 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.<br>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:<br>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. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. Oreb, G. , Matković, Br, Vlašić, Ji 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 Ljubljana.<br>2. Oreb, G., Gošnik-Oreb, J., i Furjan-Mandić, G. (1999). Učinkovitost plesne aerobike u transformaciji nekih motoričkih sposobnosti plesača. U E. Hofman (ur.),Zbornik radova 4. konferencija o sportu Alpe-Jadran „Školski sport“, Rovinj 23.-26. lipnja 1999. (str. 268-272). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>3. Miletić, Đ., Jelčić,M. and Oreb,G. (2007). The effects of a visual model and knowledge of perormance dance skills. Kinesiologia Slovenica, 13 (1) , 31-40. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U U PLESU (172687)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Jadranka Vlašić** | |
| Kancelarija | | 168 | |
| Konzultacije | | utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | jadranka.vlasic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658768 | |
| **vanjska suradnica** | | **Alen Plevnik, mag. cin.** | |
| e-mail | | alen.plevnik@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Lea Burcar, mag. cin.** | |
| e-mail | | lea.burcar@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Stipo Dajakovic, mag.cin** | |
| e-mail | | stipo.dajakovic@kif.hr | |
| **korepetitor** | | **Marko Robinić** | |
| e-mail | | marko.robinic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u plesu. Studenti će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskom plesu. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u plesu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.<br>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskom plesu.<br>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.<br>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u plesu. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u plesu (2P) .<br>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u plesu (4P).<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika plesača (2P).<br>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti plesača. (2P) .<br>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli plesača (2P).<br>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti plesača (4P).<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti plesača (4P).<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u plesu (4P ) | | |

| | |
|---|---|
| | 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )<br>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u plesu (4P).<br>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)<br>1. Dijagnostički postupci u plesu: izbor latentnih dimenzija (2S).<br>2. izbor mjernih instrumenata (1S).<br>3. provedba mjerenja (2S).<br>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).<br>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).<br>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).<br>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).<br>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | % | |
| | seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 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.<br>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<br>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. |
| dopunska literatura | 1. Oreb, G. , Matković, Br, Vlašić, Ji 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 Ljubljana.<br>2. Oreb, G., Gošnik-Oreb, J., i Furjan-Mandić, G. (1999). Učinkovitost plesne aerobike u transformaciji nekih motoričkih sposobnosti plesača. U E. Hofman (ur.), Zbornik radova 4. konferencija o Alpe-Jadran „Školski sport“, Rovinj 23.-26. lipnja 1999. (str. 268-272). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.<br>3. Miletić, Đ., Jelčić,M. and Oreb,G. (2007). The effects of a visual model and knowledge of perormance dance skills. Kinesiologia Slovenica, 13 (1) , 31-40. |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU III. (172689)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **nositeljica predmeta** | | **izv.prof. dr. sc. Jadranka Vlašić** | | | |
| Kancelarija | | 168 | | | |
| Konzultacije | | utorkom od 12.30 do 13.30 sati i prema dogovoru putem e-maila | | | |
| e-mail | | jadranka.vlasic@kif.hr | | | |
| Telefon | | +38513658768 | | | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | | obvezni | |
| semestar | VI. | godina studija | | III. | |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | | 5 ECTS | |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | | 1 | |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>- Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 | | |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** |
| obvezna literatura | | | | | |
| dopunska literatura | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | | | |

## STUDIJSKI SMJER – SKIJANJE – VI. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172699 | Programiranje treninga u skijanju | prof. dr. sc. Bojan Matković<br>izv. prof. dr. sc. Vjekosalv Cigrovski | 60 | 30 | 0 | 9 |
| 172700 | Kontrola treniranosti u skijanju | prof. dr. sc. Bojan Matković<br>izv. prof. dr. sc. Vjekosalv Cigrovski | 30 | 15 | 0 | 5 |
| 172701 | Stručno-trenerska praksa u skijanju III. | prof. dr. sc. Bojan Matković<br>izv. prof. dr. sc. Vjekosalv Cigrovski | 0 | 0 | 90 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **45** | **90** | **19** |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U SKIJANJU (172699)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski** | |
| kancelarija | | 102 | |
| konzultacije | | utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | vjekoslav.cigrovski@kif.hr | |
| telefon | | +38513658702 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S)<br>***Izvedbeni sati: 36P****** | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u skijanju u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u skijanju. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u skijanju utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u skijanju koji je bio predmet njihova interesa.<br>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama skijaša.<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja skijaša uključenih u trenažni proces<br>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.<br>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za skijaše različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u skijanju. (2P)<br>2. Sportski trening u skijanju kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)<br>3. Utvrđivanje modelnih karakteristika skijaša različitih dobnih skupina. (2P)<br>4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnihmotoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P) | | |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 22% | 2 | usmeni ispit | 45% | 4 |
| | | | | Ukupno | **9 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 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.Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.<br>Cigrovski, V., Matković, B., Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 21(2), 103-8.<br>Bompa, Tudor, O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. |
| dopunska literatura | 1. Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.<br>2. Milanović, D.(2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U SKIJANJU (172700)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski** | |
| kancelarija | | 102 | |
| konzultacije | | utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | vjekoslav.cigrovski@kif.hr | |
| telefon | | +38513658702 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S)<br>***Izvedbeni sati: 14P****** | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti natjecatelja u skijanju. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme skijaša. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u skijanju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u skijanju koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.<br>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti natjecatelja u skijanju.<br>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama skijaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.<br>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u skijanju | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u skijanju (2P) .<br>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u skijanju (4P).<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika skijaša (2P).<br>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti skijaša. (2P) .<br>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli skijaša (2P).<br>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti skijaša (4P).<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti skijaša (4P).<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti skijaša u modeliranju trenažnog procesa (4P)<br>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa skijaša (2P ) | | |

| | |
|---|---|
| | 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika skijaša različitih dobnih skupina u skijanju (4P).<br>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)<br>1. Dijagnostički postupci u skijanju: izbor latentnih dimenzija (2S).<br>2. izbor mjernih instrumenata (1S).<br>3. provedba mjerenja (2S).<br>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).<br>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).<br>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).<br>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).<br>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | | |
| | seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | Cigrovski, V., Matković, B., Matković, B.R. (2002). Body composition changes during competitive season in young alpine skiers. In: Proceedings book Kinesiology-new perspectives. (Eds. D. Milanović, F. Prot), Opatija 25-29.09.2002. pp. 523-526. Zagreb: Kineziološki fakultet.<br>Cigrovski, V., Matković, B., Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 21(2), 103-8.<br>Bompa, Tudor, O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. |
| dopunska literatura | 1. Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb:Gopal.<br>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. str. 204-207.<br>3. Cigrovski, V., Matković, B. (2003). Specifična kondicijska priprema skijaša. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21-22.02.2003. str. 518-520 4. 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. str. 308-311. |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU III. (172701)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Bojan Matković** | |
| Kancelarija | | 153 | |
| Konzultacije | | utorkom od 17.30 do 19.00 sati | |
| e-mail | | bojan.matkovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658753 | |
| **nastavnik** | | **izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski** | |
| kancelarija | | 102 | |
| konzultacije | | utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | vjekoslav.cigrovski@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>-Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 |
| | | ukupno | **5 ECTS** |
| obvezna literatura | | | |
| dopunska literatura | | | |

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

## STUDIJSKI SMJER – TENIS – VI. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172720 | Programiranje treninga u tenisu | izv.prof. dr. sc. Petar Barbaros | 60 | 30 | 0 | 9 |
| 172721 | Kontrola treniranosti u u tenisu | izv.prof. dr. sc. Petar Barbaros | 30 | 15 | 0 | 5 |
| 172722 | Stručno-trenerska praksa u tenisu III. | izv.prof. dr. sc. Petar Barbaros | 0 | 0 | 90 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **45** | **90** | **19** |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U TENISU (172720)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros** | |
| kancelarija | | 43 | |
| konzultacije | | utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom | |
| e-mail | | petar.barbaros.tudor@kif.hr | |
| telefon | | +38513658643 | |
| **vanjski suradnik** | | **Zlatan Bilić, pred.** | |
| e-mail | | zlatan.bilic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o specifičnostima planiranja i programiranja treninga u tenisu u skladu s posebnošću periodizacije i kalendarom natjecanja.<br>Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj predmet stručne studijske izobrazbe omogućit će studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja tenisača utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u tenisu.<br>- Međupovezana znanja planiranja i programiranja s osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim<br>zakonitostima za uspješno programiranje rada sa tenisačima.<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces<br>- Znati osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća<br>- Izraditi konkretan plan i program treninga za tenisače, tenisačice, teniske ekipe..., različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i<br>programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i programiranje) ciklusu sportske pripreme. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja i seminari**<br>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u tenisu (2P)<br>2. Sportski trening u tenisu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)<br>3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina (2P)<br>4. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P)<br>5. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S)<br>6. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva<br>trenažnog procesa (2P)<br>7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) | | |

