Sveučilište u Zagrebu
Kineziološki fakultet

IZVEDBENI PLAN

STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA

IZOBRAZBA TRENERA

za ak. god. 2025./2026.

Zagreb, studeni 2025. 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 **13**

RASPORED ISPITNIH ROKOVA **13**

UPISI **13**

BLAGDANI **13**

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA **14**

KOORDINATOR 1. – GODINE **14**

I. SEMESTAR **14**

FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061) 15

FUNKCIONALNA ANATOMIJA (150059) 17

OSNOVE KINEZIOLOGIJE (89420) 19

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (150062) 22

PEDAGOGIJA (123690) 25

SPECIJALISTIČKI PREDMET modula KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146393) 27

SPECIJALISTIČKI PREDMET modula FITNESS – METODIKA TRENINGA FITNESA 1 (146387) 29

II. SEMESTAR **31**

MODUL - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – II. SEM **33**

ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394) 34

METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I. (146397) 36

KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398) 38

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146399) 40

MODUL – FITNES – II. SEM **41**

METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388) 42

MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA (146389) 44

GRUPNI FITNES PROGRAMI I (146390) 46

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA FITNESA I (146391) 48

MODUL – RAZNI SPORTOVI – II. SEM **49**

MODUL – ATLETIKA– II. SEM 50
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA ATLETIKE (146431) 51
KINEZIOLOŠKA ANALIZA ATLETIKE (146432) 53
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ATLETICI (146433) 55
METODIKA U ATLETICI I. (146464) 57
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ATLETICI I. (146435) 59
MODUL– HRVANJE– II. SEM 60
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA HRVANJA (146461) 61
KINEZIOLOŠKA ANALIZA HRVANJA (146462) 63
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U HRVANJU (146463) 65
METODIKA U HRVANJU I. (146464) 67
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU I. (146465) 70
MODUL – JUDO– II. SEM 71
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JUDA (146466) 72
KINEZIOLOŠKA ANALIZA JUDA (146467) 74
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JUDU (146468) 76
METODIKA U JUDU I (146469) 78
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU I (146470) 81
MODUL – KICKBOXING – II. SEM 82
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KICKBOXINGA (172345) 83
KINEZIOLOŠKA ANALIZA KICKBOXINGA (172346) 85
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KICKBOXINGU (172347) 87
METODIKA U KICKBOXINGU I. (172348) 89
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU I. (172349) 91
MODUL– KONJIČKI SPORT – II. SEM 93
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KONJIČKOG SPORTA (172350) 94
KINEZIOLOŠKA ANALIZA KONJIČKOG SPORTA (172351) 96
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KONJIČKOM SPORTU (172352) 98
METODIKA U KONJIČKOM SPORTU I (172353) 100

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU I (172354) 102
MODUL– NOGOMET – II. SEM 103
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA NOGOMETA (146416) 104
KINEZIOLOŠKA ANALIZA NOGOMETA (146417) 106
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU (146418) 108
METODIKA U NOGOMETU I (146419) 110
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU I (146420) 112
MODUL – ODBOJKA – II. SEM 113
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA ODBOJKE (161643) 113
KINEZIOLOŠKA ANALIZA ODBOJKE (161644) 116
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI (161645) 118
METODIKA U ODBOJCI I (161646) 120
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI I (161647) 122
MODUL – PLES – II. SEM 124
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA PLESA (146471) 125
KINEZIOLOŠKA ANALIZA PLESA (146472) 127
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLESU (146473) 129
METODIKA U PLESU I (146474) 131
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU I (146475) 134
MODUL – RUKOMET – II. SEM 135
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA RUKOMETA (146426) 136
KINEZIOLOŠKA ANALIZA RUKOMETA (146427) 138
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U RUKOMETU (146428) 140
METODIKA U RUKOMETU I (146429) 142
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU I (146430) 144
MODUL – SKIJANJE – II. SEM 145
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA SKIJANJA (163868) 146
KINEZIOLOŠKA ANALIZA SKIJANJA (163869) 149
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U SKIJANJU (163870) 151

METODIKA U SKIJANJU I. (173869) 153
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU I. (163872) 155
MODUL – SPORTSKA GIMNASTIKA – II. SEM 156
POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA SPORTSKE GIMNASTIKE (146436) 157
KINEZIOLOŠKA ANALIZA SPORTSKE GIMNASTIKE (146437) 160
ANTROPOLOŠKA ANALIZA U SPORTSKOJ GIMNASTICI (146438) 163
METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI I (146439) 166
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMNASTICI I (146440) 169
IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – II. SEM 170
IZBORNI PREDMETI – II. SEM 171
DUALNA KARIJERA U SPORTU (271164) 173
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231) 175
KINEZITERAPIJA (89433) 177
KINEZIOLOGIJA RADA (271147) 179
KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602) 183
KOMUNIKOLOGIJA U SPORTU (89434) 186
SKRB O SPORTAŠIMA (271148) 188
SPORT I PRAVO (172740) 190
SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (150236) 192
SPORTSKA DIPLOMACIJA I POLITIKA (271163) 195
SPORTSKO-REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (150238) 198
UVOD U ESPORT (271160) 200
ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (150239) 202
IZBORNI SPORTOVI – II. SEM 204
AKROBATIKA (117522) 205
BADMINTON (89446) 208
BORILAČKI SPORTOVI (89447) 210
ELEMENTARNE IGRE (89448) 212
JEDRENJE NA DASCI (258140) 215

JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242) 217
NOGOMET (89450) 218
ODBOJKA (89451) 220
ODBOJKA NA PIJESKU (271153) 222
PLES (89453) 224
RONJENJE S AUTONOMNOM RONILAČKOM OPREMOM (SCUBA) (271151) 226
RUKOMET (89455) 228
SAMOOBRANA (89456) 230
STOLNI TENIS (271154) 232
STRELJAŠTVO (89459) 234
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA 236
KOORDINATOR 2. – GODINE 236
III. SEMESTAR 236
BIOMEHANIKA SPORTA (162348) 237
POVIJEST SPORTA (162349) 239
PSIHOLOGIJA SPORTA (89425) 242
STRANI JEZIK ENGLESKI (89428) 246
STRANI JEZIK NJEMAČKI (123598) 248
TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350) 250
SPECIJALISTIČKI PREDMET modula KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME II (162352) 253
SPECIJALISTIČKI PREDMET modula FITNES – GRUPNI FITNES PROGRAMI II (162351) 255
IV. SEMESTAR 257
MODUL – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – IV. SEM 259
DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357) 260
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME III. (162358) 263
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-u II (162359) 265
MODUL – FITNES – IV. SEM 266

ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESU (162353) 267
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354) 270
GRUPNI FITNES PROGRAMI III. (162355) 273
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU II (162356) 275
MODUL– SPORTSKA REKREACIJA – IV. SEM 276
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I (162360) 277
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361) 279
EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362) 281
KINEZITERAPIJA (162363) 283
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI II (162364) 285
MODUL – RAZNI SPORTOVI – IV. SEM 286
MODUL – ATLETIKA – IV. SEM 287
METODIKA U ATLETICI II (162365) 288
METODIKA U ATLETICI III (162366) 290
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ATLETICI II (162367) 292
MODUL – HRVANJE – IV. SEM 294
METODIKA U HRVANJU II (162393) 295
METODIKA U HRVANJU III (162394) 297
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU II (162395) 299
MODUL – JUDO– IV. SEM 301
METODIKA U JUDU II (162402) 302
METODIKA U JUDU III (162403) 304
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU II (162404) 306
SMJER – KICKBOXING – IV. SEM 308
METODIKA U KICKBOXINGU II (162411) 309
METODIKA U KICKBOXINGU III (162412) 311
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU II (162413) 313
MODUL – KONJIČKI SPORT – IV. SEM 314
METODIKA U KONJIČKOM SPORTU II (162417) 315

METODIKA U KONJIČKOM SPORTU III (162418) 317
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU II (162419) 319
MODUL– NOGOMET – IV. SEM 320
METODIKA U NOGOMETU II (162441) 321
METODIKA U NOGOMETU III (162442) 323
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU II (162444) 325
MODUL – ODBOJKA – IV. SEM 326
METODIKA U ODBOJCI II (162545) 327
METODIKA U ODBOJCI III (162547) 329
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI II (162548) 331
MODUL – PLES – IV. SEM 332
METODIKA U PLESU II (162453) 333
METODIKA U PLESU III (162454) 335
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU II (162455) 337
MODUL – SKIJANJE – IV. SEM 338
METODIKA U SKIJANJU II (162453) 339
METODIKA U SKIJANJU III (162513) 341
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU II (162515) 343
MODUL – SPORTSKA GIMNASTIKA – IV. SEM 344
METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162528) 345
METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI III (162529) 348
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162530) 351
MODUL – TAEKWONDO – IV. SEM 352
METODIKA U TAEKWONDOU II (162537) 353
METODIKA U TAEKWONDOU III (162538) 355
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TAEKWONDOU II (162539) 357
MODUL – TENIS – IV. SEM 358
METODIKA U TENISU II (162540) 359
METODIKA U TENISU III (162541) 361

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU II (162542) 363
MODUL – VESLANJE – IV. SEM 364
METODIKA U VESLANJU II (162549) 365
METODIKA U VESLANJU III (162550) 367
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U VESLANJU II (162551) 370
IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – IV. SEM 371
IZBORNI PREDMETI – IV. SEM 372
PREHRANA SPORTAŠA (150234) 373
IZBORNI SPORTOVI – IV. SEM 375
IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA 376
KOORDINATOR 3. – GODINE 376
V.SEMESTAR 376
MENADŽMENT U SPORTU (123614) 377
OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (89422) 379
SOCIOLOGIJA SPORTA (172201) 381
SPORTSKA MEDICINA (172203) 383
KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206) 385
ZAVRŠNI ISPIT (172207) 387
SPECIJALISTIČKI PREDMET modula KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME I. (172213) 388
SPECIJALISTIČKI PREDMET modula FITNES – METODIKA TRENINGA FITNESA III (172211) 390
IZBORNI PREDMET/SPORT modula SPORTSKA REKREACIJA – SKIJANJE 392
VI.SEMESTAR 394
MODUL – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – VI. SEM 396
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME IV (172663) 397
PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664) 399
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-U III. (172665) 401
MODUL – FITNES – VI. SEM 402

METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575) 403
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA II (172576) 405
GRUPNI FITNES PROGRAMI IV (172577) 408
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU III. (172578) 410
MODUL – SPORTSKA REKREACIJA – VI. SEM 411
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II. (172705) 412
PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCIJI STRESA (172706) 414
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI III. (172707) 416
MODUL – RAZNI SPORTOVI – VI. SEM 417
SMJER – HRVANJE – VI. SEM 418
PROGRAMIRANJE TRENINGA U HRVANJU (172583) 419
KONTROLA TRENIRANOSTI U U HRVANJU (172585) 422
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU III. (172587) 424
SMJER – JUDO – VI. SEM 425
PROGRAMIRANJE TRENINGA U JUDU (172648) 426
KONTROLA TRENIRANOSTI U U JUDU (172649) 429
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU III. (172650) 431
MODUL– KONJIČKI SPORT – VI. SEM 433
PROGRAMIRANJE TRENINGA U KONJIČKOM SPORTU (172666) 434
KONTROLA TRENIRANOSTI U KONJIČKOM SPORTU (172667) 437
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU III. (172668) 439
MODUL – NOGOMET – VI. SEM 440
PROGRAMIRANJE TRENINGA U NOGOMETU (172678) 441
KONTROLA TRENIRANOSTI U U NOGOMETU (172679) 443
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU III. (172680) 445
MODUL – ODBOJKA – VI. SEM 447
PROGRAMIRANJE TRENINGA U ODBOJCI (172681) 448
KONTROLA TRENIRANOSTI U ODBOJCI (172682) 451
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI III. (172683) 453

MODUL – PLES – VI. SEM 455
PROGRAMIRANJE TRENINGA U PLESU (172688) 456
KONTROLA TRENIRANOSTI U U PLESU (172687) 459
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU III. (172689) 461
MODUL – PLIVANJE– VI. SEM 462
PROGRAMIRANJE TRENINGA U PLIVANJU (172691) 463
KONTROLA TRENIRANOSTI U U PLIVANJU (172690) 466
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLIVANJU III. (172692) 468
MODUL – RITMIČKA GIMNASTIKA – VI. SEM 469
PROGRAMIRANJE TRENINGA U RITMIČKOJ GIMNASTICI (172693) 470
KONTROLA TRENIRANOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI (172694) 473
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RITMIČKOJ GIMNASTICI III. (172695) 475
SMJER – SKIJANJE – VI. SEM 477
PROGRAMIRANJE TRENINGA U SKIJANJU (172699) 478
KONTROLA TRENIRANOSTI U SKIJANJU (172700) 481
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU III. (172701) 483
SMJER – SPORTSKA GIMNASTIKA – VI. SEM 484
PROGRAMIRANJE TRENINGA U SPORTSKOJ GIMNASTICI (172702) 485
KONTROLA TRENIRANOSTI U SPORTSKOJ GIMNASTICI (172703) 489
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMANSTICI III. (172704) 492
MODUL – TENIS – VI. SEM 494
PROGRAMIRANJE TRENINGA U TENISU (172720) 495
KONTROLA TRENIRANOSTI U U TENISU (172721) 498
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU III. (172722) 500
IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – VI. SEM 501
IZBORNI PREDMETI – VI. SEM 502
NOTACIJSKA ANALIZA (150233) 503
PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438) 505
SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237) 508

IZBORNI SPORTOVI – IV. SEM..... 510

RASPORED ISPITNIH ROKOVA u ak. god. 2025./2026. 511

RASPORED NASTAVE

ZIMSKI semestar održava se u vremenu **od 1. 10. 2025. do 23. 01. 2026.**

LJETNI semestar održava se u vremenu **od 23. 2. 2026. do 5. 6. 2026.**

RASPORED ISPITNIH ROKOVA

Redoviti ZIMSKI ISPITNI ROK traje **od 26. 1. do 20. 2. 2026.**

Redoviti LJETNI ISPITNI ROK traje **od 8. 06. do 10. 07. 2026.**

Redoviti JESENSKI ISPITNI ROK traje **od 24. 8. do 22. 9. 2026.**

UPISI

predmeta LJETNOG SEMESTRA ak. god. 2025./26. traje **od 26. 1. do 13. 2. 2026.**

UPIS u ak.godinu 2026./2027. (kolegija ZIMSKOG SEMESTRA) traje **od 14. 9. do 25. 9. 2026.**

BLAGDANI

Dan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu je 03. 11. 2025.