| | |
|---|---|
| | 8. Opterećenja i njihova distribucija kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u tenisu (2P + 2S)<br>9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u tenisu. (2P)<br>10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga (2P)<br>11. Individualizacija trenažnog procesa u tenisu (2P)<br>12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća (2P)<br>13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u tenisu (2P)<br>14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina (2P)<br>15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)<br>16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S)<br>17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u tenisu (2P + 2S)<br>18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S)<br>19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini (2P)<br>20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u tenisu (2P)<br>21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u tenisu (2P)<br>22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze (2P + 2S)<br>23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u tenisu (2P)<br>24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u tenisu (2P)<br>25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u tenisu (2P + 2S)<br>26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti (2P)<br>27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u tenisu (2P + 2S)<br>28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u tenisu (2P + 2S)<br>29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u tenisu (2P)<br>30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u tenisu (2P)<br>31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u tenisu (4S)<br>32. Vođenje pregleda trenažnog rada u tenisu (4S) |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 22% | 2 | usmeni ispit | 45% | 4 |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | 1. Neljak, B. (2005). Tenis. Priručnik iz osnova planiranja, programiranja i kontrole treninga. Skriptirani materijal.<br>2. DTB (1992). TENIS-od početnika do majstora. Zagreb: Mladinska knjiga. (Redigirao i recenzirao: B. Neljak). |

| | |
|---|---|
| | 3. Groppel, J.L., Loehr, L.E.,Melville, D.S., Quin, A.B. (1983). Science of Coaching Tennis, Leisure Press, Champaign, IL. |
| dopunska literatura | 1. Tennis Canada (2009). Under 18 club training program. National Coaching Certification Program: printed by Tennis Canada.<br>2. Tennis Canada (2009). Under 14 interm club training program. National Coaching Certification Program: printed by Tennis Canada. |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U U TENISU (172721)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros** | |
| kancelarija | | 43 | |
| konzultacije | | utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom | |
| e-mail | | petar.barbaros.tudor@kif.hr | |
| telefon | | +38513658643 | |
| **vanjski suradnik** | | **Zlatan Bilić, pred.** | |
| e-mail | | zlatan.bilic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o kontroli treniranosti tenisača te ih naučiti kako pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima potrebnu razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u tenisu. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Objasniti temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u tenisu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti<br>- Razlikovati znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u tenisu<br>- Primjeniti rezultate dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama tenisača i tenisačica prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete<br>- Primjeniti osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u tenisu | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | ***Predavanja***<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u tenisu (2P)<br>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u tenisu (4P)<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika tenisača i tenisačica (2P)<br>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti tenisača i tenisačica (2P)<br>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli tenisača i tenisačica (2P)<br>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u tenisu (4P)<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti u tenisu (4P)<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u tenisu (4P)<br>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju teniskog treninga (2P)<br>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u tenisu (4P)<br><br>***Seminari*** (*Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine tenisača)*<br>1. Dijagnostički postupci u tenisu: izbor karakteristika (2S).<br>2. izbor mjernih instrumenata (1S). | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3. provedba mjerenja (2S).<br>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).<br>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).<br>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).<br>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).<br>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | % | |
| | seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |
| obvezna literatura | 1. Neljak, B. (2005). Tenis. Priručnik iz osnova planiranja, programiranja i kontrole treninga. Skriptirani materijal.<br>2. Neljak, B. Vučetić, V. (2002). Skup testova za procjenu motoričkih sposobnosti tenisača. Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije / Findak, Vladimir (ur). Zagreb: Hrvatski kinološki savez, 362-365 (predavanje,domaća recenzija,objavljeni rad,stručni).<br>Barbaros- Tudor, P., Neljak, B., Matković, B. (2002). Specifični test – osnov istinske procjene pripremljenosti vrhunskog tenisača. Zbornik radova.11. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagreb, str. 338-342. | | | | | |
| dopunska literatura | 1. 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.<br>2. Barbaros Tudor, P. (2007). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti. Hrvatski magazin – Tenis, 35, (8), str. 46-47.<br>**3.** Barbaros Tudor, P. (2008). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti II. Hrvatski magazin –Tenis, 36 (9), str. 50-51. | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU III. (172722)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **izv. prof. dr. sc. Petar Barbaros Tudor** | |
| kancelarija | | 43 | |
| konzultacije | | utorkom od 11.00 do 13.00 ili prema dogovoru e-mailom | |
| e-mail | | petar.barbaros.tudor@kif.hr | |
| telefon | | +38513658643 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | 2 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>-Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 |
| | | ukupno | **5 ECTS** |
| obvezna literatura | | | |
| dopunska literatura | | | |
| način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | |

## STUDIJSKI SMJER – TRIATLON – VI. SEM

| Šifra predmeta | PREDMETI | NOSITELJ | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| **Studijski smjer SPORT** | | | | | | |
| 172723 | Programiranje treninga u triatlonu | prof. dr. sc. Mario Kasović | 60 | 30 | 0 | 9 |
| 172724 | Kontrola treniranosti u triatlonu | prof. dr. sc. Mario Kasović | 30 | 15 | 0 | 5 |
| 172725 | Stručno-trenerska praksa u triatlonu III. | prof. dr. sc. Mario Kasović | 0 | 0 | 90 | 5 |
| | | **UKUPNO** | **90** | **45** | **90** | **19** |

# PROGRAMIRANJE TRENINGA U TRIATLONU (172723)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mario Kasović** | |
| Kancelarija | | 184 | |
| Konzultacije | | petkom od 10.00 do 11.00 sati | |
| e-mail | | mario.kasovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **Martin Papišta, prof.** | |
| e-mail | | papista.martin@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Ivan Ivezić, prof.** | |
| e-mail | | ivan.ivezic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema. | bodovna vrijednost | 9 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90 (60P + 30S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u triatlonu u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Preddiplomski stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u triatlonu.<br>Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u triatlonu koji je bio predmet njihova interesa.<br>- Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama triatlonaca.<br>- Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja triatlonaca uključenih u trenažni proces<br>- Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća.<br>- Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga triatlonaca i triatlonskih ekipe različite dobi, spola i kvalitete u višegodišnjem (perspektivno planiranje i programiranje) i jednogodišnjem (kratkoročno planiranje i<br>programiranje) ciklusu sportske pripreme. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja i seminari<br>1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u triatlonu. (2P)<br>2. Sportski trening u triatlonu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u<br>višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)<br>3. Utvrđivanje modelnih karakteristika triatlonaca različitih dobnih skupina. (2P)<br>4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i<br>specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)<br>5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P) | | |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 5% | 0,5 | Pisani ispit | 28% | 2,5 |
| | seminarski rad | 22% | 2 | usmeni ispit | 45% | 4 |
| | | | | ukupno | **9 ECTS** | |

| | |
|---|---|
| obvezna literatura | Joe Friel (2009). The Triathlete's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 1-884737-48-X<br>Matt Dixon (2014). The Well-Built Triathlete: Turning Potential into Performance, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 978-1-937715-11-3 |

| | |
|---|---|
| | Matt Fitzgerald (2003). Complete Triathlon Book: The Training, Diet, Health, Equipment, and Safety Tips You Need to Do Your Best, Grand Central Life & Style, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-0446679282<br>Matt Fitzgerald (2006). Essential Week-by-Week Training Guide: Plans, Scheduling Tips, and Workout Goals for Triathletes of All Levels, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-1931382922 |
| dopunska literatura | Branimir Lodeta, Pavao Vlahek, Dragan Milenković, Maja Lodeta, Nikola Golub (2011).TRIATLON - od supersprinta do Ironmana, VEKRO d.o.o., Zagreb, ISBN: 978-953-95603-1- |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa |

# KONTROLA TRENIRANOSTI U TRIATLONU (172724)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mario Kasović** | |
| Kancelarija | | 184 | |
| Konzultacije | | petkom od 10.00 do 11.00 sati | |
| e-mail | | mario.kasovic@kif.hr | |
| Telefon | | +38513658718 | |
| **vanjski suradnik** | | **Martin Papišta, prof.** | |
| e-mail | | papista.martin@kif.hr | |
| **vanjski suradnik** | | **Ivan Ivezić, prof.** | |
| e-mail | | ivan.ivezic@kif.hr | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | specijalistički |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica + terenska nastava | | |
| način izvođenja nastave | 45 (30P + 15S) | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u triatlonu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | - Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u triatlonu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti.<br>- Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskoj grani.<br>- Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete.<br>- Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u triatlonu. | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | Predavanja<br>1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u triatlonu (2P) .<br>2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u triatlonu (4P).<br>3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika triatlonaca(2P).<br>4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti triatlonaca. (2P) .<br>5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli triatlonaca(2P).<br>6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti triatlonaca(4P).<br>7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti triatlonaca(4P).<br>8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti triatlonaca u modeliranju trenažnog procesa u triatlonu (4P )<br>9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P )<br>10. Utvrđivanje modelnih karakteristika triatlonaca različitih dobnih skupina u triatlonu (4P).<br>Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)<br>1. Dijagnostički postupci u triatlonu: izbor latentnih dimenzija (2S). | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2. izbor mjernih instrumenata (1S).<br>3. provedba mjerenja (2S).<br>4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).<br>5. analiza i interpretacija rezultata (2S).<br>6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).<br>7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).<br>8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). | | | | | |
| obveze studenata | redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci. | | | | | |
| praćenje rada studenata | Pohađanje nastave | 15% | 0,5 | Pisani ispit | % | |
| | seminarski rad | 25% | 1,5 | usmeni ispit | 60% | 3,0 |
| | | | | ukupno | **5 ECTS** | |
| obvezna literatura | Joe Friel (2009). The Triathlete's Training Bible, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 1-884737-48-X<br>Matt Dixon (2014). The Well-Built Triathlete: Turning Potential into Performance, VeloPress, 1830 N 55th Street, Boulder, Colorado 80301-2700 USA, ISBN 978-1-937715- 11-3<br>Matt Fitzgerald (2003). Complete Triathlon Book: The Training, Diet, Health, Equipment, and Safety Tips You Need to Do Your Best, Grand Central Life & Style, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-0446679282<br>Matt Fitzgerald (2006). Essential Week-by-Week Training Guide: Plans, Scheduling Tips, and Workout Goals for Triathletes of All Levels, Warner Books, Inc., 1271 Avenue of the Americas, New York, USA, ISBN-13: 978-1931382922 | | | | | |
| dopunska literatura | Branimir Lodeta, Pavao Vlahek, Dragan Milenković, Maja Lodeta, Nikola Golub (2011).TRIATLON - od supersprinta do Ironmana, VEKRO d.o.o., Zagreb, ISBN: 978-953-95603-1-5 | | | | | |
| način praćenja kvalitete | Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva<br>Praćenje i vrednovanje samostalnog rada<br>Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa | | | | | |

# STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TRIATLONU III. (172725)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Mario Kasović** | |
| kancelarija | | 184 | |
| konzultacije | | petkom od 10.00 do 11.00 sati | |
| e-mail | | mario.kasovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658718 | |
| studijski program | Prediplomski stručni studij | status predmeta | obvezni |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 5 ECTS |
| mjesto izvođenja | Predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 90V | očekivani broj studenata na predmetu | 1 |
| ciljevi predmeta | Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti. | | |
| očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Studenti će biti u stanju:<br>- Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe<br>- Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima<br>- Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima<br>- Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu | | |
| sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | - Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)<br>- Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)<br>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)<br>- Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)<br>- Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)<br>- Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)<br>-Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)<br>- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V) | | |
| obveze studenata | Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka. | | |
| praćenje rada studenata | Praktični rad | 100% | 5 |
| | | ukupno | **5 ECTS** |
| obvezna literatura | | | |
| dopunska literatura | | | |
| način praćenja kvalitete | Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima. | | |

## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – VI. SEM

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

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

## IZBORNI PREDMETI – VI. SEM

| Šifra predmeta | IZBORNI PREDMETI | NOSITELJI | Opterećenje | | | ECTS bodovi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | P | S | V | |
| 89432 | Biomehanička dijagnostika | prof. dr. sc. Mario Kasović | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 150231 | Kineziološka orijentacija i selekcija | prof. dr. sc. Goran Sporiš,<br>doc. dr. sc. Vlatko Vučetić | 30 | 0 | 0 | 2 |
| 89433 | Kineziterapija | doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić,<br>izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović | 15 | 0 | 15 | 2 |
| 89434 | Komunikologija u sportu | doc. dr. sc. Sunčica Bartoluci | 15 | 15 | | 2 |
| 123602 | Kultura javnog govorenja | doc. dr. sc. Diana Tomić | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 150233 | Notacijska analiza | prof. dr. sc. Goran Sporiš | 15 | 15 | | |
| 89438 | Prevencija ozljeda sportaša | prof. dr. sc. Saša Janković | 15 | 15 | | 2 |
| 150234 | Prehrana sportaša | prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj Duraković | 15 | 0 | 0 | 2 |
| 172740 | Sport i pravo | prof. dr. sc. Siniša Petrović,<br>prof. dr. sc. Mario Baić,<br>prof. dr. sc. Igor Gliha | 30 | 0 | 0 | 2 |
| 150236 | Sport u europskim državama | doc. dr. sc. Zrinko Čustonja | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 150237 | Sportaš s alergijom i astmom | prof. dr. sc. Asja Stipić Marković | 15 | 15 | 0 | 2 |
| 150238 | Sportsko-rekreacijski programi u prirodi | doc. dr. sc. Drena Trkulja-Petković | 14 | 0 | 16 | 2 |
| 117524 | Wellness | prof. dr. sc. Mirna Andrijašević | 15 | 0 | 15 | 2 |
| 150239 | Život u prirodi i vještina preživljavanja | izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin | 15 | 15 | 0 | 2 |

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

# NOTACIJSKA ANALIZA (150233)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Goran Sporiš** | |
| kancelarija | | 122 | |
| konzultacije | | utorkom od 14.00 do 15.00 sati | |
| e-mail | | goran.sporis@kif.hr | |
| telefon | | +38513658722 | |
| **nastavnik** | | **doc. dr. sc. Dario Škegro** | |
| kancelarija | | 117 | |
| konzultacije | | petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a | |
| e-mail | | dario.skegro@kif.hr | |
| telefon | | +38513658656 | |
| **vanjski suradnik** | | **Mario Jovanović, prof.** | |
| telefon | | | |
| **vanjski suradnik** | | **dr.sc. Krešimir Šamija** | |
| telefon | | | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni predmet |
| Semestar | VI | godina studija | I. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 30 (30P)<br>Izvedbeni sati 15P* | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Dati studentima znanja iz svrhe korištenja ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize. Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize. Primjena različitih softverskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi pračenja). | | |
| Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava | | |
| Očekivani ishodi učenja na razini predmeta | Izrada i razvoj vlastitog notacijskog sustava. Sustavi za prikupljanje podataka: dijagrami raspršenosti, tabele frekvencija i serijski sustavi podataka. Generički notacijski sustavi igre na utakmicama (ekipni sportovi). Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i druga znanstvena istraživanja vezana uz primjenu notacijskih analiza. | | |
| Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave | **Predavanja**<br>□ Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava.(4 sata)<br>□ Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. (4 sata)<br>□ Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava. (4 sata)<br>□ Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. (4 sata)<br>□ Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize(4 sata)<br><br>Seminari | | |

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

# PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438)

| | | | |
|---|---|---|---|
| **nositelj predmeta** | | **prof. dr. sc. Saša Janković** | |
| kancelarija | | 186 | |
| konzultacije | | Srijedom od 11:00 do 12:00 | |
| e-mail | | sasa.jankovic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658610 | |
| **nastavnica** | | **doc. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić** | |
| kancelarija | | 202 | |
| konzultacije | | četvrtkom od 11.00 d0 12.00 ili prema dogovoru putem e-maila | |
| e-mail | | tatjana.trost-bobic@kif.hr | |
| telefon | | +38513658659 | |
| studijski program | Stručni studij | status predmeta | izborni |
| semestar | VI. | godina studija | III. |
| uvjeti za upis predmeta | Nema preduvjeta za upis. | bodovna vrijednost | 2.0 ECTS |
| mjesto izvođenja | predavaonica | | |
| način izvođenja nastave | 30 sati = 15P + 15S | očekivani broj studenata na predmetu | 60 |
| ciljevi predmeta | Stjecanje osnovnih teorijskih spoznaja na temelju kojih će studenti moći planirati preventivni program vježbanja za sportaše različite dobi, spola i sportske usmjerenosti. | | |
| ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi | Osposobljavanje za odabir metodičkih i programskih postupaka 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.<br>- Osposobljavanje studenata za odabir metodičkih i programskih postupaka prevencijskog treninga.<br>- 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).<br>- 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)<br>1. Globalni sustav prevencije ozljeda u sportu (4 koraka)<br>2. Sportske ozljede i sindromi prenaprezanja<br>3. Epidemiologija sportskih ozljeda (učestalost, vrsta i značaj, identifikacija problema po sportovima)<br>4. Rizični faktori i mehanizmi nastanka ozljeda sportaša<br>5. Oporavak sportaša<br>6. Dijagnostika u funkciji prevencije ozljeda u sportu<br>7. Metodika i programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda u sportu<br>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)<br>1. Trening snage u funkciji prevencije ozljeda sportaša<br>2. Trening skočnosti i brzine u funkciji prevencije ozljeda sportaša<br>3. Razvoj propriocepcije i ravnoteže (posturalne kontrole) u funkciji prevencije ozljeda sportaša<br>4. Primjena vježbi istezanja u funkciji prevencije ozljeda sportaša<br>5. Kompleksni neurom<br>Skularni trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša<br>6. Trening djece i mladih u funkciji prevencije ozljeda u sportu<br>7. Provjera efekata preventivnog programa vježbanja – znanstvene osnove<br>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.<br>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.<br>2. Janković, S., Trošt, T. (2004). Rehabilitacija ozljeda skočnog zgloba. Kondicijski trening, 1(2), 53-61.<br>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.<br>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.<br>3. Renstrom, P. A. F. H. (ur.) (1994). Clinical Practice of Soprts Injury Prevention and Care. Oxford: Blackwell Scientific Publications.<br>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. |

# SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237)

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

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

# RASPORED ISPITNIH ROKOVA u ak. god. 2022./2023.

## Opći predmeti:

| 1. semestar, 1. godina | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fiziologija sporta i vježbanja (150061) | | | 7. | 12:30 | | | 1. | 11:00 | 1. | 12:30 | 13. | 12:30 | 17. | 12:30 | 7. | 11:00 | | | 7. | 11:00 |
| Ružić, L. | | | | | | | 15. | 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| Funkcionalna anatomija (150059) | 7. | 16:15 | 5. | 12:30 | | | 6. | 12:00 | 13. | 12:30 | | | 8. | 12:30 | 5. | 12:00 | | | 4. | 12:00 |
| Šentija, D.; Rakovac, M. | | | | | | | 20. | 12:00 | | | | | | | 12. | 12:00 | | | | |
| Osnove kineziologije (89420) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Sporiš, G.; Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Osnovne kineziološke transformacije (150062) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | 5. | 13:00 | 3. | 13:00 | 7. | 13:00 | | | 6. | 13:00 |
| Milanović, L. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pedagogija (150063) | 9. | 14:00 | | | | | 2. | 14:00 | | | 12. | 14:00 | | | 6. | 14:00 | | | 7. | 16:00 |
| Žnidarec Čučković, A. | | | | | | | 9. | 14:00 | | | | | | | 14. | 14:00 | | | 20. | 16:00 |