Božićni i novogodišnji blagdani su od 26. 12. 2025. do 06. 1. 2026.

Blagdani odnosno neradni dani su: 01.11. 2025. (Svi Sveti); 18. 11. 2025. (Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dana sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje); 25.12.2025. (Božić), 26.12.2025. (Sveti Stjepan), 1. 1. 2026. (Nova Godina), 06. 1. 2026. (Sveta tri kralja), 5. 4. 2026. (Uskrs),

6. 4. 2026. (Uskrsni ponedjeljak); 1. 5. 2026. (Praznik rada); 30. 5. 2026. (Dan državnosti);

4. 6. 2026. (Tijelovo); 22. 6. 2026. (Dan antifašističke borbe); 5. 8. 2026. (Dan pobjede i domovinske zahvalnosti i Dan hrvatskih branitelja); 15. 8. 2026. (Velika Gospa).

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA

KOORDINATOR 1. – GODINE

dr.sc. Goran Bobić	
kancelarija	
konzultacije	
e-mail	goran.bobic@kif.unizg.hr
telefon	

I. SEMESTAR

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

FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Lana Ružić Švegl**		
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) Izvedbeni sati: 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	50 R + 169 I	
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: -razumjeti posebne značajke i mehanizme ljudskog tijela koje ga čine živim bićem -razumjeti akutne odgovore različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost -razumjeti adaptacije različitih organskih sustava na tjelesnu aktivnost -razumjeti osnovne patofiziološke mehanizme -razumjeti primjenu spoznaja fiziologije vježbanja u treningu sportaša i unapređivanju sportskih rezultat.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** 1. Uvod u područje fiziologije čovjeka, fiziologije sporta i vježbanja, izvori, povijesni razvoj fiziologije sporta i vježbanja, homeostaza, stanična i molekularna fiziologija (2P) 2. Stanična membrana, transporti i potencijali na membrani (membranski i akcijski potencijal) (2P) 3. .Mišićni sustav i metabolizam, načini dobivanja energije (4P) 4. .Vrste mišićnih stanica, adaptacije mišića na trening jakosti, brzine i izdržljivosti (4P) 5. Živčani sustav -organizacija i osnove funkcioniranja, osjetni receptori, spinalna razina, subkortikalna razina, kortikalna razina, voljna motorika, intelektualne funkcije,.(4P) 6. Živčanisustav -autonomni živčani sustav, posebna osjetila (2P) 7. Sustav žlijezda s unutrašnjim lučenjem: hipofiza, štitnjača, gušterača, (4P) 8. Nadbubrežna žlijezda, spolne žlijezde, hormonalni odgovor na tjelesnu aktivnost (4P) 9. Srčanožilni sustav: krv (plazma, krvne stanice, krvne grupe, imunost i zgrušavanje krvi); (4P) 10. .Srce (srčani mišić, srčani ciklus, provodni sustav srca, regulacija srčanog rada); (4P)			

	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) 12. Dišni sustav: ventilacija, alveolarna difuzija, prijenos plinova, regulacija disanja; (4P) 13. Odgovor i prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje). (4P) 14. Bubrezi i tjelesne tekućine: odjeljci tjelesnih tekućina; stvaranje mokraće, regulacija tekućina, (4P) 15. .Acido-bazna ravnoteža i regulacija acido-bazne ravnoteže za vrijeme opterećenja. (4P) 16. Probavni sustav: mehanika, sekrecija, probava i apsorpcija. (4P) 17. Umor (2 sata) **Seminari** 1. Uvod –karakteristike i uvjeti laboratorijskog testiranja, fizikalne veličine (2S) 2. Stanica i uloga organela u stanici, Transport kroz membranu, membranski potencijal, akcijski potencijal (2S) 3. Vrste mišićnih stanica, motorička jedinica, jakost, fleksibilnost (2S) 4. Termoregulacija (2S) 5. Dug kisika (2S) 6. Energetska potrošnja, mehanička efikasnost (2S) 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. 2. Guyton, A. C., Hall, J. E. (2006). Medicinska fiziologija. 11. izd. (odabrana poglavlja). Zagreb: Medicinska naklada.					
Dopunska literatura	1. McArdle, D. W., Katch, F. I., Katch, V. L. (2010). Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance, Seventh Edition. Baltimore, MD: LWW. 2. Plowman, S. A., Smith, D. L. (2011). Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance, Third Edition. Baltimore, MD: LWW.					
Način praćenja kvalitete	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

FUNKCIONALNA ANATOMIJA (150059)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Davor Šentija**		
Kancelarija		185		
Konzultacije		ponedjeljak od 11.00 – do 12.00 ili prema dogovoru		
e-mail		davor.sentija@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658612		
Nastavnik		**prof. dr. sc. Marija Rakovac**		
Kancelarija		31		
Konzultacije		Prema dogovoru putem e-pošte		
e-mail		marija.rakovac@kif.unizg.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) Izvedbeni sati: 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	50 R + 169 I	
ciljevi predmeta	Tijekom nastave studenti će se upoznati s ustrojem i građom ljudskog tijela. Opisat će se osnove građe i morfologije organa i organskih sustava čovjeka – omogućiti usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o građi i funkciji ljudskog tijela, s posebnim naglaskom na sustav organa za pokretanje te se upoznati s mogućim primjenama znanja iz funkcionalne anatomije u analizi normalne, sportske i patološke lokomocije.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon usvajanja gradiva kolegija *Funkcionalna anatomija* studenti će steći osnovna znanja o građi i funkciji ljudskog organizma. Znanje o morfologiji i funkciji svih organskih sustava poslužit će im kao temelj, pa i preduvjet za usvajanje gradiva nekih drugih kolegija (poput Fiziologije sporta i vježbanja, Kineziološke kinantropologije, Biomehanike, Kineziterapije i dr.). Usvajanje detaljnijeg gradiva o građi i funkciji lokomotornog sustava studentima će omogućiti anatomsku analizu pokreta u sportovima i drugim tjelesnim aktivnostima, u zdravih ljudi kao i u oboljelih od nekih kroničnih bolesti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Usvajanje osnovnog anatomskog nazivlja i znanja o obliku i načelima građe čovječjeg tijela. - Usvajanje znanja o podjeli i značajkama pojedinih organskih sustava. - Usvajanje znanja o koštanom sustavu čovjeka. - Usvajanje znanja o zglobnom sustavu. Polazeći od osnovnih zadaća ovog predmeta, studenti će moći definirati i opisati ljudski pokret, usvajanjem nazivlja i podjele zglobova prema osnovnim ravninama i osovinama pokreta te znanja o kinematičkim lancima. - Usvajanje znanja o mišićnom sustavu.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari iz lokomotornog sustava** (svaka nastavna tema se obrađuje 2P + 2S) 1. Uvodno predavanje i seminar: Općenito o anatomiji, podjela anatomije. Oblik i građa čovječjeg tijela. Anatomsko nazivlje. Načela građe ljudskog tijela. Osnove znanosti o stanicama i tkivima. Osteologia – uvod u znanost o kostima. 2. Kosti trupa (ossa trunci) – kralješnica 3. Kosti prsnog koša, kosti gornjih udova (ramenog obruča i nadlaktice)			

<table>
<tr><td></td><td>4. Kosti gornjih udova – nastavak (kosti podlaktice, šake) i kosti donjih udova (zdjelična kost)
5. Kosti donjih udova – nastavak – kostur noge (pars libera membri inferioris)
6. Kosti lubanje (cranium). Kosti moždanog i utrobnog dijela lubanje (neurocranium, viscerocranium).
7. Sindesmologija (arthrologia) – znanost o spojevima kostiju. Općenito – nepokretni, polupokretni, pokretni (pravi) zglobovi. Građa zgloba. Mehanika pokretnih zglobova. Podjela pokretnih zglobova (prema građi i prema broju osi u zglobu). Ravnine i osovine pokreta. Nomenklatura pokreta prema regijama tijela.
8. Čeljusni zglob, spojevi i zglobovi kralješnice, zglobovi prsnoga koša, zglobovi gornjih udova (rameni obruč i rameni zglob)
9. Zglobovi gornjih udova – nastavak (zglobovi i spojevi podlaktice i šake) i zglobovi donjih udova (zglobovi i spojevi zdjeličnog obruča, zglob kuka)
10. Zglobovi donjih udova – nastavak (koljeno, zglobovi i spojevi kostiju potkoljenice, zglobovi stopala)
11. Miologija – općenito (podjela, građa, pomoćni organi, djelovanje mišića)
12. Mišićje glave i vrata
13. Mišićje trupa (mm. trunci) prsno mišićje, trbušno mišićje, leđno mišićje
14. Mišićje gornjih udova (mm. membri superioris)
15. Mišićje donjih udova (mm. membri inferioris)

Predavanja iz opće anatomije (ostalih organskih sustava):
1. Živčani sustav. Organizacija živčanog sustava. Središnji živčani sustav. Veliki mozak. Mali mozak. Mozgovno deblo. Kralješnička moždina (2P)
2. Autonomni živčani sustav i osjetila. Simpatički sustav. Parasimpatički sustav. Osjetilo vida. Osjetilo sluha. Osjetilo njuha. Osjetilo okusa. Propriocepcija. (2P)
3. Krvožilni sustav. Srce. Krvne žile. Krv. Veliki i mali krvotok. Limfni sustav. (2P)
4. Dišni sustav. Prsni koš kao cjelina. Vanjski nos. Nosna šupljina. Paranazalni sinusi. Ždrijelo. Grkljan. Dušnik. Dušnice. Pleura. Pluća. Mehanika disanja. (2P)
5. Probavni sustav. Usna šupljina. Jednjak. Želudac. Crijeva. Jetra. Gušterača. (2P)
6. Trbušna šupljina, mezenterij, potrbušnica (1P)
7. Sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem (2P)
8. Mokraćni sustav, spolni sustav (2P)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td></td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td>20%</td><td>1</td><td>kolokviji</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td></td><td></td><td>usmeni ispit</td><td>80%</td><td>5</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">6 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>1. Keros, P., Pećina, M., Ivančić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed.
2. Platzer, W. (2003). Priručni anatomski atlas u 3 sveska – (1) Sustav organa za pokretanje. Zagreb: Medicinska naklada.
3. Literatura objavljena na stranici predmeta u Merlinu (prezentacije i odabrana poglavlja anatomije lokomotornog sustava)</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>1. Sobotta, J. (2007). Atlas anatomije čovjeka 1-2. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Krmpotić-Nemanić, J., Marušić, A. (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

OSNOVE KINEZIOLOGIJE (89420)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Goran Sporiš**	
Kancelarija		39	
Konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		goran.sporis@kif.hr	
Telefon			
Nositelj predmeta		**izv. prof. 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			
Nastavnik		**doc. dr. sc. Jere Gulin**	
Kancelarija		117	
Konzultacije		Uz prethodni dogovor e-mailom	
e-mail		jere.gulin@kif.hr	
Telefon			
Vanjski suradnik		Ivan Lulić, mag. cin.	
e-mail		ivan.lulic@kif.hr	
Vanjski suradnik		Matej Martinko, mag. cin.	
e-mail		matej.martinko@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 Izvedbeni sati 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	50 R + 169 I
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 kineziološkog 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. 2. Samosvojnost i odnos kineziologije i drugih znanosti. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji. 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 kineziloških 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 kineziloških transformacija: orijentacija, selekcija, planiranje, programiranje, provedba, kontrola i vrednovanje. Implicitni i eksplicitni model reprezentacije djelovanja transformacijskih operatora. 5. Mjerenje u kineziologiji. Sistemski i kibernetski pristup funkcioniranju kineziloških sustava. Pojam, elementi i vrste karakterističnih stanja subjekta u okviru transformacijskog procesa. Upravljanje kineziološkim transformacijskim procesima.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Uvod u sistematsku kineziologiju (zahtjevi i organizacija predmeta); profesionalni status kineziologa -obrazovni profili i perspektive trajnog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu (edukacija, selektivni sport, rekreacija (slobodno vrijeme, sport za sve), kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost, vojska, policija i službe spašavanja (3) 2. Pojam i definicije kineziologije. (2) 3. Položaj kineziologije u hrvatskom kulturnom krugu. (2) 4. Povijest i preteče kineziologije. (2) 5. N. Dally i suvremeni razvoj kineziologije. (2) 6. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: bazične i primijenjene kineziologijske discipline i didaktičke transpozicije (2) 7. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologijski krug, trendovi daljeg razvoja: antropološke i metodološke subdicipline i didaktička transpozicija (2) 8. Predmet i metode istraživanja –ciljevi 1.dio -neposredni ciljevi. (2) 9. Predmet istraživanja: ciljevi –2.dio posredni ciljevi. (2) 10. Transformacijski proces –1. dio -karakteristična stanja. (2) 11. Transformacijski proces –2. dio karakteristični postupci. (2) 12. Transformacijski proces –3. dio -opći formalni model i definicije komponenata modela kineziološkog transformacijskog procesa. (2) 13. motorički sadržaji i aktivnosti –motoričko ponašanje, motorička kontrola, motorička znanja, motoričko učenje. (2) 14.Kriteriji razvrstavanja kineziloških (sportskih) aktivnosti i sadržaja 15. Okolinski uvjeti, objekti, oprema i pomagala. (2) 16. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: teorijski i/ili empirijski (eksperimentalni) pristup istraživanjima, osnovna struktura i faze istraživanja (2) 17. Principi, svrha i metode kineziologijskih istraživanja: osnovne metode istraživanja, publiciranje i vidovi prisutnosti i dostupnosti rezultata znanstvenog i stručnog rada (2) 18. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: individualne razlike i mjerljivost manifestnih obilježja motoričkog ponašanja (2)