| 3. semestar, 2. godina | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biomehanika sporta (162348) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Povijest tjelovježbe i sporta (162349) | 8. | 15:00 | 6. | 15:00 | 10. | 15:00 | 7. i 14. | 15:00 | 7. | 15:00 | 4. | 15:00 | 2. | 15:00 | 6. | 15:00 | | | 4. | 15:00 |
| Škegro, D.; Čustonja, Z. | | | | | | | 21. | 15:00 | | | | | | | 13. | 15:00 | | | 18. | 15:00 |
| Psihologija sporta (89425) | 22. | 18:30 | 13. | 18:30 | 31. | 13:00 | 14. | 13:00 | | | 25. | 18:30 | 16. | 18:30 | 13. | 13:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barić, R. | | | | | | | | | | | | | | | 27. | 13:00 | | | 12. | 13:00 |
| Teorija i metodika treninga (162350) | | | **5.** | 17.00 | | | **1.** | 8.00 | | | **19.** | 17.00 | | | **14.** | 8.00 | **6.** | 8.00 | **4.** | 8.00 |
| Šalaj, S.; Jukić, I. | | | | | | | 15. | 8.00 | | | | | | | | | | | 15. | 8.00 |
| Odabir predmeta stranog jezika 3. semestra | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| => SS-Strani jezik | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strani jezik- Engleski (89428) | 24. | 17.30 | 7. | 17.30 | 19. | 16.30 | 8. | 16.00 | | | | | 4. | 17.30 | 7.<br>29. | 16.00<br>12.00 | | | 28.08.<br>7. | 14.00 |
| Omrčen, D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Strani jezik- Njemački (123598) | 24. | 17.30 | 7. | 17.30 | 19. | 16.30 | 8. | 16.00 | | | | | 4. | 17.30 | 7.<br>29. | 16.00<br>12.00 | | | 28.08.<br>7. | 14.00 |
| Omrčen, D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 5. semestar, 3. godina | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Menadžment u sportu (123614) | | | 1. | 12:00 | | | 3. | 12:00 | 10. | 12:00 | 7. | 12:00 | 5. | 12:00 | 9. | 12:00 | 7. | 12:00 | 30.8. | 12:00 |
| Škorić, S. | | | | | | | 17. | 12:00 | | | | | | | | | | | 13. | 12:00 |
| Osnove statistike i kineziometrije (89422) | **21.** | 17.00 | **19.** | 17.00 | **16.** | 17.00 | **6.** | 9.00 | **13.** | 17.00 | **3.** | 17.00 | **15.** | 17.00 | **12.** | 9.00 | **3.** | 9.00 | **28.8.** | 9.00 |
| Dizdar, D. | | | | | | | 20. | 9.00 | | | | | | | | | | | 11. | 9.00 |
| Sociologija sporta (172201) | | | 14. | 18:00 | | | 7. | 11:00 | | | 5. | 18:00 | | | 14. | 11:00 | 5. | 11:00 | 29.8 | 11:00 |
| Bartoluci, S. | | | | | | | 21. | 11:00 | | | | | | | | | | | 12. | 11:00 |
| Sportska medicina (172203) | | | **6** | 10:00 | | | **7.** | 10:00 | | | **11.** | 10:00 | | | **6.** | 10:00 | **4.** | 10:00 | **29.8.** | 10:00 |
| Janković, S. | | | | | | | 28. | 10:00 | | | | | | | | | | | **12.9.** | 10:00 |
| Kineziološke aktivnosti za osobe s invaliditetom (172206) | 11. | 17.00 | 16. | 17.00 | | | 3. | 10.00 | | | 7. | 17.00 | | | 15. | 10.00 | 7. | 10.00 | 8. | 10.00 |
| Petrinović, L.; Trošt Bobić, T. | | | | | | | 17. | 10.00 | | | | | | | 28. | 10.00 | 14. | 10.00 | 15. | 10.00 |

# Fitness:

| Fitnes | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga fitnesa I. (146387) | | | **14.** | 17.00 | | | **8. 22.** | 9.00 | | | **12.** | 17.00 | | | **14. 28.** | 9.00 | | | **6.** | 9.00 |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga s opterećenjem I. (117396) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika aerobike I. (117395) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| **2. semestar, 1. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grupni fitnes programi I. (146390) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| Metodika treninga fitnesa II. (146388) | | | **14.** | 17.00 | | | **8. 22.** | 9.00 | | | **12.** | 17.00 | | | **14. 28.** | 9.00 | | | **6.** | 9.00 |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mjerenje i procjenjivanje fitnesa (146389) | | | **14.** | 17.00 | | | **8. 22.** | 9.00 | | | **12.** | 17.00 | | | **14. 28.** | 9.00 | | | **6.** | 9.00 |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa fitnesa I. (146391) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Furjan-Mandić, G.; Bradić, A. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza (117506) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza (117507) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga s opterećenjem I. (117508) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika aerobike I. (117509) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| **3. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grupni fitnes programi II. (162351) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika aerobike III. (123642) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga s opterećenjem III. (123643) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bradić, A. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grupni fitnes programi III. (162355) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| Programiranje treninga fitnesa I. (162354) | | | | | 9. | 17:00 | 6. | 10:00 | | | 17. | 17:00 | | | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Nakić, J. | | | | | 23. | 17:00 | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18. | 10:00 |
| Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnesu (162353) | | | 5. | 16.30 | | | 7. | 9.00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Rakovac, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u Fitnesu II. (162356) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G.; Bradić, A. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika aerobike IV. (123668) | 14. | 16:15 | | | 16. | 11:00 | 6. | 11:00 | | | | | 9. | 16:15 | 7. | 11:00 | | | 31.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 22. | 11:00 | | | 14. | 11:00 |
| Metodika kardiofitnesa I. (123662) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga s opterećenjem IV. (123667) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prehrana u fitnesu (89465) | | | | | 9. | 17:00 | 6. | 10:00 | | | 17. | 17:00 | | | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Nakić, J. | | | | | 23. | 17:00 | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18. | 10:00 |
| Programiranje i kontrola u fitnesu I. (123664) | | | | | 9. | 17:00 | 6. | 10:00 | | | 17. | 17:00 | | | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Nakić, J. | | | | | 23. | 17:00 | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18. | 10:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Fitnesu I. (123902) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| **5. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga fitnesa III (172211) | | | **14.** | 17.00 | | | **8. 22.** | 9.00 | | | **12.** | 17.00 | | | **14. 28.** | 9.00 | | | **6.** | 9.00 |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika aerobike V. (123646) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga s opterećenjem V. (123647) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bradić, A. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Grupni fitnes programi IV (172577) | 14. | 16:15 | | | 16. | 11:00 | 6. | 11:00 | | | | | 9. | 16:15 | 7. | 11:00 | | | 31.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 22. | 11:00 | | | 14. | 11:00 |
| Metodika treninga fitnesa IV (172575) | | | **14.** | 17.00 | | | **8. 22.** | 9.00 | | | **12.** | 17.00 | | | **14. 28.** | 9.00 | | | **6.** | 9.00 |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Programiranje treninga fitnesa II (172576) | | | | | 9. | 17:00 | 6. | 10:00 | | | 17. | 17:00 | | | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Nakić, J. | | | | | 23. | 17:00 | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18. | 10:00 |
| Stručno-trenerska praksa u fitnesu III (172578) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G.; Bradić, A. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fitnes za osobe s kroničnim oboljenjima (89471) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ružić, L. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika aerobike VI. (123687) | 14. | 16:15 | | | 16. | 11:00 | 6. | 11:00 | | | | | 9. | 16:15 | 7. | 11:00 | | | 31.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 22. | 11:00 | | | 14. | 11:00 |
| Metodika kardiofitnesa II. (123684) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika treninga s opterećenjem VI. (123686) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Programiranje i kontrola u fitnesu II. (123685) | | | | | 9. | 17:00 | 6. | 10:00 | | | 17. | 17:00 | | | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Nakić, J. | | | | | 23. | 17:00 | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18. | 10:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Fitnesu II. (123903) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |

# Kondicijska priprema sportaša

| Kondicijska priprema sportaša | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Analiza kondicijske pripreme sportaša I. (146393) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Bok, D. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Analiza kondicijske pripreme sportaša (117897) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| **Bok, D.** | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| **2. semestar, 1. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Analiza kondicijske pripreme sportaša II. (146394) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Bok, D. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Kondicijska priprema djece i mladih (146398) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Milanović, L. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Metodika kondicijske pripreme I. (146397) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Milanović, L. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa kondicijske pripreme sportaša I. (146399) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Milanović, L., Bradić, A. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Analiza kondicijske pripremljenosti sportaša I. (117873) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Kondicijska priprema djece i mladih sportaša (117503) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Metodika kondicijske pripreme sportaša I. (117874) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa kondicijske pripreme sportaša I. (123891) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| **3. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme II. (162352) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Milanović, L. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme sportaša II. (123640) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vučetić, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dijagnostika kondicijske pripremljenosti (162357) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Metodika kondicijske pripreme III. (162358) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Kondicijskoj pripremi sportaša II. (162359) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Analiza kondicijske pripremljenosti sportaša II. (123656) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Metodika kondicijske pripreme djece i mladih sportaša II. (123659) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Metodika kondicijske pripreme sportaša III. (123658) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Kondicijskoj pripremi sportaša II. (123892) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| **5. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Planiranje i programiranje kondicijske pripreme I (172213) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Programiranje i kontrola kondicijske pripreme I. (123645) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme IV (172663) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I.; Milanović, L. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II (172664) | | | | | 18 | 17:00 | 15. | 17:00 | | | | | | | 15. | 17:00 | | | 30.8. | 17:00 |
| Cvita, G. | | | | | | | | | | | | | | | 29. | 17:00 | | | 13. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u kondicijskoj pripremi sportaša III (172665) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Milanović, L. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme sportaša IV. (123660) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |
| Programiranje i kontrola kondicijske pripreme II. (123661) | | | | | 18 | 17:00 | 15. | 17:00 | | | | | | | 15. | 17:00 | | | 30.8. | 17:00 |
| Cvita, G. | | | | | | | | | | | | | | | 29. | 17:00 | | | 13. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Kondicijskoj pripremi sportaša III. (123893) | 2. | 13:00 | 7. | 13:00 | 11. | 13:00 | 1. | 13:00 | 1. | 13:00 | **12.** | 13:00 | 3. | 13:00 | **7.** | 13:00 | | | 30.8. | 13:00 |
| Jukić, I. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | **21.** | 13:00 | | | 13. | 13:00 |