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">19. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: koncept i sub segmenti psihosomatskog statusa i i metodologija za njegovo određivane (2)
20. Sistemskipristup kineziološkim pojavama. Upravljivost kineziološkim transformacijskim procesom. (2)
21. Činioci i faze upravljanog procesa vježbanja. Faze pred pripreme, planiranja i programiranja, provedbe, kontrole i vrednovanje efekata kineziološkim transformacija. (2)
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)

Seminari
1. Formiranje grupa i organizacija rada i formiranje osnovne baze podataka o sudjelovanju na seminaru (1)
2. Osobni razlozi i motivacija za upis na studij: Esej –slobodna forma pismenog izražavanja (2)
3. Procjena izdržljivosti (2400 m na atletskoj stazi) -organizacija i provedba terenskog mjerenja motoričkog ponašanja u situacijskim uvjetima (2)
4. Osnovni činioci izdržljivosti, teorijski rad temeljem izvora iz literature; upitničko prikupljanje podataka o razini postignuća u sportu, razini angažmana kineziološkim aktivnostima, preferencije sportova. (2)
5. Antropološka obilježja i motoričko ponašanje. (2)
6. Individualne i grupne razlike u razini angažmana u kineziološkim aktivnostima, razini postignuću u sportu i preferencijamasportova. (2)
7. Usporedba i kovariranje individualnih razlika. (2)8. Povezanost morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja i uspjeha u sportu. (2)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>25 %</td><td>1,5</td><td>pismeni ispit</td><td>25%</td><td>1.5</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>17%</td><td>1,0</td><td>usmeni ispit</td><td>17%</td><td>1.0</td></tr>
<tr><td>praktični rad</td><td>16%</td><td>1,0</td><td>ukupno</td><td colspan="2">6.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), Kineziologija, Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), Osnove kineziologije, Zagreb: Sportska knjiga
3. 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.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Brooks, A. G. (1981). Perspectives on the academic discipline of physical education. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (150062)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Luka Milanović**	
kancelarija		40/2	
konzultacije			
e-mail		luka.milanovic@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**prof. dr. sc. Igor Jukić**	
kancelarija		124	
konzultacije			
e-mail		igor.jukic@kif.hr	
telefon		+38513658724	
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**	
kancelarija		140/1	
konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		sasa.vuk@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**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 Izvedbeni sati 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	50 R + 169 I
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 -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	**Teorijska predavanja(15P)** -Terminologija (2P) -Formalni model transformacijskih procesa i značajke (2P)		

<table>
<tr><td>prema satnici nastave</td><td>-Značajke transformacijski operatora –sadržaji (2P)
-Značajke transformacijski operatora –metode i opterećenja (2P)
-Struktura i transformacije motoričkih sposobnosti (2P)
-Razvoj aktivne mišićne mase (2P)
-Redukcija potkožnog masnog tkiva (1P)
-Osnove razvoja aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2P)
Teorijsko-praktična predavanja(30TPP) i vježbe(30V)
-Kineziološka i antropološka obilježja prirodnih oblika kretanja (2TPP + 2V)
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj fleksibilnosti (2TPP + 2V)
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj ravnoteže i preciznosti (2TPP + 2V)
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj brzine(2TPP + 2V)
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj koordinacije i agilnosti(2TPP + 2V)
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj jakosti i snage(2TPP + 2V)
-Organizacijski oblici i forme rada (2TPP + 2V)
-Organizacija i mjerenje motoričkih, funkcionalnih i morfoloških karakteristika (2TPP + 2V)
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aktivne mišićne mase (2TPP + 2V)
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V)
-Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj aktivne mišićne mase i redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V).
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj aerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).
-Kineziološka i antropološka obilježja kretnih struktura pogodnih za razvoj anaerobnih funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).
-Modeliranje metodičkih postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti (2TPP + 2V).
-Planiranje i programiranje postupaka za razvoj funkcionalnih sposobnosti i redukciju potkožnog masnog tkiva (2TPP + 2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>.</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td>14%</td><td>1</td><td>pismeni ispit</td><td>28%</td><td>2</td><td>Usmeni ispit</td><td>58%</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="8">ukupno</td><td>7.0 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>

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
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
Metikoš, D., E. Hofman, F. Prot, Ž. Pintar, G. Oreb (1989). Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
Jukić I., G. Marković (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

</td></tr>
</table>

Dopunska literatura	1. Beachle, T., Earle, RW. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, Champaign, IL., USA. 2. Bompa, T.O. (2005). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike.* Zagreb: Gopal. 3. Siff, M. (2000). Supertraining. Denver, USA. 4. Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista. Sportska akademija, Beograd 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) Izvedbeni sati 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	50 R + 169 I	
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. • 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 •Kompetentnost za poticanje cjelovitog razvoja sudionika u sportsko-rekreacijskim aktivnostima uvažavajući njihove razvojne osobitosti i pravo na različitost. •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...). •Osposobljenost za ostvarivanje profesionalne uloge i odgovornosti trenerskog poziva za optimalan razvoj sudionika u sportsko-rekreacijskim programima •Osposobljenost za provođenje refleksije, evaluacije i samoevaluacije vlastitog profesionalnog djelovanja •Osposobljenost za planiranje odgojnog djelovanja na temelju konkretnih, jasnih, pozitivnih, mjerljivih i ostvarivih ciljeva usklopu sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti. •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.			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">•Kompetentnost za primjenu učinkovitih odgojnih sredstava usmjeravanja: savjeta, primjera, stvaranja ideala, dnevni red, igara i rada kao odgojnih sredstava, kulturne razonode i dr.
•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</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Predavanja, seminari, vježbe
1.Svrha, predmet i zadaci pedagogije; Društveno-povijesna dimenzija pedagogije (3P)
2.Komunikacija u odgoju i obrazovanju (6P)
3.Moć i granice odgoja (3P)
4.Proces i subjekti odgoja (6P)
5.Odgojni ciljevi (3P)
6.Stilovi odgoja (6P)
7.Odgojni autoriteti (3P)
8.Temeljna odgojna područja (tjelesni, intelektualni, moralni, socijalno -emocionalni, radni odgoj) (3P)
9.Područja ostvarivanja odgoja (odgoj u obitelji, predškolski odgoj, odgoj u školi, sportskom klubu) (3)
10. Odgojne metode , oblici i postupci (3P)
11.Samoodgoj (optimizam, sreća) (3P)
12. Odgoj pozitivnih osobina (3P)

Seminari: Sadržaji seminara prate sadržaje predavanja.</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>30%</td><td>2</td><td>pismeni ispit</td><td></td><td>2</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>30%</td><td>0,5</td><td>usmeni ispit</td><td>40%</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2">5.0 ECTS</td></tr>
<tr><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Miljković, D. (2009.). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet
2. Bratanić, M. (2002.). Paradoks odgoja. Zagreb: Hrv. sveučilišna naklada</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Miljković, D., Rijavec M. (2009.). Razgovori sa zrcalom. Zagreb: IEP-D2.
2. Miljković, D., Rijavec M. (2004.). Tri puta do otoka sreće. Zagreb: IEP-D2.
3. Rijavec, M., Miljković, D. (2006.). Tko su dobri ljudi. Zagreb: IEP-D2.
4. Silov, M. (2003.). Pedagogija. Zagreb: Persona.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

SPECIJALISTIČKI PREDMET modula KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146393)

<table>
<tr><td colspan="2">Nositelj predmeta</td><td colspan="4">izv. prof. dr. sc. Daniel Bok</td></tr>
<tr><td colspan="2">Kancelarija</td><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Konzultacije</td><td colspan="4">srijedom u 13:00</td></tr>
<tr><td colspan="2">e-mail</td><td colspan="4">daniel.bok@kif.hr</td></tr>
<tr><td colspan="2">Telefon</td><td colspan="4">+38513658742</td></tr>
<tr><td>studijski program</td><td>Stručni studij</td><td colspan="2">status predmeta</td><td colspan="2">specijalistički</td></tr>
<tr><td>Semestar</td><td>I.</td><td colspan="2">godina studija</td><td colspan="2">I.</td></tr>
<tr><td>uvjeti za upis predmeta</td><td></td><td colspan="2">bodovna vrijednost</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>mjesto izvođenja</td><td colspan="5">Veliki amfiteatar</td></tr>
<tr><td>način izvođenja nastave</td><td>30(15P + 15V)</td><td colspan="2">očekivani broj studenata na predmetu</td><td colspan="2">30 R + 111 I</td></tr>
<tr><td>ciljevi predmeta</td><td colspan="5">Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o osnovama kondicijske pripreme i odnosima antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnosti.</td></tr>
<tr><td>Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi</td><td colspan="5">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.</td></tr>
<tr><td>Očekivani ishodi učenja na razini predmeta</td><td colspan="5">Studenti će biti u stanju:
- analizirati strukturu kondicije pripreme
- analizirati programe kondicije pripreme
- analizirati ulogu kondicijske pripreme u prostoru integralne kondicijske pripreme
- analizirati odnose između antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnost.</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="5">Predavanja i vježbe
1. Povijest kondicijske pripreme u Svijetu (1P+1V)
2. Povijest kondicijske pripreme u Hrvatskoj (2P+2V)
3. Udruga kondicijskih trenera Hrvatske i National Strength and Conditioning Association (2P+2V)
4. Struktura kondicijske pripreme (2P+2V)
5. Vrste i programi kondicijske pripreme (2P+2V)
6. Integrativni karakter kondicijske pripreme (2P+2V)
7. Antropološka analiza sadržaja kondicijske pripreme (jednadžba specifikacije) (2P+2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="5">Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>11%</td><td>0,2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>33%</td><td>0,6</td><td>usmeni ispit</td><td>56%</td><td>1,2</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="5">1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
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</td></tr>
</table>

	radova 17. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša" (str. 53-62). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bok, D. (2019). Visoko-intenzivni intervalni trening: čaroban trening za zdraviji život. *Medicus, 28*, 155-165. 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. 5. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik) 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 modula FITNESS – METODIKA TRENINGA FITNESA 1 (146387)

Nositelj predmeta			**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**	
Kancelarija			140/1	
Konzultacije			prema dogovoru e-mailom	
e-mail			sasa.vuk@kif.hr	
Telefon				
Vanjski suradnik			**Kristian Žganjer, mag.cin.**	
e-mail			kristian.zganjer@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	20 R + 31 I
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 kineziloških problema; - Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima; - Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; - Sposobnost promoviranja 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: - znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnim tehnikama izvedbe vježbi s otporom; - 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; - 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: - Povijesni pregled, definicije i struktura jakosti i snage (1P + 1V) - Principi i vrste treninga jakosti i snage (3P + 3V) - Vježbe s otporom –trenažeri (8P + 8V)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">- Vježbe s otporom –dvoručni utezi (8P + 8V</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>1</td><td>kolokviji</td><td>50%</td><td>2</td></tr>
<tr><td>praktični rad</td><td>25%</td><td>1</td><td></td><td>ukupno</td><td>4.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Vuk, S. (2022). Osnove treninga s otporom. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet –integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.
2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">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.</td></tr>
</table>

II. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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**
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
146394	Analiza kondicijske pripreme sportaša II	izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	30		15	7
146397	Metodika kondicijske pripreme I.	prof. dr. sc. Luka Milanović	15		15	2
146398	Kondicijska priprema djece i mladih	prof. dr. sc. Luka Milanović	45		45	10
146399	Stručno-trenerska praksa u KPS-u I	prof. dr. sc. Luka Milanović			30	
		UKUPNO	**90**		**105**	**19**
Modul FITNES						
146388	Metodika treninga fitnesa II	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	40		40	9
146389	Mjerenje i procjenjivanje fitnesa	izv. prof. dr. sc. 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 izv. prof. dr. sc. Saša Vuk			30	
		UKUPNO	**72**	**0**	**98**	**18**
Šifra predmeta	**IZBORNI PREDMETI**	**NOSITELJ**	**Opterećenje**			**ECTS bodovi**
			P	**S**	**V**	
Modul SPORT						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
		UKUPNO	**24**	**33**	**18**	**5**
Modul 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**
Modul 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**

MODUL - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – II. SEM

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

ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Daniel Bok**			
Kancelarija					
Konzultacije		srijedom u 13:00			
e-mail		daniel.bok@kif.hr			
Telefon		+38513658742			
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		30 R + 111 I	
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: - analizirati sadržaje kondicijske pripreme s kineziološkog stanovišta - analizirati sadržaje kondicijske pripreme s antropološkog stanovišta - analizirati sportsku aktivnost u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme - povezati rezultate analize s oblikovanjem kondicijske pripreme				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Kineziološka analiza (osnove strukturalne, biomehaničke i anatomske analize) (2P+1V) 2. Kineziološka analiza (osnove fiziološke, energetske i informacijske analize) (2P+1V) Udruga kondicijskih trenera Hrvatske i National Strength and Conditioning Association (2P+2V) 3. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje snage (2P+1V) 4. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje jakosti (2P+1V) 5. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje aerobne izdržljivosti (2P+1V) 6. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti (2P+1V) 7. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje brzine (2P+1V) 8. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje agilnosti (2P+1V) 9. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje koordinacije (2P+1V) 10. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje fleksibilnosti (2P+1V) 11. Kineziološka analiza sadržaja za razvoj i održavanje voluminoznosti i mase tijela (2P+1V) 12. Kineziološka analiza sadržaja za smanjenje potkožnog masnog tkiva (2P+1V) 13. Kineziološka analiza sporta u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V) 14. Antropološka analiza sporta u funkciji dizajniranja kondicijske pripreme (2P+1V) 15. Analiza 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. 2. Bok, D. (2019). Analiza sadržaja i trenažnih programa u kondicijskoj pripremi sportaša: zašto je akutna reakcija važna. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić (ur.), *Zbornik radova 17. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"* (str. 53-62). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bok, D. (2019). Visoko-intenzivni intervalni trening: čaroban trening za zdraviji život. *Medicus, 28*, 155-165. 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. 5. Bok, D. (2020). Praćenje opterećenja u treningu izdržljivosti. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu (interna literatura dostupna na Merlinu) 6. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik) 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. 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		**prof. dr. sc. Luka Milanović**				
Kancelarija		40/2				
Konzultacije						
e-mail		luka.milanovic@kif.hr				
Telefon						
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			30 R + 111 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj stabilnosti i mobilnosti i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje stabilnosti i mobilnosti sportaša.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje mobilnosti sportaša - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje stabilnosti sportaša					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti stopala (2P+2V) 2. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti gležnja (2P+2V) 3. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti koljena (3P+3V) 4. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti kuka (4P+4V) 5. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti trupa (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti lopatice i mobilnosti ramena (2P+2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0,2			
	kolokviji	63%	1,2	usmeni ispit	25%	0,6
				ukupno	**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 2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening.Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb. 3. Jukić, I., Marković, G. (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. 2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb. 4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA. 5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies.E. Grayson Cook, USA.
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa

KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Luka Milanović**		
Kancelarija		40/2		
Konzultacije				
e-mail		luka.milanovic@kif.hr		
Telefon				
Nastavnik		**doc. dr. sc. Asim Bradić**		
Kancelarija				
Konzultacije		Utorkom i četvrtkom od 10:00-12:00 sati		
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr		
Telefon				
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc.Sanja Šalaj**		
Kancelarija		194		
Konzultacije				
e-mail		sanja.salaj@kif.hr		
Telefon		+38513658779		
Nastavnik		**izv. prof. 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				
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		30 R + 111 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o metodičkim i programskim posebnostima kondicijske pripreme djece i mladih.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Metodički oblikovati kondicijski trening prilagođen bio-psiho-socijalnim karakteristikama razvoja djece i mladih. - Oblikovati kondicijski program treninga različitog trajanja za različite dobne skupine			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Razumjeti posebnosti bio-psiho-socijalnog razvoja djece i mladih - Metodički oblikovati kondicijski trening za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti morfoloških karakteristika djece i mladih - Programirati kondicijsku pripremu temeljem posebnosti rasta i razvoja djece i mladih - Oblikovati planove i programe dugoročnog kondicijskog rasta i razvoja djece i mladih			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Elementarne igre u funkciji razvoja motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja mladih sportaša (9P+9V). 2. Preventivni kondicijski programi kod različitih dobnih skupina. (9P+9V). 3. Posebnosti programiranja kondicijskog treninga kod mlađih dobnih skupina (9P+9V). 4. Dugoročna kondicijska priprema (9P+9V). 5. Oporavak u kondicijskoj pripremi mlađih dobnih skupina (9P+9V).)			

<table>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>30%</td><td>3</td><td>usmeni ispit</td><td>60%</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">10.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Zagreb: Gopal.
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.
3. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening.Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.
2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.
4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.
5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies.E. Grayson Cook, USA.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I

(146399)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Luka Milanović**			
Kancelarija		40/2			
Konzultacije					
e-mail		luka.milanovic@kif.hr			
Telefon					
Nastavnik		**doc. dr. sc. Asim Bradić**			
Kancelarija					
Konzultacije		Utorkom i četvrtkom od 10:00-12:00 sati			
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr			
Telefon					
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		30 R + 111 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: • Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti • Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina • Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) • Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) • Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)				
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u 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.				

MODUL – FITNES – II. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
Modul FITNES						
146388	Metodika treninga fitnesa II	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	40		40	9
146389	Mjerenje i procjenjivanje fitnesa	izv. prof. 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 izv. prof. dr. sc. Saša Vuk			30	
		UKUPNO	**114**	**24**	**122**	**25**

METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**				
Kancelarija		140/1				
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom				
e-mail		sasa.vuk@kif.hr				
Telefon						
Vanjski suradnik		**Kristian Žganjer, mag.cin.**				
e-mail		kristian.zganjer@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			20 R + 31 I	
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 kineziloških problema; • Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;. • Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; • Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji 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: • znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi s otporom; • 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; • 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 s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba..					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja i vježbe - Vježbe s otporom – jednoručni utezi (8P + 8V) - Vježbe s otporom – girje (8P + 8V) - Vježbe s otporom – dizanje utega klasičnim načinom (6P + 6V) - Vježbe s otporom – medicinke (4P + 4V) - Vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina (6P + 6V) - Vježbe s otporom – elastični otpor (4P + 4V) - Metode i modaliteti rada u treningu s otporom (4P + 4V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija.					
	pohađanje nastave	10%	1	pismeni ispit	40%	4

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

MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA (146389)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**				
Kancelarija		140/1				
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom				
e-mail		sasa.vuk@kif.hr				
Telefon						
Vanjski suradnik		**Kristian Žganjer, mag.cin.**				
e-mail		kristian.zganjer@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			20 R + 31 I	
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 kineziloških problema; • Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; • 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: - razumjeti osnovna kineziometrijska načela mjerenja i procjenjivanja fitnesa zdravih osoba; - organizirati i provesti testiranje fitnesa zdravih osoba te interpretirati dobivene rezultate testiranja; - primjeniti rezultate testiranja fitnesa u postavljanju i ostvarivanju realnih transformacijskih ciljeva; - razumjeti osnovne načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa.					
	Predavanja i vježbe 1. Kineziometrijski principi mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P) 2. Utvrđivanje čimbenika rizika pri mjerenju i procjenjivanju fitnesa te rizika od vježbanja (2P + 2V) 3. Mjerenje i procjenjivanje morfološke sastavnice fitnesa (2P + 2V) 4. Mjerenje i procjenjivanje mišićne jakosti (2P + 2V) 5. Mjerenje i procjenjivanje mišićne snage (2P + 2V) 6. Mjerenje i procjenjivanje ravnoteže i tjelesnog držanja (2P + 2V) 7. Mjerenje i procjenjivanje fleksibilnosti (2P + 2V) 8. Mjerenje i procjenjivanje srčano-dišne sastavnice fitnesa (2P + 4V) 9. Mjerenje i procjenjivanje metaboličke sastavnice fitnesa (2P + 2V) 10. Interpretacija rezultata mjerenja i procjenjivanja fitnesa (2P + 2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija i ispita.					
	pohađanje nastave	10%	0,5	pismeni ispit	50%	2,5

Praćenje rada studenata	kolokviji	40%	2			
				ukupno	**5.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovnomatematičkih znanosti, Split. 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. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA. 3. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 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			
Vanjski suradnik		**Marita Ukić, pred.**			
e-mail		marita.ukic@kif.hr			
Vanjski suradnik		**Viktorio Miličević, prof.**			
e-mail		viktorio.milicevic@kif.hr			
Vanjski suradnik		**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		20 R + 31 I	
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - demonstrirati pravilnu tehniku klasične i step aerobike; - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama aerobike; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje aerobike s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu; - provoditi aerobiku s polaznicima fitnes centra.				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata): 1. Povijest i kineziološka struktura aerobike (2P +1V) 2. Glazba i koreografija u aerobici (2P +1V) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Tehnika koraka klasične aerobike (2P +2V) 2. Tehnika koraka step aerobike (2P +1V) 3. Tehnika rada ruku u aerobici (2P +1V) 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	
	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. 2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books. 3. Cvetković, M. (2009). Aerobik. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičkog vaspitanja.				

dopunska literatura	1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). Metode poučevanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport. 2. Howley, E. D., Franks, D. (2008). Fitness Instructors Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.
način praćenja kvalitete	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)

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		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**				
Kancelarija		140/1				
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom				
e-mail		sasa.vuk@kif.hr				
Telefon						
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		20 R + 31 I		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: • Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti • Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina • Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) • Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) • 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%				
	ukupno					**0.0 ECTS**
Obvezna literatura						
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					

MODUL – RAZNI SPORTOVI – II. SEM

ATLETIKA, HRVANJE, JUDO, KICKBOXING, KONJIČKI SPORT, NOGOMET, ODBOJKA, PLES, RUKOMET, SKIJANJE, SPORTSKA GIMNASTIKA

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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**

MODUL – ATLETIKA– II. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
146431	Povijest, pravila i organizacija atletike	prof. dr. sc. Vesna Babić prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović doc. dr. sc. Marijo Baković	30			3
146432	Kineziološka analiza atletike	prof. dr. sc. Vesna Babić prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović doc. dr. sc. Marijo Baković	45	5	40	9
146433	Antropološka analiza u atletici	prof. dr. sc. Vesna Babić prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović doc. dr. sc. Marijo Baković	30	15		5
146434	Metodika u atletici 1	doc. dr. sc. Marijo Baković prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović prof. dr. sc. Vesna Babić	30		30	7
146435	Stručno-trenerska praksa u atletici 1	prof. dr. sc. Vesna Babić prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović doc. dr. sc. Marijo Baković			30	
		UKUPNO	**135**	**20**	**100**	**24**

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA ATLETIKE (146431)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**		
Kancelarija		176		
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00		
e-mail		vesna.babic@kif.hr		
Telefon		+38513658776		
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**		
Kancelarija		160		
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru		
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658760		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**		
Kancelarija		101/2		
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**		
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658702		
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	45P (24P +8V+4S+9 e-učenje)	očekivani broj studenata na predmetu	6 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s: osnovnim postavkama atletike a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja; aktualnim pravilima za sve vrste atletskih natjecanja i njihovom tumačenju; organizacijom natjecanja u različitim atletskim disciplinama 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 razvojem atletike, upoznat će se s onim čimbenicima koji su dovele do većeg ili manjeg, bržeg ili sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u aktualna pravila za sve atletske discipline te će iste moći interpretirati i primjenjivati u različitim atletskim disciplinama te kod različitih sustava natjecanja. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u atletici, a koje su važne za funkcioniranje od najmanje do najveće razine u atletici: udruga sudaca, udruga trenera, sportskih klubova, gradskog i županijskih saveza, nacionalnog – Hrvatskog atletskog saveza, Hrvatskog olimpijskog odbora, kontinentalnih saveza (EAA) i Međunarodne atletske organizacije (IAAF). Steći će znanja o specifičnostima organiziranja različitih natjecanja u različitim dobnim kategorijama na natjecanjima regionalnog karaktera u RH.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će: - Znati opisati povijesni razvoj atletike u Hrvatskoj i u Svijetu - Znati opisati povijesni razvoj različitih atletskih disciplina u Hrvatskoj i u Svijetu - Razumjeti i znati pravilno tumačiti pravila za različite atletske discipline			

<table>
<tr><td></td><td>- Primijeniti naučena pravila u praksi u različitim sustavima natjecanja i u različitim atletskim disciplinama
- Moći organizirati natjecanja u različitim atletskim disciplinama
- Znati osmisliti i provesti različite vrste atletskih natjecanja
- Znati koristiti različite sustave bodovanja u različitim atletskim disciplinama
- Znati analizirati hijerarhijsku strukturu atletike na međunarodnoj i nacionalnoj razini
Znati organizirati natjecanja nižih kategorija</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td>Predavanja
1. Povijesni razvoj atletike u Hrvatskoj i u Svijetu (2P+1 e-učenje)
2. Povijesni razvoj različitih atletskih disciplina u Hrvatskoj i u Svijetu (2P+2 e-učenje)
3. Organizacija i djelovanje IAAF-a, EAA i HAS (1P+1 e-učenje)
4. Organizacija i djelovanje međunarodne i nacionalne sudačke organizacije (1P)
5. Klasifikacija i organizacija međunarodnih i nacionalnih atletskih natjecanja (2P)
6. Pravila za discipline sportskog hodanja, cestovne, planinske i kros utrke (2P+3 e-učenje)
7. Pravila za discipline trčanja na kratke, srednje i duge pruge (2P)
8. Pravila za discipline štafetnih i preponskih trčanja (2P)
9. Pravila za discipline skokova (2P)
10. Pravila za discipline bacanja (2P)
11. Pravila za discipline višeboja (2P)
12. Organizacija različitih vrsta atletskih natjecanja (4P+8V+4S+2 e-učenje)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, pohađanje i polaganje tečaja za atletske suce, aktivno sudjelovanje u organizaciji atletskih priredbi različite vrste, osmisliti i napisati projekt organizacije atletskog natjecanja, položen pisani test</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>60%</td><td>2</td><td>Projekt</td><td>25%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>1</td><td>Praktični rad</td><td>5%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Međunarodna pravila za atletska natjecanja. Zagreb: Hrvatski atletski savez (IAAF Competition rules - The Referee 2012: http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/technical#manuals-guidelines
Pravila i propozicije za atletska natjecanja. Zagreb: Hrvatski atletski savez. http://www.has.hr/opca.html ; http://www.has.hr/servisne-stranice.html</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>Bodovne tablice: IAAF Scoring tables (Outdoor (2011), Indoor (2011), Combined events (2004)): http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/technical#scoring-tables Priručnici i smjernice: IAAF Manuals and guidelines (IAAF Photo Finish Guidelines; IAAF Starting Guidelines; IAAF Track and Field Facilities Manual 2008; Race Walking 2010-2011 (A guide to Judging and Organising)): http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/technical#manuals-guidelines
Sustav certificiranja: IAAF Certification system (Application Forms; Report Forms; Iaaf Certificates; Certification Procedures): http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/technical#certification-system
Šnajder, V. i D. Milanović (1991). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
Šnajder, V. (1997). Na mjesta, pozor… Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački i kreativan rad tijekom trajanja kolegija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