# Sportska rekreacija

| Sportska rekreacija | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sportska rekreacija I. (146400) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M., Jurakić, D. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sportska rekreacija (117397) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| **2. semestar, 1. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika sportske rekreacije u turizmu I. (146401) | 22. | 17:00 | | | | | 9. | 10:00 | | | 4 | 17:00 | | | 20 | 10:00 | 4. | 10:00 | 4 | 10:00 |
| Trkulja-Petković, D. | | | | | | | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18 | 10:00 |
| Sportska rekreacija II. (146403) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M., Jurakić, D. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| Sportsko rekreacijska medicina (146404) | | | 7. | 12:30 | | | 2. | 10:00 | 9. | 12:30 | | | 4. | 12:30 | 7. | 10:00 | | | **7.9.** | 10:00 |
| Rakovac, M. | | | | | | | 16. | 10:00 | | | | | | | | | | | 14. | 10:00 |
| Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I. (146405) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Andrijašević, M., Jurakić, D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika sportske rekreacije u turizmu I. (117869) | 22. | 17:00 | | | | | 9. | 10:00 | | | 4 | 17:00 | | | 20 | 10:00 | 4. | 10:00 | 4 | 10:00 |
| Trkulja-Petković, D. | | | | | | | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18 | 10:00 |
| Sportsko rekreacijska medicina (117505) | | | 7. | 12:30 | | | 2. | 10:00 | 9. | 12:30 | | | 4. | 12:30 | 7. | 10:00 | | | **7.9.** | 10:00 |
| Rakovac, M. | | | | | | | 16. | 10:00 | | | | | | | | | | | 14. | 10:00 |
| Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I. (123897) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Andrijašević, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3. semestar, 2. godina** | 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 |
| Redovni predmeti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **nema redovnih (specijalističkih) predmeta** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ekonomika sportske rekreacije (162362) | | | 1. | 12:00 | | | 3. | 12:00 | 10. | 12:00 | 7. | 12:00 | 5. | 12:00 | 9. | 12:00 | 7. | 12:00 | 30.8. | 12:00 |
| Škorić, S. | | | | | | | 17. | 12:00 | | | | | | | | | | | 13. | 12:00 |
| Kineziterapija (162363) | 10. | 17.00 | 15. | 17.00 | | | 2. | 10.00 | | | 6. | 17.00 | | | 14. | 10.00 | 6. | 10.00 | 31.8. | 10.00 |
| Petrinović, L.; Trošt Bobić T. | | | | | | | 16. | 10.00 | | | | | | | 27. | 10.00 | 13. | 10.00 | 14. | 10.00 |
| Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme I. (162360) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M., Jurakić, D. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| Metodika sportske rekreacije u turizmu II. (162361) | 22. | 17:00 | | | | | 9. | 10:00 | | | 4 | 17:00 | | | 20 | 10:00 | 4. | 10:00 | 4 | 10:00 |
| Trkulja-Petković, D. | | | | | | | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18 | 10:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji II. (162364) | 22. | 17:00 | | | | | 9. | 10:00 | | | 4 | 17:00 | | | 20 | 10:00 | 4. | 10:00 | 4 | 10:00 |
| Trkulja Petković, D. | | | | | | | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18 | 10:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziterapija (123653) | 10. | 17.00 | 15. | 17.00 | | | 2. | 10.00 | | | 6. | 17.00 | | | 14. | 10.00 | 6. | 10.00 | 31.8. | 10.00 |
| Petrinović, L.; Trošt Bobić T. | | | | | | | 16. | 10.00 | | | | | | | 27. | 10.00 | 13. | 10.00 | 14. | 10.00 |
| Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme I. (123648) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| Metodika sportske rekreacije u turizmu II. (123650) | 22. | 17:00 | | | | | 9. | 10:00 | | | 4 | 17:00 | | | 20 | 10:00 | 4. | 10:00 | 4 | 10:00 |
| Trkulja-Petković, D. | | | | | | | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18 | 10:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji II. (123899) | 22. | 17:00 | | | | | 9. | 10:00 | | | 4 | 17:00 | | | 20 | 10:00 | 4. | 10:00 | 4 | 10:00 |
| Trkulja-Petković, D. | | | | | | | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18 | 10:00 |
| **5. semestar, 3. godina** | 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 |
| Redovni predmeti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **nema redovnih (specijalističkih) predmeta** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II (172705) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M., Jurakić, D. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| Programi sportske rekreacije u prevenciji stresa (172706) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M., Trkulja Petković, D. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji III. (172707) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Jurakić, D. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ekonomika sportske rekreacije (123615) | | | 1. | 12:00 | | | 3. | 12:00 | 10. | 12:00 | 7. | 12:00 | 5. | 12:00 | 9. | 12:00 | 7. | 12:00 | 30.8. | 12:00 |
| Bartoluci, M. | | | | | | | 17. | 12:00 | | | | | | | | | | | 13. | 12:00 |
| Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II. (123655) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| Prilagođene tjelesne aktivnosti (123616) | 11. | 17.00 | 16. | 17.00 | | | 3. | 10.00 | | | 7. | 17.00 | | | 15. | 10.00 | 7. | 10.00 | 8. | 10.00 |
| Petrinović, L.; Trošt Bobić T. | | | | | | | 17. | 10.00 | | | | | | | 28. | 10.00 | 14. | 10.00 | 15. | 10.00 |
| Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji III. (123901) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 16. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Jurakić, D. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |

# Sportovi

## Biciklizam

| Biciklizam | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u biciklizmu (172226) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Kinezološka analiza biciklizma (172225) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Metodika u biciklizmu I (172227) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija biciklizma (172224) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u biciklizmu I | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kasović, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biciklizam | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
| 4. semestar, 2. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Metodika u biciklizmu II (162378) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Metodika u biciklizmu III (162379) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u biciklizmu II (162380) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Biciklizam | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
| 6. semestar, 3. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Kontrola treniranosti u biciklizmu (172559) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Programiranje treninga u biciklizmu (172558) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u biciklizmu III (172560) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |

## Boks

| Boks | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Antropološka analiza u boksu (172236) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Kinezološka analiza boksa (172235) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika u boksu I. (172235) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija boksa (172234) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u boksu I. (172238) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sertić, H. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. semestar, 2. godina | 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 |
| Metodika u boksu II. (162384) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika u boksu III. (162385) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u boksu II. (162386) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| 6. semestar, 3. godina | 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 |
| Kontrola treniranosti u boksu (172565) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Programiranje treninga u boksu (172564) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u boksu III (172566) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |

# Hokej na travi

| Hokej na travi | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Antropološka analiza u hokeju na travi (146458) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza hokeja na travi (146457) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u hokeju na travi I. (146459) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija hokej na travi (146456) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u hokeju na travi I. (146460) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. semestar, 2. godina | 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 |
| Metodika u hokeju na travi II. (162390) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u hokeju na travi III. (162391) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u hokeju na travi II. (162392) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sporiš, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# Hrvanje

| Hrvanje | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u hrvanju (146463) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Kineziološka analiza hrvanja (146462) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Metodika u hrvanju I. (146464) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Povijest, pravila i organizacija hrvanja (146461) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Stručno-trenerska praksa u hrvanju I. (146465) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija hrvanja (138139) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Kineziološka analiza hrvanja I. (138140) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Antropološka analiza u hrvanju (138141) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Metodika kondicijske pripreme u hrvanju I. (138142) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u hrvanju I. (138143) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Stručno-trenerska praksa u hrvanju I. (138144) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u hrvanju II. (162393) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Metodika u hrvanju III. (162394) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Stručno-trenerska praksa u hrvanju II. (162395) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza hrvanja II. (138145) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Metodika kondicijske pripreme u hrvanju II. (138146) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u hrvanju II. (138147) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Programiranje treninga u hrvanju I. (138148) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Stručno-trenerska praksa u hrvanju II. (138149) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u hrvanju (172585) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Programiranje treninga u hrvanju (172583) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Stručno-trenerska praksa u hrvanju III (172587) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u hrvanju (138152) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u hrvanju III. (138150) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Programiranje treninga u hrvanju II. (138151) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |
| Stručno-trenerska praksa u hrvanju III. (138153) | 15. | 16:30 | 8. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 09:00 | 7. | 16:30 | | | | | 12. | 09:00 | 5. | 09:30 | 31.8. | 09:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14.9. | 9:30 |

# Jedrenje

| Jedrenje | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Antropološka analiza u jedrenju (172246) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza jedrenja (172245) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u jedrenju I (172247) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija jedrenja (172244) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u jedrenju I (172248) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jedrenje | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
| 4. semestar, 2. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Metodika u jedrenju II. (162396) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u jedrenju III. (162397) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u jedrenju II. (162398) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# Judo

| Judo | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u judu (146468) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Kineziološka analiza juda (146467) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika u judu I. (146469) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija juda (146466) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u judu I. (146470) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija juda (89481) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Kineziološka analiza juda I. (117882) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Antropološka analiza u judu (89504) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme u judu I. (117891) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u judu I. (117419) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u judu I. (123909) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u judu II. (162402) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika u judu III. (162403) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u judu II. (162404) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza juda II. (123787) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme u judu II. (123789) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u judu II. (123790) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Programiranje treninga u judu I. (123792) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u judu II. (123910) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u judu (172649) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Programiranje treninga u judu (172648) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u judu III (172650) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H.; Segedi, I. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u judu (123842) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u judu III. (123840) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Programiranje treninga u judu II. (123841) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u Judu III. (123911) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| **NAPOMENE:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ispiti iz specijalističkih predmeta kod prof.dr.sc. H. Sertića prijavljuju se najranije 3 dana prije ispita putem e-maila: hrvoje.sertic@kif.hr. Ispit se na isti način može odjaviti dan ranije.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# Kickboxing

| Kickboxing | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Redovni predmeti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u kickboxingu (172347) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Kineziološka analiza kickboxinga (172346) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika u kickboxingu I (172348) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija kickboxinga (172345) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u kickboxingu I (172349) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| **Kickboxing** | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
| **4. semestar, 2. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Metodika u kickboxingu II (162411) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Metodika u kickboxingu III (162412) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u kickboxingu II (162413) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| **Kickboxing** | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
| **6. semestar, 3. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Kontrola treniranosti u kickboxingu (172658) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Programiranje treninga u kickboxingu (172657) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa ukickboxingu III (172659) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |

# Klizanje

| Klizanje | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u klizanju (146408) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Kineziološka analiza klizanja (146407) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Metodika u klizanju I. (146409) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Povijest, pravila i organizacija klizanja (146406) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Stručno-trenerska praksa u klizanju I. (146410) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barić, R. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija klizanja (138256) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Kineziološka analiza klizanja I. (138257) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Antropološka analiza u klizanju (138258) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Metodika kondicijske pripreme u klizanju I. (138259) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u klizanju I. (138260) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Stručno-trenerska praksa u klizanju I. (138261) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u klizanju II. (162414) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Metodika u klizanju III. (162415) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Stručno-trenerska praksa u klizanju II. (162416) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza klizanja II. (138262) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Metodika kondicijske pripreme u klizanju II. (138263) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u klizanju II. (138264) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Programiranje treninga u klizanju I. (138265) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Stručno-trenerska praksa u klizanju II. (138266) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u klizanju (172661) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Programiranje treninga u klizanju (172660) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Stručno-trenerska praksa u klizanju III (172662) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u klizanju III. (138267) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Programiranje treninga u klizanju II. (138268) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Kontrola treniranosti u klizanju (138269) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |
| Stručno-trenerska praksa u klizanju III. (138270) | 2. | 17:00 | 7. | 17:00 | 17. | 9:30 | 6. | 9:30 | | | 4. | 17:00 | | | 7. | 9:30 | | | 30.8. | 8:30 |
| Barić, R. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | | | | | 12. | 8:30 |

# Konjički sport

| Konjički sport | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u konjičkom sportu (172352) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Kineziološka analiza konjičkog sporta (172351) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Metodika u konjičkom sportu I (172353) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Povijest, pravila i organizacija konjičkog sporta (172350) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u konjičkom sportu I (172354) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vučetić, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Konjički sport | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. semestar, 2. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u konjičkom sportu II. (162417) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Metodika u konjičkom sportu III. (162418) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u konjičkom sportu II. (162419) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |

| Konjički sport | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. semestar, 3. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u konjičkom sportu (172667) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Programiranje treninga u konjičkom sportu (172666) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u konjičkom sportu III (172668) | | | 7. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 15. | 17:00 | 19. | 17:00 | 17. | 17:00 | 14. | 9:00 | | | 30.8. | 9:00 |
| Vučetić, V. | | | | | | | 15. | 9:00 | | | | | | | 28. | 9:00 | | | 13. | 9:00 |

# Košarka

| Košarka | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u košarci (146413) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza košarke (146412) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u košarci I. (146414) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija košarke (146411) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u košarci I. (146415) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija košarke (89482) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Knjaz, D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza košarke I. (117881) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u košarci (89508) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme u košarci I. (117892) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u košarci I. (117422) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u košarci I. (123912) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u košarci II. (162420) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u košarci III. (162421) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u košarci II. (162422) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika kondicijske pripreme u košarci II. (123798) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u košarci II. (123800) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Programiranje treninga u košarci I. (123801) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Knjaz, D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u Košarci II. (123913) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Knjaz, D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u košarci (172670) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Programiranje treninga u košarci (172669) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u košarci III (172671) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B.; Knjaz D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u košarci (123845) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Knjaz, D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u košarci III. (123843) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Matković, B. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Programiranje treninga u košarci II. (123844) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Knjaz, D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u Košarci III. (123914) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Knjaz, D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |

# Nogomet

| Nogomet | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u nogometu (146418) | 22. | 17:00 | | | | | 31.1. | 9.00 | | | | | 23. | 17:00 | 13. | 9.00 | | | 29.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 14. | 9.00 | | | | | | | 27. | 9.00 | | | 12. | 9.00 |
| Kineziološka analiza nogometa (146417) | | | 14. | 17:00 | | | 1. | 9.00 | | | 26. | 17:00 | | | 14. | 9.00 | | | 30.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 15 | 9.00 | | | | | | | 28. | 9.00 | | | 13. | 9.00 |
| Metodika u nogometu I. (146419) | 22. | 17:00 | | | | | 31.1. | 9.00 | | | | | 23. | 17:00 | 13. | 9.00 | | | 29.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 14. | 9.00 | | | | | | | 27. | 9.00 | | | 12. | 9.00 |
| Povijest, pravila i organizacija nogometa (146416) | | | 14. | 17:00 | | | 1. | 9.00 | | | 26. | 17:00 | | | 14. | 9.00 | | | 30.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 15. | 9.00 | | | | | | | 28. | 9.00 | | | 13. | 9.00 |
| Stručno-trenerska praksa u nogometu I. (146420) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barišić, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija nogometa (89483) | | | 14. | 17:00 | | | 1. | 9.00 | | | 26. | 17:00 | | | 14. | 9.00 | | | 30.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 15. | 9.00 | | | | | | | 28. | 9.00 | | | 13. | 9.00 |
| Kineziološka analiza nogometa I. (117884) | | | 14. | 17:00 | | | 1. | 9.00 | | | 26. | 17:00 | | | 14. | 9.00 | | | 30.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 15 | 9.00 | | | | | | | 28. | 9.00 | | | 13. | 9.00 |
| Antropološka analiza u nogometu (89509) | 22. | 17:00 | | | | | 31.1. | 9.00 | | | | | 23. | 17:00 | 13. | 9.00 | | | 29.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 14. | 9.00 | | | | | | | 27. | 9.00 | | | 12. | 9.00 |
| Metodika kondicijske pripreme u nogometu I. (117890) | 22. | 17:00 | | | | | 31.1. | 9.00 | | | | | 23. | 17:00 | 13. | 9.00 | | | 29.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 14. | 9.00 | | | | | | | 27. | 9.00 | | | 12. | 9.00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u nogometu I. (117421) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Stručno-trenerska praksa u nogometu I. (123915) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u nogometu II. (162441) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Metodika u nogometu III. (162442) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Stručno-trenerska praksa u nogometu II. (162444) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza nogometa II. (123802) | | | 14. | 17:00 | | | 1. | 9.00 | | | 26. | 17:00 | | | 14. | 9.00 | | | 30.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 15. | 9.00 | | | | | | | 28. | 9.00 | | | 13. | 9.00 |
| Metodika kondicijske pripreme u nogometu II. (123804) | 22. | 17:00 | | | | | 31.1. | 9.00 | | | | | 23. | 17:00 | 13. | 9.00 | | | 29.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 14. | 9.00 | | | | | | | 27. | 9.00 | | | 12. | 9.00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u nogometu II. (123805) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Programiranje treninga u nogometu I. (123806) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Stručno-trenerska praksa u Nogometu II. (123916) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u nogometu (172679) | | | 14. | 17:00 | | | 1. | 9.00 | | | 26. | 17:00 | | | 14. | 9.00 | | | 30.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 15. | 9.00 | | | | | | | 28. | 9.00 | | | 13. | 9.00 |
| Programiranje treninga u nogometu (172678) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Stručno-trenerska praksa u nogometu III (172680) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u nogometu (123850) | | | 14. | 17:00 | | | 1. | 9.00 | | | 26. | 17:00 | | | 14. | 9.00 | | | 30.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 15. | 9.00 | | | | | | | 28. | 9.00 | | | 13. | 9.00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u nogometu III. (123846) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Programiranje treninga u nogometu II. (123847) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Stručno-trenerska praksa u Nogometu III. (123917) | | | 15. | 17:00 | | | 2. | 9.00 | | | 27. | 17:00 | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 29. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |

# Odbojka

| Odbojka | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u odbojci (161645) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Rešetar, T., Đurković, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Kineziološka analiza odbojke (161644) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Đurković, T., Rešetar, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Metodika u odbojci I. (161646) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Đurković, T., Rešetar, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Povijest, pravila i organizacija odbojke (161643) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Đurković, T., Rešetar, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Stručno-trenerska praksa u odbojci I. (161647) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rešetar, T., Đurković, T. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija odbojke (137535) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Kineziološka analiza odbojke I. (137536) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Antropološka analiza u odbojci (89511) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u odbojci I. (137537) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u odbojci I. (137538) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Stručno-trenerska praksa u odbojci I. (137539) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u odbojci II. (162445) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Đurković, T., Rešetar, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Metodika u odbojci III. (162447) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Đurković, T., Rešetar, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Stručno-trenerska praksa u odbojci II. (162448) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Đurković, T., Rešetar, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Redovni predmeti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza odbojke II. (137540) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u odbojci II. (137541) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u odbojci II. (137542) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Programiranje treninga u odbojci I. (137543) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Odbojci II. (137544) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u odbojci (172682) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Rešetar, T., Đurković, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Programiranje treninga u odbojci (172681) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Rešetar, T., Đurković, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Stručno-trenerska praksa u odbojci III (172683) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Rešetar, T., Đurković, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u odbojci (137547) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u odbojke III. (137545) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Programiranje treninga u odbojci II. (137546) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Odbojci III. (137548) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Marelić, N. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |

# Ples

| Ples | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u plesu (146473) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Kineziološka analiza plesa (146472) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Metodika u plesu I. (146474) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Povijest, pravila i organizacija plesa (146471) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u plesu I. (146475) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vlašić, J. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija plesa (117399) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Kineziološka analiza plesa I. (117885) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Antropološka analiza u plesu (117398) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u plesu I. (117893) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Metodika tehničko i scenske pripreme u plesu I. (117423) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u plesu I. (123918) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| 4. semestar, 2. godina | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u plesu II. (162453) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Metodika u plesu III. (162454) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u plesu II. (162455) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza plesa II. (123808) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u plesu II. (123809) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Metodika tehničke i scenske pripreme u plesu II. (123811) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Programiranje treninga u plesu I. (123813) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Plesu II. (123919) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| 6. semestar, 3. godina | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u plesu (172688) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Programiranje treninga u plesu (172687) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u plesu III (172689) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u plesu (123855) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Metodika tehničke i scenske pripreme u plesu III. (123851) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Programiranje treninga u plesu II. (123852) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Plesu III. (123920) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vlašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |

# Rukomet

| Rukomet | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u rukometu (146428) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Kineziološka analiza rukometa (146427) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Metodika u rukometu I. (146429) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Povijest, pravila i organizacija rukometa (146426) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u rukometu I. (146430) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija rukometa (89487) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Kineziološka analiza rukometa I. (117886) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Antropološka analiza u rukometu (89514) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u rukometu I. (117894) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u rukometu I. (117416) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u rukometu I. (123924) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u rukometu II. (162505) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Metodika u rukometu III. (162507) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u rukometu II. (162508) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza rukometa II. (123820) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u rukometu II. (123821) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u rukometu II. (123822) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Programiranje treninga u rukometu I. (123823) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Rukometu II. (123925) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u rukometu (172697) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Programiranje treninga u rukometu (172696) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u rukometu III (172698) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u rukometu (123864) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u rukometu III. (123861) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Programiranje treninga u rukometu II. (123862) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Rukometu III. (123926) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 25. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| **NAPOMENE:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | svi studenti su dužni izvršiti prijavu ispita i putem e-maila: dinko.vuleta@kif.hr te također postoji i mogućnost dogovora ispitnih rokova i izvan navedenih termina | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# Skijanje

| Skijanje | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u skijanju (163870) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Kineziološka analiza skijanja (163869) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Metodika u skijanju I. (163871) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Povijest, pravila i organizacija skijanja (163868) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Stručno-trenerska praksa u skijanju I. (163872) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija skijanja (138325) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Kineziološka analiza skijanja I. (138326) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Antropološka analiza u skijanju (89515) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u skijanju I. (138328) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u skijanju I. (138329) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Stručno-trenerska praksa u skijanju I. (138417) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| **4. semestar, 2. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u skijanju II. (162511) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Metodika u skijanju III. (162513) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Stručno-trenerska praksa u skijanju II. (162515) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza skijanja II. (138418) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u skijanju II. (138419) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u skijanju II. (138420) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Programiranje treninga u skijanju I. (138421) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Stručno-trenerska praksa u skijanju II. (138422) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| **6. semestar, 3. godina** | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u skijanju (172700) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Programiranje treninga u skijanju (172699) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Stručno-trenerska praksa u skijanju III (172701) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B.; Cigrovski, V. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u skijanju (138426) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u skijanju III. (138423) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Programiranje treninga u skijanju II. (138425) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Stručno-trenerska praksa u skijanju III. (138427) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |

# Taekwondo

| Taekwondo | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u taekwondou (163447) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza taekwondoa (163446) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u taekwondou I (163448) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija taekwondoa (163445) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u taekwondou I (163449) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Taekwondo | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. semestar, 2. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u taekwondou II (162537) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u taekwondou III (162538) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u taekwondou II (162539) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Taekwondo | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. semestar, 3. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u taekwondou (172718) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Programiranje treninga u taekwondou (172717) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u taekwondou III (172719) | najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vuk, S. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# Tenis

| Tenis | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. semestar, 1. godina | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antropološka analiza u tenisu (146443) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Kineziološka analiza tenisa (146442) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Metodika u tenisu I. (146444) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Povijest, pravila i organizacija tenisa (146441) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa u tenisu I. (146445) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija tenisa (89492) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Kineziološka analiza tenisa I. (117888) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Antropološka analiza u tenisu (89518) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u tenisu I. (117896) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Neljak, B. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u tenisu I. (117424) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa u tenisu I. (123931) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Neljak, B. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| 4. semestar, 2. godina | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Metodika u tenisu II (162540) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Metodika u tenisu III (162541) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa u tenisu II (162542) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kineziološka analiza tenisa II. (123830) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Metodika kondicijske pripreme u tenisu II. (123831) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Neljak, B. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u tenisu II. (123832) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Programiranje treninga u tenisu I. (123833) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Neljak, B. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Tenisu II. (123932) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| 6. semestar, 3. godina | 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 |
| **Redovni predmeti za generaciju 2015.-16. i kasnije** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u tenisu (172721) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Programiranje treninga u tenisu (172720) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa u tenisu III (172722) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| **Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kontrola treniranosti u tenisu (123881) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros Tudor, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Metodika tehničke i taktičke pripreme u tenisu III. (123879) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros Tudor, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Programiranje treninga u tenisu II. (123880) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros Tudor, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Stručno-trenerska praksa u Tenisu III. (123933) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 18. | 17:00 | 7. | 11:00 | 8. | 18:00 | 5. | 18:00 | | | 8. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros Tudor, P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |

# Triatlon

| Triatlon | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2. semestar, 1. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Antropološka analiza u triatlonu (172377) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Kineziološka analiza triatlona (172376) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Metodika u triatlonu I (172378) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Povijest, pravila i organizacija triatlona (172375) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u triatlonu I (172379) | ne polaže se | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kasović, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Triatlon** | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
| **4. semestar, 2. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Metodika u triatlonu II (162543) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Metodika u triatlonu III (162544) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u triatlonu II (162545) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| **Triatlon** | studeni | | prosinac | | siječanj | | veljača | | ožujak | | travanj | | svibanj | | lipanj | | srpanj | | rujan | |
| **6. semestar, 3. godina** | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat | datum | sat |
| Kontrola treniranosti u triatlonu (172724) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Programiranje treninga u triatlonu (172723) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Stručno-trenerska praksa u triatlonu III (172725) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |

# RASPORED ISPITNIH ROKOVA za IZBORNE SPORTOVE/IZBORNE PREDMETE u ak. god. 2022./2023.

| Izborni PREDMETI | 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 (150211) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Antekolović, L. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Biomehanička dijagnostika (89432) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Kinezиološka orijentacija i selekcija (150231) | | | 5. | 17:00 | 30. | 9:00 | 13. | 9:00 | 13. | 17:00 | 17. | 17:00 | 15. | 17:00 | 12. | 9:00 | | | 28.8. | 9:00 |
| Sporiš, G.; Vučetić, V. | | | | | | | | | | | | | | | 26. | 9:00 | | | 11. | 9:00 |
| Kineziterapija (89433) | 10. | 17:00 | 15. | 17:00 | | | 2. | 10.00 | | | 6. | 17:00 | | | 14. | 10.00 | 6. | 10.00 | 31.8. | 10.00 |
| Petrinović, L., Trošt Bobić, T. | | | | | | | 16. | 10.00 | | | | | | | 29. | 10.00 | 13. | 10.00 | 14. | 10.00 |
| Komunikologija u sportu (89434) | | | 14. | 18:00 | | | 7. | 11:00 | | | 5. | 18:00 | | | 14. | 11:00 | 5. | 11:00 | 29.8 | 11:00 |
| Bartoluci, S. | | | | | | | 21. | 11:00 | | | | | | | | | | | 12. | 11:00 |
| Kultura javnog govorenja (123602) | 15. | 14.30 | 13. | 14.30 | 17. | 14.30 | 7. i 21. | 14.30 | 21. | 14.30 | 18. | 14.30 | 16. | 16.30 | 13.<br>27. | 14.30 | | | 5. i 12. | 14.30. |
| Tomić, D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Notacijska analiza (150233) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 13:00 | 15. | 16:30 | 12. | 16:30 | 17. | 16:30 | 7. | 13.00 | | | 30.8. | 13.00 |
| Sporiš, G. | | | | | | | 15. | 13:00 | | | | | | | 21. | 13.00 | | | 13. | 13.00 |
| Prehrana sportaša (150234) | | | 5. | 16:30 | | | 13. | 10,00 | | | **17.** | 16:30 | | | 12. | 10:00 | | | **5.** | 10:00 |
| Mišigoj-Duraković, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prevencija ozljeda sportaša (89438) | **9.** | 14.00 | **7.** | 14.00 | | | **1.**<br>**15.** | 14.00 | | | **12.** | 14.00 | | | **7.** | 14.00 | **5.** | 14.00 | **30.**<br>**6.** | 14.00 |
| Janković, S., Trošt Bobić, T. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sportaš s alergijom i astmom (150237) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Stipić Marković, A. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sport i pravo (172740) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Petrović, S.; Baić, M; Gliha, I. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sport osoba s invaliditetom (89440) | 11. | 17:00 | 16. | 17:00 | | | 3. | 10.00 | | | 7. | 17:00 | | | 13. | 10.00 | 7. | 10.00 | 11. | 10.00 |
| Petrinović, L., Trošt Bobić, T. | | | | | | | 17. | 10.00 | | | | | | | 20. | 10.00 | 14. | 10.00 | 15. | 10.00 |
| Sportsko-rekreacijski programi u prirodi (150238) | 22. | 17:00 | | | | | 9. | 10:00 | | | 4 | 17:00 | | | 20 | 10:00 | 4. | 10:00 | 4 | 10:00 |
| Trkulja-Petković, D. | | | | | | | 23. | 10:00 | | | | | | | | | | | 18 | 10:00 |
| Sport u europskim državama (150236) | 14. | 17:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 7. | 09:30 | 7. | 17:00 | 4. | 17:00 | 2. | 17:00 | 13. | 09:30 | 4. | 17:00 | 29.8. | 09:30 |
| Čustonja, Z.; Škegro, D.; Milanović, D. | | | | | | | 21. | 09:30 | | | | | | | | | | | 12. | 09:30 |
| Wellness (117524) | | | 8. | 17:00 | | | 1. | 9:00 | 8. | 17:00 | | | | | 13. | 9:00 | 4. | 9:00 | 29.8. | 9:00 |
| Andrijašević, M. | | | | | | | 9. | 9:00 | | | | | | | | | | | 7. | 9:00 |
| Život u prirodi i vještina preživljavanja (117527) | 1. | 9:00 | 6. | 9:00 | 10. | 9:00 | 7. | 9:00 | 7. | 9:00 | 4. | 9:00 | 2. | 9:00 | 6. | 9:00 | 4. | 9:00 | 5. | 9:00 |
| Harasin, D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| NAPOMENE: | |
|---|---|
| **Kineziterapija** | STUDENTI KOJI NE POLAŽU PREKO ISVU SUSTAVA NEGO PREKO PRIJAVNICA izlazak na ispit trebaju obavezno prijaviti putem ovog linka |
| **Sport osoba s invaliditetom** | STUDENTI KOJI NE POLAŽU PREKO ISVU SUSTAVA NEGO PREKO PRIJAVNICA izlazak na ispit trebaju obavezno prijaviti putem ovog linka. |
| **Prevencija ozljeda sportaša** | Oni studenti koji ne prijavljuju ispit preko ISVU-a, dužni su ga prijaviti putem ovog linka |
| **Prehrana sportaša** | Oni studenti koji ne prijavljuju ispit preko ISVU-a, dužnu su ga prijaviti putem ovog linka |
| **Kultura javnog govorenja** | Mole se studenti da se tjedan dana prije ispita najave nastavniku putem maila (dtomic@ffzg.hr). Ispit je usmeni. |

| Izborni SPORTOVI | 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 (89443) | 15. | 16:15 | | | 17. | 11:00 | 7. | 11:00 | | | 11. | 16:15 | | | 5. | 11:00 | | | 29.8. | 11:00 |
| Furjan-Mandić, G. | | | | | | | | | | | | | | | 21. | 11:00 | | | 12. | 11:00 |
| Akrobatika (117522) | | | 5. | 16:30 | 17 | 17:00 | 6.<br>17. | 9:00 | | | 19. | 17:00 | | | 13. | 9:00 | 6. | 11:00 | 5.<br>14. | 11:00 |
| Hraski, Ž. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Atletika (89445) | | | 6. | | 10. | | | | | | 4. | | | | 13. | | | | 29.8. | |
| Babić, V., Baković M. | | | | | 31. | | | | | | | | | | | | | | | |
| Badminton (89446) | 11. | 17.00 | 16. | 17.00 | | | 3. | 10.00 | | | 7. | 17.00 | | | 15. | 10.00 | 7. | 10.00 | 8. | 10.00 |
| Petrinović, L. | | | | | | | 17. | 10.00 | | | | | | | 28. | 10.00 | 14. | 10.00 | 15. | 10.00 |
| Borilački sportovi (89447) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Elementarne igre (89448) | | | 14. | 17:00 | 18. | 17:00 | 8. | 13:00 | | | 19. | 17:00 | 24. | 17:00 | 14.<br>21. | 13:00 | | | 30.8.<br>13. | 13:00 |
| Horvatin, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Hrvanje klasičnim načinom (150240) | | | 6. | 17:30 | 17. | 17:30 | 7. | 10:30 | 7. | 17:30 | | | | | 13. | 10:30 | 4. | 17:30 | 29.8. | 10:30 |
| Baić, M. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 10:30 |
| Igre u vodi (117517) | | | 1. | 11:00 | 30. | 11:00 | 13. | 11:00 | 2. | 13:00 | 11. | 13:00 | 9. | 13:00 | 12. | 11:00 | | | 4. | 11:00 |
| Zoretić, D. | | | | | | | | | 16. | 13:00 | | | | | 26. | 11:00 | | | 13 | 11:00 |
| Jedrenje u malim klasama (150242) | 16. | 18:30 | | | 11. | 18:30 | 8. | 15:00 | 1. | 18:30 | 5. | 18:30 | 3. | 18:30 | 21. | 15:00 | | | 6. | 15:00 |
| Prlenda, N. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Košarka (89449) | | | 7. | 16:30 | | | 1. | 10:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 7. | 10:00 | | | 30.8. | 10:00 |
| Knjaz, D. | | | | | | | 15. | 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| Nogomet (89450) | 24. | 17:00 | | | | | 2. | 9.00 | | | | | | | 16. | 9.00 | | | 31.8. | 9.00 |
| Barišić, V. | | | | | | | 16. | 9.00 | | | | | | | 26. | 9.00 | | | 14. | 9.00 |
| Odbojka (89451) | 10. | 16.30 | 1. | 16.30 | | | 9. | 08:00 | | | 5. | 16:30 | 3. | 16:30 | 14. | 08:00 | | | 30.8. | 08:00 |
| Rešetar, T. | | | | | | | 23. | 8:00 | | | | | | | 28. | 8:00 | | | 19. | 8:00 |
| Ples (89453) | | | 11. | 17:00 | 11. | 16.30 | 8. | 9:00 | | | 19. | 16.30 | | | 7. | 10.00 | 5. | 10:00 | 30.8. | 9:00 |
| Vašić, J. | | | | | | | 22. | 9:00 | | | | | | | | | | | 13. | 9:00 |
| Plivanje (89454) | | | 1. | 11:00 | 30. | 11:00 | 13. | 11:00 | 2. | 13:00 | 11. | 13:00 | 9. | 13:00 | 12. | 11:00 | | | 4. | 11:00 |
| Zoretić, D. | | | | | | | | | 16. | 13:00 | | | | | 26. | 11:00 | | | 13 | 11:00 |
| Rukomet (89455) | 16. | 17.00 | 7. | 17.00 | 24. | 17.00 | 15. | 17.00 | 22. | 17.00 | 26. | 17.00 | 17. | 17.00 | 6. | 17.00 | | | 1. | 17.00 |
| Vuleta, D. | | | | | | | | | | | | | | | 23. | 17.00 | | | 15. | 17:00 |
| Samoobrana (89456) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Skijanje (89457) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Skijaško trčanje (150243) | 22. | 16:30 | 6. | 16:30 | | | | | | | | | 9. | 16:30 | 13. | 12:00 | 6. | 12:00 | 5. | 12:00 |
| Matković, B. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12. | 12:00 |
| Streljaštvo (89458) | 15. | 17.00 | 13. | 17.00 | 10. | 17.00 | 9. | 9.00 | 8. | 17.00 | 4. | 17.00 | 9. | 17.00 | 12. | 9:30 | | | 14 | 9:30 |
| Sertić, H. | | | | | | | 23. | 9:00 | | | | | | | 26. | 9:30 | | | | |
| Tenis (89460) | 17. | 18:00 | 13. | 18:00 | 17. | 17:00 | 7. | 11:00 | 7. | 18:00 | 6. | 18:00 | | | 7. | 11:00 | | | 29.8. | 13:00 |
| Barbaros P. | | | | | | | | | | | | | | | 14. | 11:00 | | | 6. | 13:00 |
| Triatlon (150244) | | | 12. | 17:00 | | | 6. | 10:00 | 6. | 17:00 | 3. | 17:00 | 8. | 17:00 | 12. | 10:00 | 3. | 10:00 | 4. | 10:00 |
| Kasović, M. | | | | | | | 20. | 10:00 | | | | | | | 26. | 10:00 | | | | |
| Vaterpolo (89461) | 3. | 12:45 | 8. | 12:45 | 20. | 12:45 | 16. | 12:45 | 16. | 12:45 | 6. | 12:45 | 11. | 12:45 | 8. | 12:45 | | | 7. | 12:45 |
| Leko, G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| NAPOMENE: | |
|---|---|
| Rukomet (89455)<br>Vuleta, D. | svi studenti su dužni izvršiti prijavu ispita i putem e-maila: dinko.vuleta@kif.hr te također postoji i mogućnost dogovora ispitnih rokova i izvan navedenih termina |

KLASA: 602-04/22-15/004

URBROJ: 251-75-01-22-01

Zagreb, 27.10.2022.

KINEZIOLOŠKI FAKULTET Sveučilište u Zagrebu

Dekan

prof. dr. sc. Mario Baić