KINEZIOLOŠKA ANALIZA ATLETIKE (146432)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**		
Kancelarija		176		
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00		
e-mail		vesna.babic@kif.hr		
Telefon		+38513658776		
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**		
Kancelarija		160		
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru		
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658760		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**		
Kancelarija		101/2		
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**		
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658702		
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	75(60P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu	6 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza atletike ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti u različitim atletskim disciplinama.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza atletike studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija kako u velikom broju različitih atletskih disciplina u natjecateljskom sportu tako i u rekreaciji.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - Znati analizirati tipične strukture gibanja u svakoj atletskoj disciplini - Znati opisati karakteristike svake atletske discipline prema strukturnoj složenosti - Znati opisati karakteristike svake atletske discipline prema dominaciji energetskih procesa - Znati opisati karakteristike svake atletske discipline prema načinu registracije sportskog rezultata - Razumjeti anatomske specifičnosti svake atletske discipline - Razumjeti funkcionalne specifičnosti svake atletske discipline - Razumjeti i znati objasniti razlike između sličnih i različitih atletskih disciplina Znati primijeniti tehničko-taktičke specifičnosti u svim atletskim disciplinama			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Kineziološka (strukturalna , biomehanička, funkcionalna, anatomska) analiza; analiza rezultata biomehaničkih pokazatelja i njihova primjena u praksi; trendovi razvoja rezultata			

<table>
<tr><td>prema satnici nastave</td><td colspan="6">u atletskim disciplinama; selekcija i potencijalni izbor u atletskim disciplinama; natjecateljska taktika u atletskim disciplinama:
- skoka u vis (4P+1S)
- skoka u dalj (4P+1S)
- skoka s motkom (4P+1S)
- troskoka (4P+1S)
- bacanja kugle (4P+1S)
- bacanja diska ((4P+1S)
- bacanja koplja (4P+1S)
- bacanja kladiva (4P+1S)
- hodanja i sportskog hodanja (4P+1S)
- sprinterskog trčanja (8P+2S)
- trčanja na srednje i duge pruge (4P+1S)
- cestovnog i planinskog trčanja (2P)
- preponskog trčanja (4P+2S)
- štafetnih trčanja (4P+1S)
- višeboja (2P)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, 3 seminarska rada, usmeni ispit</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Seminarski rad</td><td>30%</td><td>3</td><td>Pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>30%</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Čoh, M. (2001). Biomehanika atletike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
Čoh, M. (2008). Biomechanical diagnostic methods in athletic training. Ljubljana: Faculty of sport, Institute of Sport, Institute of kinesiology.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">Joch, W. (1997). Sprint. Gopal.
Milanović, D., Mejovšek, M., Hraski, Ž. (1996). Kinematička analiza izbačaja koplja - analiza jednog slučaja. Kinesiology. 28, 1; 44-47
Antekolović, J., Antekolović, Lj., Jularić, J. (2009). Povezanost kinematičkih parametara zaleta, odraza i visine skoka u vis. U: Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički orgamizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (ur. Boris Neljak), Poreč od 23. do 27. lipnja 2009., str. 88-92.
Antekolović, Lj., Ostojić, I., Marić, A. (2009). Interakcija kinematike zaleta, odraza i rezultata skoka u dalj. U: Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički orgamizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“ (ur. Boris Neljak), Poreč od 23. do 27. lipnja 2009., str. 93-99.
Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Samostalni i istraživački zadaci za vrijeme trajanja nastave
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ATLETICI (146433)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**		
Kancelarija		176		
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00		
e-mail		vesna.babic@kif.hr		
Telefon		+38513658776		
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**		
Kancelarija		160		
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru		
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658760		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**		
Kancelarija		101/2		
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**		
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658702		
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	6 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u atletici ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u atletici (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom)			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u atletici 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 : - antropološkim karakteristikama atletičara različitog spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u atletici. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u atletici. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u atletici. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja u aletici - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja u atletici. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u atletici.			

<table>
<tr><td></td><td>- utjecaju atletike na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td>Predavanja i seminari
1. Specifične sposobnosti i znanja atletičara (3P + 2S)
2. Specifične antropološke karakteristike atletičara različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)
3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u atletici (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)
4. Modelne karakteristike treniranosti atletici (2P + 2S)
5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u atletici (3P + 1S)
6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u atletici (3P + 1S)
7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u atletici (3P + 1S)
8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u atletici (3P + 1S)
9. Sociološke komponente u atletici (2P + 1S)
10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti u atletici (2P + 1S)
11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u atletici (2P + 1S)
12. Utjecaj atletike na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td><table>
<tr><td>Pohađanje nastave</td><td>16%</td><td></td><td>Seminarski rad</td><td>34%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Usmeni ispit</td><td>16%</td><td>2</td></tr>
<tr><td colspan="3">ukupno</td><td colspan="3">5.0 ECTS</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Milanović, D., Hofman, E., Puhanić, V., Šnajder, V. (1986). Atletika – znanstvene osnove. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
Babić, V., Blažević, I., Radetić-Paić, M. (2011). Sprintersko trčanje djece predškolske i mlađe školske dobi. Napredak, 152(1), 49-60.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>Babić, Vesna; Harasin, Dražen; Dizdar, Dražan. Relations of the variables of power and morphological characteristics to the kinematic indicators of maximal running speed. // Kinesiology ; International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology. 39 (2007) , 1; 28-39
Čoh, Milan; Milanović, Dragan; Kampmiller, Tomaž. Morphological and kinematic characteristics of Elite sprinters. // Collegium antropologicum. 25 (2001) , 2; 605-610</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

METODIKA U ATLETICI I. (146464)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**		
Kancelarija		101/2		
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**		
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658702		
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**		
Kancelarija		160		
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru		
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658760		
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**		
Kancelarija		176		
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00		
e-mail		vesna.babic@kif.hr		
Telefon		+38513658776		
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	6 I	
ciljevi predmeta	Usvojiti teorijska znanja o metodama poučavanja u atletici s naglaskom na specifičnosti u treningu mlađih dobnih kategorija u pojedinim fazama njihova sportskog razvoja. Usvojiti metodske vježbe i praktičnu izvedbu atletskih disciplina na razini potrebnoj za dječju atletiku.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći teorijska znanja koja im omogućavaju da razumiju i provode proces poučavanja atletskih disciplina kod mlađih dobnih kategorija. Studenti će znati demonstrirati atletske discipline i metodske vježbe na razini dječje atletike.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će ovladati: - različitim oblicima startova u trčanju, preponskog trčanja i trčanja preko prepreka, štafetnog i sprinterskog trčanja, - bacanjem kugle linearnom i rotacijskom tehnikom, bacanjem koplja, kladiva i diska, - skakanjem udalj, uvis, s motkom i troskokom, - igrama i vježbama za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti kod djece - organizacijom i provedbom modificiranih atletskih disciplina u okviru dječje atletike.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (30 sati) 1. Definicija i struktura metodike treninga u atletici. Odgojni i obrazovni zadaci u atletskoj pripremi mlađih dobnih kategorija. (2P) 2. Proces učenja, metode učenja, specifične metode poučavanja i vježbanja različitih dobnih kategorija. (2P) 3. Klasifikacija i izbor trenažnih vježbi. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme obzirom na atletsku disciplinu ili grupaciju. (6P)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">4. Zakonitosti, specifičnosti i metodički postupci u treningu mlađih dobnih kategorija u pojedinim fazama njihova sportskog razvoja i u skladu sa senzibilnim fazama razvoja (6P)
5. Višeboj, modificirane atletske discipline, dječja atletika (4P)
6. Primjena atletskih sadržaja kroz igru (4P)
7. Razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti kod mlađih dobnih kategorija (6P)

Vježbe (30 sati)
1. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike hodanja i trčanja (4V)
2. Metodičke vježbe za poučavanje sprinterskog trčanja, preponskog trčanja i štafetnih trčanja (4V)
3. Metodičke vježbe za poučavanje tehnika bacanja kugle i diska (4V)
4. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike bacanja kladiva i koplja (4V)
5. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike skoka udalj i troskoka (4V)
6. Metodičke vježbe za poučavanje tehnike skoka uvis i skoka s motkom (4V)
7. Organizacija i provedba sustava natjecanja u dječjoj atletici (6V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>12,5%</td><td>1</td><td>Usmeni ispit</td><td>50%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>25%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Milanović, Dragan; Harasin, Dražen. Kondicijski trening atletičara bacača // Kondicijska priprema sportaša / Milanović, Dragan ; Jukić, Igor (ur.). Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 2003. 321-328</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">Milanović, Dragan; Harasin, Dražen. Vrednovanje komponenata treniranosti atletičara bacača // Zbornik radova 13. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske "Vrednovanje u području edukacije, sporta i spoertske rekreacije / Vladimir Findak (ur.). Zagreb : Hrvatski kineziološki savez, 2004. 149-154
Harasin, Dražen; Milanović, Dragan (2003). Bacanja kao oblik gibanja u kondicijskoj pripremi sportaša. U D. Milanović, I. Jukić (ur.), Zbornik radova međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ (str. 224-228). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez.
Harasin, D., Jukić, I., Antekolović, Lj., Milanović, L., Nakić, J. (2001). Sustavi treninga s teretom. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH (str. 239-241). Zagreb: Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture RH.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ATLETICI I. (146435)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**			
Kancelarija		176			
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00			
e-mail		vesna.babic@kif.hr			
Telefon		+38513658776			
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**			
Kancelarija		160			
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru			
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr			
Telefon		+38513658760			
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**			
Kancelarija		101/2			
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**			
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr			
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		6 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)				
Obveze studenata	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%			
	ukupno			**0.0 ECTS**	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				

MODUL– HRVANJE– II. SEM

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

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA HRVANJA (146461)

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		
Nastavnik		**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		
Vanjski suradnik		**dr. sc. Nikola Starčević**		
e-mail		nikola.starcevic@kif.hr		
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	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	3 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama hrvanja a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar samoga sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka hrvanja, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije hrvanja. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila hrvanja te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru hrvanja. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u hrvanju, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, udruga sudaca, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Europska hrvača federacija (CELA) i Svjetska hrvačka federacija (FILA).			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka hrvanja 2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj hrvanja 4. One stavke koje su dovele do postavljanja hrvačkih pravila kao i u one stavke koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za hrvanje u Hrvatskoj i Svijetu			

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava hrvanja u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost hrvanja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u hrvanju (2P) 6. Ustroj hrvanja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici, poslovnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	100%	3			
					ukupno	**3.0 ECTS**
Obvezna literatura	Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.					
Dopunska literatura	Cvetković, Č., Marić, J., Marelić, N. (2005). Tehnical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. Kinesiology, 37 (1), 74 – 83. Yoon (2002) Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers Sports Medicine, Volume 32, 225-233. Kraemer, W.J., Fry, A.C., Rubin, M.R., Mcbride, T.T., Gordon, S.E., Koziris, L.P., Lynch, J.M., Volek, J.S., Meuffels, D.E., Newton, R.U., Fleck, S.J. (2001).Physiological and Performance Responses to Tournament Wrestling. Med. Sci. Sports. Exerc., 33 (8): 1367-1378. Shahmuradov, Jn. A. (1996). Free style wrestling. FILA. Rome. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					

KINEZIOLOŠKA ANALIZA HRVANJA (146462)

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		
Nastavnik		**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		
Vanjski suradnik		**dr. sc. Nikola Starčević**		
e-mail		nikola.starcevic@kif.hr		
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	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	3 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza hrvanja ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u hrvanju.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza hrvanja studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom hrvanju i rekreaciji.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u hrvanju - tipičnim strukturama situacija u hrvanju - kinematičkim karakteristikama struktura sporta - kinetičkim karakteristikama struktura u hrvanju - funkcionalnim sposobnostima u hrvanju - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u hrvanju - karakteristikama hrvanja prema strukturnoj složenosti - karakteristikama hrvanja prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama hrvanja prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza			

<table>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Predavanja, seminari i vježbe
1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V)
2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (2P*2V)
3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)
4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u sportskoj aktivnosti (3P+ 3S)
5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u hrvanju (10P + 10V)
6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V)
7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u hrvanju (6P + 6V)
8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V)
9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata hrvača različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)
10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata hrvača različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Praktični rad</td><td>44%</td><td>4</td><td>Pohađanje nastave</td><td>11%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>3</td><td>Pismeni ispit</td><td>11%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.
Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">Cvetković, Č., Marić, J., Marelić, N. (2005). Tehnical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. Kinesiology, 37 (1), 74 – 83.
Yoon (2002) Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers Sports Medicine, Volume 32, 225-233.
Kraemer, W.J., Fry, A.C., Rubin, M.R., Mcbride, T.T., Gordon, S.E., Koziris, L.P., Lynch, J.M., Volek, J.S., Meuffels, D.E., Newton, R.U., Fleck, S.J. (2001).Physiological and Performance Responses to Tournament Wrestling. Med. Sci. Sports. Exerc., 33 (8): 1367-1378.
Shahmuradov, Jn. A. (1996). Free style wrestling. FILA. Rome.
Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U HRVANJU (146463)

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		
Nastavnik		**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		
Vanjski suradnik		**dr. sc. Nikola Starčević**		
e-mail		nikola.starcevic@kif.hr		
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	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	3 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u hrvanju ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u hrvanju (natjecateljskom, rekreativnom i edukativnom)			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u hrvanju studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja hrvanjem (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem hrvanjem u svrhu rekreacije.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - antropološkim karakteristikama hrvača različitog načina borenja (klasičnim, slobodnim, grappling..), spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u hrvanju. - psihološkim karakteristikama hrvača te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u hrvanju. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja. - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u hrvanju. - utjecaju hrvanja na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.			

Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja hrvača (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog načina borenja (klasičnim, slobodnim, grappling..), spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u hrvanju (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti u hrvanju (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u hrvanju (3P + 1S) 9. Sociološke komponente u hrvanju (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa kompletima testova za procjenu stanja treniranosti hrvača (2P + 1S) 11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u hrvanju (2P + 1S) 12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave 16% — Seminarski rad 34% 1 Pismeni ispit 34% 2 — Usmeni ispit 16% 2 **ukupno** **5.0 ECTS**
Obvezna literatura	Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
Dopunska literatura	Baić, M., Sertić, H., Cvetković, Č. (2006). Differences in physical fitness levels of greco-roman wrestlers with varying degrees of success. Kinesiologia Slovenica, 12 (2), 5-12. Cvetković, Č., Marić, J., Marelić, N. (2005). Tehnical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. Kinesiology, 37 (1), 74 – 83. Karninčić, H., Baić, M., Belošević, D. (2010). Razlike laktatne krivulje tijekom borbe u kickboksu i hrvanju grčko-rimskim načinom. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 25 (2), 111-116. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

METODIKA U HRVANJU I. (146464)

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		
Nastavnik		**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		
Vanjski suradnik		**dr. sc. Nikola Starčević**		
e-mail		nikola.starcevic@kif.hr		
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	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	3 I	
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u hrvanju. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u sportskoj aktivnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u hrvanju - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u hrvanju - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u hrvanju - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti			

<table>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))
1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu hrvača
2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu hrvača
3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga hrvača
4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u hrvanju
5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u hrvanju
6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u hrvanju
7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u hrvanju
28. Kontrola kondicijske pripremljenosti hrvača</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>12,5%</td><td>1</td><td>Usmeni ispit</td><td>12,5%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>25%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.
Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">Baić, M. (2006). Razlike između vrhunskih poljskih i hrvatskih hrvača različitih stilova, dobi i težinskih skupina u prostoru varijabli za procjenu kondicijske pripremljenosti. (Doktorska disertacija), Zagreb:Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Marić, J., M. Baić., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvača. U Dragan Milanović i Igor Jukić (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno – stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“<u sklopu>12. zagrebačkog sajma sporta i nautike, Zagreb (str. 339-346). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Zagrebački športski savez.
Marić, J., Baić, M., i Kuklidis, H. (2003). Funkcionalna usmjerenost specifičnih trenažnih zadataka hrvača. U: D. Milanović i I. Jukić (ur), Zbornik radova međunarodnog znanstveno – stručnog skupa “Kondicijska priprema sportaša” (str. 347-351). Zagreb: Kineziološki faultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.
4Baić, M., Sekulić, V. (2011). SWOT analiza tehnologije kondicijske pripreme hrvatskih hrvačkih reprezentacija. U Jukić Igor, Cvita Gregov, Sanja Šalaj, Luka Milanović, Tatjana Trošt-Bobić i Daniel Bok (ur), Zbornik radova 9. godišnje međunarodne konferencije “Kondicijska priprema sportaša 2011”, Zagreb, 25. i 26. veljače, 2011. (str. 139-143). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</td></tr>
</table>

	Baić, M., Karninčić, H., Gluhak, P. (2011). Unificiranje dijagnostičkih postupaka za procjenu opće i specifične kondicijske pripremljenosti hrvača. U Findak Vladimir (ur.), Zbornik radova XX. ljetne školekineziologa republike Hrvatske "Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije ikineziterapije", Poreč, 21.-25. lipnja 2011. (str. 276-280). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U HRVANJU I. (146465)

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

MODUL – JUDO– II. SEM

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

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA JUDA (146466)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
Telefon				
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički	
Semestar	II.	godina studija	I.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS	
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	30(30P)	očekivani broj studenata na predmetu	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama juda a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar juda te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka juda, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije juda. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila juda te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru ovog sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u judu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u judu.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka juda 2. Okolnosti koje su dovele do širenja juda po svijetu 3. Okolnosti nastanka judo klubova u Hrvatskoj 4. Dosadašnji razvoj juda 5. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila juda kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 6. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za judo sport u Hrvatskoj i Svijetu 7. Uloga judo sporta u široj društvenoj zajednici			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja 1. Pojava juda u organiziranom obliku (2P)			

prema satnici nastave	2. Razvoj juda u Svijetu (2P) 3. Razvoj juda u Hrvatskoj (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u judu (2P) 6. Ustroj judo sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor i djelatnosti kojima judo savez sudjeluje u njemu (2P) 8. Hrvatski judo savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Stručno trenerska komisija HJS-a (2P) 11. Judo klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj mijenjanja pravila na razvoj juda (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
				ukupno	**3.0 ECTS**	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet Judo u Zagrebu – pola stoljeća (2001). Zagreb: zagrebački judo savez.					
Dopunska literatura	1. www.ijf.org 2. www.kodokan.org					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					

KINEZIOLOŠKA ANALIZA JUDA (146467)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
Telefon				
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 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza juda ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u judu.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza juda studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom sportu i rekreaciji. Znanja stečena u okviru ovog predmeta omogučit 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: - tipičnim strukturama gibanja u judu - tipičnim strukturama situacija u judu - kinematičkim karakteristikama struktura sporta - kinetičkim karakteristikama struktura u judu - funkcionalnim sposobnostima u judu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u judu - karakteristikama juda prema strukturnoj složenosti - karakteristikama juda prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama juda prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V)			

<table>
<tr><td>prema satnici nastave</td><td colspan="6">2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)
3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)
4. Analiza tehnika stavova, hvatova, kretanja i padova u judu (5P+5S)
5. Analiza tehnika bacanja u judu (6P + 6V)
6. Analiza tehnika zahvata, poluga i gušenja u judu (6P + 6V)
7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u judu (6P + 6V)
8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V)
9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi, različite težinske kategorije i razine natjecanja (2P+2V)
10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi, različite težinske kategorije i razine natjecanja (2P+2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>11%</td><td>1</td><td>Pohađanje nastave</td><td>11%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>3</td><td>Praktični ispit</td><td>44%</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet
Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 1st European Scientific Congress of Judo. 10.04.2008., Lisabon, Portugal
2. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the european championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20).
3. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the european championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36).
4. Sertić, H., Segedi, I, Lindi, H. (2010). European, Brazilian and Japanese Judo Fighting Style. EJU Poster Presentation for research. Vienna, Austria, 21.04.2010..</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U JUDU (146468)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
Telefon				
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 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza juda ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u judu (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom).			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza juda studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja sportom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. Studenti će ovladati znanjima o utjecaju antropoloških karakteristika na uspješnost u ovoj sportskoj aktivnosti kako i utjecaju juda na pravilnije usmjeravanje razvoja svih antropoloških sposobnosti i karakteristika.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - antropološkim karakteristikama sportaša različite spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u judu. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u judu. - utjecaj etičkih principa i moralnog kodeksa u judu na psihosocijalni razvoj pojedinca - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u judu. - utjecaju sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja judaša (3P + 2S)			

prema satnici nastave	2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog spola, težinske kategorije, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u judu (jednadžba specifikacije) i modaliteti za njeno utvrđivanje (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti judu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u judu (3P + 1S) 9. Sociološke komponente u judu (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S) 11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u judu (2P + 1S) 12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	34%	2	Seminarski rad	16%	1
	Usmeni ispit	34%	2	Pohađanje nastave	16%	
				ukupno	**5.0 ECTS**	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.					
Dopunska literatura	1. Krstulović, S., Sekulić, D., Sertić, H. (2005): Anthropological determinants of Success in young Judoists. Collegium Antropologicum 29:(2), 315-322. 2. Sertić, H., Segedi, I., Žvan, M. (2007). Relations of certain anthropometric variables with the performance quality of throwing techniques in judo. Kinesiologia Slovenica, Vol 13 (1), 48-60. 3. Sertić, H., Sterkowicz, S., Vuleta, D. (2009). Influence of latent motor abilities on performance in judo. Kinesiology, Vol. 41 (1): 76-87.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

METODIKA U JUDU I (146469)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
Telefon				
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 I	
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u judu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti judaša.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u judu.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o: - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u judu - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u judu - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u judu - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti u judu - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti u judu - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti u judu - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti u judu			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))** 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu sportaša 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu sportaša 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga sportaša			

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

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

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU I (146470)

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

MODUL – KICKBOXING – II. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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		**dr. sc. Marko Žaja**		
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 I	
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 : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka kickboksa 2. Način širenja i popularizacije ove sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj kickboxinga u Hrvatskoj i Svijetu 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila ove sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za kickboks u Hrvatskoj i Svijetu			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava kickboxinga u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost kickboxinga u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u kickboksinga (2P) 6. Ustroj kickboxinga u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor i djelovanje kickboxing saveza unutar njega (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Kickboxing klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)			

	12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	75%	3	Pohađanje nastave	25%	
				ukupno	**3.0 ECTS**	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb. Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere					
Dopunska literatura	1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas 2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe 3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša 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 Istraživački rad tijekom trajanja studija 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		**dr. sc. Marko Žaja**		
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 I	
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: - tipičnim strukturama gibanja u kickboxingu - tipičnim strukturama situacija u kickboxingu - kinematičkim karakteristikama struktura kickboxinga - kinetičkim karakteristikama struktura u kickboxingu - funkcionalnim procesima u kickboxingu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u kickboxingu - karakteristikama kickboxinga prema strukturnoj složenosti - karakteristikama kickboxinga prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama kickboxinga prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza kickboxinga prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza kickboxinga prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza kickboxinga prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u kickboxingu (5P+5S) 5. Kineziološka analiza tehnika udaraca u kickboxingu (6P + 6V) 6. Kineziološka analiza tehnika blokova i „eskiviranja“ u kickboxingu (6P + 6V) 7. Kineziološka analiza stavova, gardova i kretanja u kickboxingu (6P + 6V) 8. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u kickboxingu (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)			
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci			

Praćenje rada studenata	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. Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere					
Dopunska literatura	1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas 2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe 3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša 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 Istraživački rad tijekom trajanja studija 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		**dr. sc. Marko Žaja**		
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 I	
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 - antropološkim karakteristikama u kickboksača različite spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u kickboxingu. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u kickboxingu. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u kickboxingu. - 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 1. Specifične sposobnosti i znanja u kickboksača (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike u kickboksača različitog spola, dobi, težinske kategorije i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u kickboxingu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti boksu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u kickboxingu (3P + 1S)
9. Sociološke komponente u kickboxingu (2P + 1S)
10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)
11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u kickboxingu (2P + 1S)
12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>16%</td><td></td><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>16%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.
Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks
Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas
2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe
3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša
4. Dexin Wang, Yun Zhu, Caicai Liu (2009.) Research on Technical and Tactical Features of Major Overseas Opponents of Shiming Zou in Olympic Preparations</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

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		**dr. sc. Marko Žaja**		
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 I	
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 - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u kickboxingu - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u kickboxingu - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u kickboxingu - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu kickboxing 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu u kickboksača 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga u kickboksača 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u kickboxingu 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u kickboxingu 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u kickboxingu 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi			

<table>
<tr><td></td><td>14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi u kickboksača
27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja u kickboksača
28. Kontrola kondicijske pripremljenosti u kickboksača</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pohađanje nastave</td><td>12,5%</td><td>1</td><td>Usmeni ispit</td><td>50%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>12,5%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7.0 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.
Didić E., Krznarić D. (2008.) Boks
Milanović D. (1997.) Priručnik za sportske trenere</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>1. Sitar V. (2001.) Kikboks nastanek in razvoj v svetu in pri nas
2. Sitar V. (2004.) Tehnike i taktike borbe
3. Milanović D., Jukić I., Šimek S. Kondicijska priprema športaša
4. Dexin Wang, Yun Zhu, Caicai Liu (2009.) Research on Technical and Tactical Features of Major Overseas Opponents of Shiming Zou in Olympic Preparations</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

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

MODUL– KONJIČKI SPORT – II. SEM

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

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA KONJIČKOG SPORTA (172350)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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				
Vanjski suradnik		**Matea Kocsis, mag. cin.**		
e-mail		matea.kocsis@kif.hr		
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	1 I	
ciljevi predmeta	Studenti će se upoznati razvojni put i cjelokupnu organizaciju konjičkog sporta u Republici Hrvatskoj. Osim sustava sporta čija je krovna organizacija Hrvatski olimpijski odbor kao nevladina udruga te resorno ministarstvo kao vladino tijelo, studenti će upoznati rad strukturu i nadležnosti nacionalnog sportskog saveza – Hrvatskog konjičkog saveza. Za ovaj studijski program od posebnog su interesa trenerske i sudačke organizacije u konjičkom sportu. Osnova funkcioniranja sustava su dokumenti koji ga propisuju, a koje će studenti analizirati i usporediti njihovu primjenu u praksi. Dio dokumenata odnosi se na natjecanja u konjičkom sportu, koji će se nakon teorijskog dijela provjeriti u praksi odlaskom na teren i analizom na natjecanju u konjičkom sportu.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student će moći: 1. Nabrojati najvažnije povijesne odrednice u razvoju konjičkog sporta u Hrvatskoj. 2. Opisati sustav organizacije konjičkog sporta u Hrvatskoj. 3. Navesti olimpijske discipline u konjičkom sportu i najvažnije rezultate hrvatskih predstavnika. 4. Navesti dokumente kojima se propisuje sustav i organizacija konjičkog sporta. 5. Nabrojati aktivnosti potrebne za osnivanje kluba.			

	6. Usporediti razlike sustava i organizacije natjecanja u konjičkom sportu u Hrvatskoj i Europi. 7. Navesti osnovne korake u pružanju prve pomoći jahaču i konju na treningu i natjecanju. 8. Objasniti organizaciju sudaca i trenera u konjičkom sportu.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta 2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj sporta 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i terenska nastava: 1. Sustav: HOO i Hrvatski konjički savez : statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 2. Razvoj jahanja kroz povijest (4P) 3. Razvoj i raširenost konjičkog sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 4. Sustav i organizacija konjičkog sporta u Hrvatskoj i Svijetu(2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih reprezentativaca na međunarodnim natjecanjima u konjičkom sportu (1P) 6. Financiranje konjičkog sporta (2P) 7. Osnove o konjičkim disciplinama i natjecanjima (4P) 8. Organizacija sudaca u konjičkom sportu i službena pravila (2P) 9. Organizacija trenera u konjičkom sportu (2P) 10. Konjički klub - ustrojstvo i upravljanje(1P)¸ 11. Karijera sportaša i trenera u konjičkom sportu (2P) 12. Uloga trenera u pružanju prve pomoći (4P) 13. Organizirani posjet natjecanju (2P)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit | 75% | 2 | Pohađanje nastave | 25% | 1 **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. Hrvatski konjički savez (2008) Radna knjiga za školovanje voditelja i trenera jahanja. Prvo izdanje, Zagreb. Hrvatski konjički savez (2010) Pravilnici o organizaciji i provođenju natjecanja na konjičkim turnirima (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. Ivanković, A. (2004): Konjogojstvo. Hrvatsko agronomsko društvo. Zagreb
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa

KINEZIOLOŠKA ANALIZA KONJIČKOG SPORTA (172351)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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				
Vanjski suradnik		**Matea Kocsis, mag. cin.**		
e-mail		matea.kocsis@kif.hr		
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		**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	1 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza disciplina konjičkih disciplina ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike jahanja i konjičkih disciplina: preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje i terapijsko jahanje.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon uspješno položenog predmeta Kineziološka analiza jahanja i konjičkih disciplina studenti će usvojiti teorijska i praktična znanja o lokomotornom sustavu konja i o pravilnoj tehnici držanja na konju. Studenti će moći objasniti osnovne posebnosti konjičkih disciplina koje su najviše zastupljene u konjičkom sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji na konjima u Hrvatskoj, a to su: preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje i terapijsko jahanje.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: 1. Navesti osobitosti lokomotornog sustava konja. 2. Nabrojati pasmine konja koje se najviše koriste u konjičkom sportu. 3. Opisati načine kretanja konja. 4. Navesti osnovne vrste hoda. 5. Nabrojati osnovne elemente pojedinih konjičkih disciplina.			

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

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U KONJIČKOM SPORTU (172352)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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				
Vanjski suradnik		**Matea Kocsis, mag. cin.**		
e-mail		matea.kocsis@kif.hr		
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		**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	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj nastave iz predmeta Antropološka analiza jahanja i konjičkih disciplina je formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološka obilježja jahača i antropološka obilježja konja, te važnosti pojedinih karakteristika, sposobnosti i osobina jahača i konja u pojedinim konjičkim disciplinama (preponsko jahanje, dresurno jahanje, daljinsko jahanje i terapijsko jahanje) u sportu (trening, natjecanja) te u sportskoj rekreaciji i kineziterapiji.			
Ishodi učenja na razini programa	Nakon uspješno položenog predmeta Antropološka analiza jahanja i konjičkih disciplina studenti će usvojiti teorijska i praktična znanja o: antropološkom prostoru jahača i konja, dominantnim sposobnostima i osobinama jahača i konja u školi jahanja te u pojedinim konjičkim disciplinama u sportu, u sportskoj rekreaciji i kineziterapiji. Vrlo važan segment u			

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

Praćenje rada studenata						
	Pismeni ispit	20%	1,5	Pohađanje nastave	10%	0,5
	Usmeni ispit	30%	2	Seminarski rad	40%	1
				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. Pavić, G. (2010.) 10 principa fiziologije treninga. Zagreb. Magazin o konjima i konjičkom sportu. Br. 34., 64-65. Kenneth W. Hinchcliff, Raymond J. Geor, Andris J. Kaneps (2008.): Equine Exercise Physiology. The Science of Exercise in the Athletic Horse Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu
Dopunska literatura	Powers, P., Harrison, A. (2002). Effects of the rider on the linear kinematics of jumping horses. Ireland: Sport biomehanics vol. 1 (2) 135 – 146. Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Limerick. Handbook (2011) The BHS complete manual of equitation. The training of horse and rider. UK: The British Horse Society.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

METODIKA U KONJIČKOM SPORTU I (172353)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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				
Vanjski suradnik		**Matea Kocsis, mag. cin.**		
e-mail		matea.kocsis@kif.hr		
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		**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	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na tehniku jahanja. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa higijenom i uvjetima držanja konja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za planiranje i provedbu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa za polaznike škole jahanja različite dobi i spola.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. Navesti osnovne pedagoške, metodičke i didaktičke principe u kondicijskom treningu polaznika škole jahanja. 2. Opisati uvjete za držanje konja.			

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

Praćenje rada studenata						
	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. Gagro, D. (1996.) Modeliranje procesa sportske pripreme u preponskom jahanju. (Diplomski rad) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Milanović, D. (2009.) Teorija i metodika treninga. Zagreb. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Neljak, B. (2013.) Opća kineziološka metodika. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu Perinović, M. (2013.) Osnove metodike treninga u preponskom jahanju. Diplomski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu
Dopunska literatura	DEREK C. KNOTTENBELT, REG R. PASCOE (2003.): COLOR ATLAS OF DISEASES AND DISORDERS OF THE HORSE.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU I (172354)

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

MODUL– NOGOMET – II. SEM

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

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA NOGOMETA (146416)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**		
Kancelarija		157		
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr		
Telefon				
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	10 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama nogometa a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar nogometa te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju nogometnom igrom na domaćoj i međunarodnoj razini.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka nogometa, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije nogometa. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila nogometa te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru nogometne igre. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u nogometu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u nogometu			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka nogometa 2. Način širenja i popularizacije nogometa 3. Dosadašnji razvoj nogometa 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila nogometa kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za nogomet u Hrvatskoj i Svijetu			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava nogometa u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost nogometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih nogometašana međunarodnim natjecanjima u nogometu (2P) 6. Ustroj nogometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P)			

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

KINEZIOLOŠKA ANALIZA NOGOMETA (146417)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**		
Kancelarija		157		
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr		
Telefon				
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	10 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza nogometa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza nogometa, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u nogometu.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza nogometa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u nogometnoj igri.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u nogometu - tipičnim strukturama situacija u nogometu - kinematičkim karakteristikama struktura u nogometu - kinetičkim karakteristikama struktura u nogometu - funkcionalnim sposobnostima u nogometu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u nogometu - karakteristikama nogometa prema strukturnoj složenosti - karakteristikama nogometa prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama nogometa prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza nogometne igre prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza nogometne igre prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza nogometne igre prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u nogometu (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u nogometu (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u nogometu (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata nogometaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)			

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

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U NOGOMETU (146418)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**		
Kancelarija		157		
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr		
Telefon				
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	10 I	
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: - antropološkim karakteristikama nogometaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u nogometu. - psihološkim karakteristikama nogometaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u nogometu. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u nogometu. - utjecaju nogometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama nogometaša.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja nogometaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike nogometaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u nogometu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti u nogometu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja nogometaša sa uspješnošću u nogometu (3P + 1S)
9. Sociološke komponente u nogometu (2P + 1S)
10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)
11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u nogometu (2P + 1S)
12. Utjecaj nogometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Pohađanje nastave</td><td>16%</td><td></td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>16%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>ukupno</td><td colspan="4"></td><td>5.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1995). Morfološka antropometrija u športu. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
Barišić, V. (1996). Strukturna analiza nogometne igre na temelju nekih antropoloških karakteristika. Magistarski rad. Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu.
Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">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.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

METODIKA U NOGOMETU I (146419)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**		
Kancelarija		157		
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr		
Telefon				
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	10 I	
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 - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u nogometu - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u nogometu - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u nogometu - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu nogometaša 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu nogometaša 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga nogometaša 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u nogometu 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u nogometu 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u nogometu 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi			

	11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja nogometaša u nogometu 28. Kontrola kondicijske pripremljenosti nogometaša					
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. Dujmović, P. (1997). Fizička priprema nogometaša. Zagreb: Zagrebački nogometni savez – zbor trenera. 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. 2. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Gopal, Zagreb. 3. Elsner, B. (1985). Metodika rada sa fudbalerima: specifične motoričke sposobnosti fudbalera. Beograd: Sportska knjiga. 4. Vrgoč, I. (2008). Kondicijski trening u nogometu. www.nogometnitrening.com					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU I (146420)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**			
Kancelarija		157			
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30			
e-mail		valentin.barisic@kif.hr			
Telefon		+38513658757			
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**			
Kancelarija		70			
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila			
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr			
Telefon					
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		10 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)				
Obveze studenata	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%			
	ukupno			**0.0 ECTS**	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa				

MODUL – ODBOJKA – II. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
161643	Povijest, pravila i organizacija odbojke	izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	30			3
161644	Kineziološka analiza odbojke	prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	45	5	40	9
161645	Antropološka analiza u odbojci	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković	30	15		5
161646	Metodika u odbojci 1	prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	30		30	7
161647	Stručno-trenerska praksa u odbojci 1	prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar 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	40/1
Konzultacije	Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.

e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
Kancelarija		41		
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama odbojke a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati vremenom, mjestom i razlozima nastanka jednog od najpopularnijeg sporta u svijetu. Kroz razvoj odbojkaške igre od njenih početaka do danas mijenjala su se i odbojkaška pravila u cilju unaprijeđenija i popularnosti igre. Poseban naglasak je upoznati studente sa međunarodnim i domaćim odbojkaškim organizacijama koje brinu o razvoju odbojke na svim razinama, od školskog do vrhunskog sporta. Dinamičnost promjena pravila odvija se gotovo nakon svakog većeg međunarodnog natjecanja, a sve u svrhu povećanja interesa publike za ovaj atraktivan sport.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Razloge koji su doveli do nastanka odbojke u Americi i njeno širenje po svijetu 2. Razloge i povijesne činjenice koje su dovele do dolaska i širenja odbojke u Hrvatskoj 3. Razvoj odbojkaških pravila u svrhu približavanja sporta široj publici 4. Primjenu pravila i organizaciju na nivou školskih natjecanja 5. Kontinentalni, europski i hrvatski ustroj organizacija koje se brinu o razvoju odbojke (FIVB, CEV, HOS)			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u odbojci (2P) 6. Ustroj sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)			

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

KINEZIOLOŠKA ANALIZA ODBOJKE (161644)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
Kancelarija		41		
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**		
Kancelarija		40/1		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
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 I	
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: - Važnosti prepoznavanja pojedinih faza igre i njihovu međuzavisnost - Važnosti prepoznavanja pojedinih faza odbojkaških elemenata u svrhu detekcije pravilne izvedbe - Važnosti udjela pojedinih funkcioinalnih mehanizama koji prevladavaju za vrijeme natjecanja u odbojci - kinetičkim karakteristikama struktura u odbojci s posebnim naglaskom na osnovne odbojkaške elemente – Važnost razvoja funkcionalnih sposobnostima u odbojci - O anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u odbojci - Karakteristikama sporta prema načinu registracije sportskog rezultata - Statističkim analiza koje se koriste na službenim natjecanjima			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)			

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

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U ODBOJCI (161645)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
Kancelarija		41		
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**		
Kancelarija		40/1		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr		
Telefon				
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 I	
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 - antropološkim karakteristikama djece mlađih dobnih kategorija (početnici, mlađi kadeti, kadeti, juniori) - antropološkim karakteristikama koje su važne za uspjeh u seniorskim kategorijama - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u odbojci. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u odbojci. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja važnih za uspjeh u odbojci - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u odbojci. - utjecaju sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja sportaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u odbojci (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">4. Modelne karakteristike treniranosti sportu (2P + 2S)
5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)
6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)
7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)
8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u odbojci (3P + 1S)
9. Sociološke komponente u odbojci (2P + 1S)
10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)
11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u odbojci (2P + 1S)
12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Pohađanje nastave</td><td>16%</td><td></td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>16%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>ukupno</td><td colspan="4"></td><td>5.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.
Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Marelić, N. (1998). Kineziološka analiza karakteristika ekipne igre odbojkaša juniora. (Disertacija). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Đurković, T. (2009). Razlike među skupinama odbojkaša u morfološkim, motoričkim i funkcionalnim obuilježjima s obzirom na kvalitetu, ekipni status i uloge u igri. (Disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Rešetar, T. (2011). Situacijska efikasnost odbojkašica različitih dobnih skupina. (Disertacija). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

METODIKA U ODBOJCI I (161646)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
Kancelarija		41		
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**		
Kancelarija		40/1		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja važnih za metodiku treninga mlađih dobnih kategorija. Pod ciljem predmeta podrazumijeva se i usvajanje znanja o kondicijskim, tehničkim i taktičkim sposobnostima početnika, mlađih kadeta, kadeta i juniora.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog, tehničkog, taktičkog treninga mlađih dobnih kategorija, ali i educirani za specifičnosti koje su potrebne u radu sa djecom u pojedinim igračkim kategorijama.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - Selekciji djece - važnosti razvoja motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost itd.) kod početnika - važnosti razvoja motoričkih sposobnosti od mlađih kadeta do juniora - metodici poučavanja početnika bazičnim odbojkaškim elementima - metodici učenja i usvajanja pojedinih tehničko-taktičkih elemenata kod skupina mlađih kadeta, kadeta i juniora - metodici učenja i usvajanja osnovnih taktičkih pretpostavki pojedinih faza igre bitnih za uspjeh u igri - metodici razvoja specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja igre od odbojkaških igara 1:1 do igara 6:6			

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

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI I (161647)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**			
Kancelarija		41			
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati			
e-mail		nenad.marelic@kif.hr			
Telefon		+38513658641			
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**			
Kancelarija		42			
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.			
e-mail		tomica.resetar@kif.hr			
Telefon					
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**			
Kancelarija		40/1			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)				
Obveze studenata	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%			
	ukupno			**0.0 ECTS**	

Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa

MODUL – PLES – II. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama sporta a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar sporta te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju sportskom aktivnosti na domaćoj i međunarodnoj razini.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka sporta, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj. Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije sporta. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila sporta te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u plesu, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, sportski klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez (HŠPS – Hrvatski športski plesni savez), Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska federacija u plesu (IDSF – International DanceSport Federation)			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sporta 2. Način širenja i popularizacije sportske aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj sporta 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sport u Hrvatskoj i Svijetu			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava sporta u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u plesu (2P)			

	6. Ustroj sporta u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni sportski savez (HŠPS): statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P)					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit	100%	3	Pohađanje nastave		
	ukupno				**3.0 ECTS**	
Obvezna literatura	Ivančan, I. (1996) Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika institut za folkloristiku. Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Od Mezopotamija do Rima. Matica hrvatska. Maletić, A. (2002). Povijest plesa starih civilizacija. Azijske plesne tradicije.Matica hrvatska					
Dopunska literatura	Wainwright, L. (2007). Zaplešimo. Zagreb: Kugen					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					

KINEZIOLOŠKA ANALIZA PLESA (146472)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza plesa ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza sportske aktivnosti, a koje zajedno tvore strukture gibanja odnosno koreografske cjeline pojedinog plesa te strukture situacija u plesu			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza plesa studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom plesu i plesnoj rekreaciji.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u plesu - tipičnim strukturama situacija u plesu - kinematičkim karakteristikama struktura pojedinog plesa - kinetičkim karakteristikama struktura pojedinog plesa - funkcionalnim sposobnostima u plesu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u plesu - karakteristikama sporta prema strukturnoj složenosti - karakteristikama sporta prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama sporta prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza sportske aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza sportske aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza sportske aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u sportskom plesu (5P+5S)
5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u plesu (9P + 9V)
6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (9P + 9V)
7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u plesu (3P + 3V)
8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (3P + 3V)
9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)
10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata sportaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>11%</td><td>1</td><td>Pohađanje nastave</td><td>11%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>3</td><td>Praktični ispit</td><td>44%</td><td>4</td></tr>
<tr><td>ukupno</td><td colspan="3"></td><td>9.0 ECTS</td><td></td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">vančan, I. (1964).Narodni plesovi Hrvatske. Zagreb: savez muzičkih društava Hrvatske. Wainwright, L. (2007). Zaplešimo. Zagreb: Kugen</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60.
2. Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhytmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63.
3. Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U PLESU (146473)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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 I	
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 - antropološkim karakteristikama sportaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u plesu. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u plesu. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportskih plesača - utjecaju sportskog plesa i ostalih plesnih formi na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja plesača (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike plesača različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u plesu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti sportu (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S)
7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S)
8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u plesu (3P + 1S)
9. Sociološke komponente u plesu (2P + 1S)
10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti plesača(2P + 1S)
11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u plesu (2P + 1S)
12. Utjecaj sportskog plesa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Pohađanje nastave</td><td>16%</td><td></td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>16%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>ukupno</td><td colspan="3"></td><td>5.0 ECTS</td><td></td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">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.
Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60.
Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhytmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63. 10</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37.
2. Vlašić, J. , Oreb, G. & Furjan-Mandić, G. (2007). Motor and morphological characteristics of female university students and the efficiency of performing folk dances. Kinesiology, 39(1), 49-61.
3. Vlašić, J, Oreb, G. , Zeković, Z. (2004). Examples of the elementary games in work with preschoolers at dance school. In: R. Pišot, V. Štamberger, J. 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</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

METODIKA U PLESU I (146474)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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 I	
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u sportskom plesu. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u sportskom plesu.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u sportskomplesu - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u sportskom plesu - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u sportskoj aktivnosti - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu plesača 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu plesača 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga plesača			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u plesu
5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u plesu
6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u plesu
7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u plesu
28. Kontrola kondicijske pripremljenosti sportskih plesača</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>2</td><td>Pohađanje nastave</td><td>12,5%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>50%</td><td>3</td><td>Seminarski rad</td><td>12,5%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Oreb, G. (1989). Analiza povezanosti primarnih motoričkih sposobnosti i sistema za procjenu uspješnosti u plesu. Kineziologija, 20(1), 55-60.
Oreb, G. & Kilibarda, S. (1996). The role of rhytmic abilities in dance. Kinesiology, 28(1), 58-63.
Vlašić, J. , Oreb, G. & Leščić, S. (2009). Povezanost motoričkih i morfoloških obilježja s uspjehom u društvenim plesovima. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24,30-37.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">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
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.
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.</td></tr>
</table>

	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 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 Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU I (146475)

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

MODUL – RUKOMET – II. SEM

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

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA RUKOMETA (146426)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Igor Gruić**		
Kancelarija				
Konzultacije		termin u dogovoru putem e-pošte igor.gruic@kif.unizg.hr		
e-mail		igor.gruic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**		
Kancelarija				
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese katarina.ohnjec@kif.hr		
e-mail		katarina.ohnjec@kif.hr		
Telefon				
viši asistent		**dr. sc. Goran Bobić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr		
telefon				
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 I	
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 : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka rukometa 2. Način širenja i popularizacije rukometne aktivnosti 3. Dosadašnji razvoj rukometa 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila rukometne aktivnosti kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za rukomet u Hrvatskoj i Svijetu			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja 1. Pojava rukometa u organiziranom obliku (2P)			

<table>
<tr><td>prema satnici nastave</td><td colspan="6">2. Razvoj i raširenost rukometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P)
3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P)
4. Službena međunarodna natjecanja (2P)
5. Sudjelovanja hrvatskih rukometaša na međunarodnim natjecanjima u rukometu (2P)
6. Ustroj rukometa u Hrvatskoj i Svijetu (2P)
7. Hrvatski olimpijski odbor (2P)
8. Nacionalni rukometni savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P)
9. Sudačka organizacija (2P)
10. Udruga trenera (2P)
11. Rukometni klub - ustrojstvo i upravljanje(2P)
12. Službena međunarodna pravila (2P)
13. Razvoj pravila (2P)
14. Suđenje (2P)
15. Službeno osoblje (1P)
16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sporta (1P)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>75%</td><td>3</td><td>Pohađanje nastave</td><td>25%</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">3.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Kramer, F., D. Pinević (2009). Hrvatski rukomet. Topical D.O.O. – Zagreb;
Pravila rukometne igre Udruga hrvatskih rukometnih sudaca http://www.uhrs.hr
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;
Vodič kroz rukomet. Hrvatski rukometni savez 2011.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1.Rukometni savez Hrvatske (1986). Razvoj rukometa u Hrvatskoj. Zagreb, Sportska tribina.
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.
3.Enciklopedija fizičke kulture - -poglavlje rukomet (str. 190-205)</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

KINEZIOLOŠKA ANALIZA RUKOMETA (146427)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Igor Gruić**		
Kancelarija				
Konzultacije		termin u dogovoru putem e-pošte igor.gruic@kif.unizg.hr		
e-mail		igor.gruic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**		
Kancelarija				
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese katarina.ohnjec@kif.hr		
e-mail		katarina.ohnjec@kif.hr		
Telefon				
viši asistent		**dr. sc. Goran Bobić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr		
telefon				
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 I	
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: - tipičnim strukturama gibanja u rukometu - tipičnim strukturama situacija u rukometu - kinematičkim karakteristikama struktura rukometa - kinetičkim karakteristikama struktura u rukometu - funkcionalnim sposobnostima u rukometu - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u rukometu - karakteristikama rukometa prema strukturnoj složenosti - karakteristikama rukometa prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama rukometa prema načinu registracije sportskog rezultata			

<table>
<tr><td></td><td>- notacijska analiza</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td>Predavanja, seminari i vježbe

1. Analiza rukometne aktivnosti prema strukturnoj složenosti (4P+4V)
2. Analiza rukometne aktivnosti prema biomehaničkim parametrima (4P*4V)
3. Analiza rukometne aktivnosti prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V)
4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u rukometnoj aktivnosti (5P+5S)
5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u rukometu (6P + 6V)
6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V)
7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u rukometu (6P + 6V)
8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata (6P + 6V)
9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata rukometaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)
10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata rukometaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>11%</td><td>1</td><td>Pohađanje nastave</td><td>11%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>3</td><td>Praktični ispit</td><td>44%</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9.0 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.
Šimenc Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
Rogulj, N. (2009). Modeli taktike u rukometu. Split : Grifon</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>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).
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)
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)
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).</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U RUKOMETU (146428)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Igor Gruić**		
Kancelarija				
Konzultacije		termin u dogovoru putem e-pošte igor.gruic@kif.unizg.hr		
e-mail		igor.gruic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**		
Kancelarija				
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese katarina.ohnjec@kif.hr		
e-mail		katarina.ohnjec@kif.hr		
Telefon				
viši asistent		**dr. sc. Goran Bobić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr		
telefon				
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 I	
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 - antropološkim karakteristikama rukometaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u rukometu. - psihološkim karakteristikama rukometaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u rukometu.			

<table>
<tr><td></td><td>
- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti.
- međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja
- strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja.
- modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u rukometu.
- utjecaju rukometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama sportaša i rekreativaca.
</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td>
Predavanja i seminari

1. Specifične sposobnosti i znanja rukometaša (3P + 2S)
2. Specifične antropološke karakteristike rukometaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S)
3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u rukometu (jednadžba specifikacije) (2P + 1S)
4. Modelne karakteristike treniranosti u rukometu (2P + 2S)
5. Povezanost antropometrijskih obilježja rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)
6. Povezanost funkcionalnih obilježja rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)
7. Povezanost motoričkih sposobnosti rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)
8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja rukometaša sa uspješnošću u rukometu (3P + 1S)
9. Sociološke komponente u rukometu (2P + 1S)
10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti (2P + 1S)
11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u rukometu (2P + 1S)
12. Utjecaj rukometa na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)
</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Pohađanje nastave</td><td>16%</td><td></td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>16%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5.0 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>
Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.
Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2009). Science in handball. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.
</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>
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.
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.
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
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
</td></tr>
</table>

	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.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

METODIKA U RUKOMETU I (146429)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Igor Gruić**		
Kancelarija				
Konzultacije		termin u dogovoru putem e-pošte igor.gruic@kif.unizg.hr		
e-mail		igor.gruic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**		
Kancelarija				
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese katarina.ohnjec@kif.hr		
e-mail		katarina.ohnjec@kif.hr		
Telefon				
viši asistent		**dr. sc. Goran Bobić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr		
telefon				
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 I	
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.			

<table>
<tr><td>Očekivani ishodi učenja na razini predmeta</td><td colspan="6">Studenti stječu znanja o

- važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u rukometu
- važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u rukometu
- utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u rukometu
- metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti
- metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti
- metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti
- metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V))

1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu rukometaša
2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu rukometaša
3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga rukometaša
4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u rukometu
5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u rukometu
6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u rukometu
7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi
27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u rukometu
28. Kontrola kondicijske pripremljenosti sportaša</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>2</td><td>Pohađanje nastave</td><td>12,5%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Usmeni ispit</td><td>50%</td><td>3</td><td>Seminarski rad</td><td>12,5%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Vuleta, D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.
Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Primjenjena kineziologija u sportu. 2. dopunjeno i izmjenjeno izdanje. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</td></tr>
</table>

	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. **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). **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. 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	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RUKOMETU I (146430)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Igor Gruić**		
Kancelarija				
Konzultacije		termin u dogovoru putem e-pošte igor.gruic@kif.unizg.hr		
e-mail		igor.gruic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**		
Kancelarija				
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese katarina.ohnjec@kif.hr		
e-mail		katarina.ohnjec@kif.hr		
Telefon				
viši asistent		**dr. sc. Goran Bobić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr		
telefon				
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 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			

Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)					
Obveze studenata	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%				
	ukupno				**0.0 ECTS**	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					

MODUL – SKIJANJE – II. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
163868	Povijest, pravila i organizacija skijanja	izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	30			3
163869	Kineziološka analiza skijanja	izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	45	5	40	9
163870	Antropološka analiza u skijanju	izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	30	15		5
163871	Metodika skijanja 1	izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	30		30	7
163872	Stručno-trenerska praksa skijanja 1	izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski			30	
		UKUPNO	**135**	**20**	**100**	**24**

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA SKIJANJA (163868)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
Kancelarija		104		
Konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
Telefon		+38513658704		
Nastavnik		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**		
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr		
Vanjski suradnik		**dr.sc. Krešimir Šamija**		
e-mail		kresimir.samija@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	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama skijanja, a koji su sadržani unutar tema povijesti, nastanka i razvoja, aktualnim pravilima i njihovom tumačenju unutar skijanja te načinu funkcioniranja organiziranih sustava (saveza) koji promiču i upravljaju skijanjem na domaćoj i međunarodnoj razini.			
Ishodi učenja na razini programa	Studenti će se upoznati s okolnostima i mjestom nastanka skijanja, upoznat će se s onim čimbenicima koji su doveli do većeg ili manjeg, bržeg i sporijeg širenja u Svijetu i Hrvatskoj.			

kojima predmet pridonosi	Te informacije mogu pomoći u nastavku širenja i popularizacije skijanja. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila sporta te moćiis te interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru sporta. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u skijanju, a koje su važne za njegovo funkcioniranje od najmanje do najveće razine: udruga trenera, skijaški klub, gradski ili županijski savez, nacionalni savez, Hrvatski olimpijski odbor, kontinentalni savez i svjetska skijaška federacija
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka skijanja 2. Način širenja i popularizacije skijanja 3. Dosadašnji razvoj skijanja 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila skijanja kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za skijanje u Hrvatskoj i Svijetu
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava skijanja u organiziranom obliku (2P) 2. Razvoj i raširenost skijanja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih skijaša na međunarodnim natjecanjima u skijanju (2P) 6. Ustroj skijanja u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Nacionalni skijaški savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Skijaški klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela skijanja (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	Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez.
Dopunska literatura	1. Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez. 2. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa

KINEZIOLOŠKA ANALIZA SKIJANJA (163869)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
Kancelarija		104		
Konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
Telefon		+38513658704		
Nastavnik		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**		
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr		
Vanjski suradnik		**dr.sc. Krešimir Šamija**		
e-mail		kresimir.samija@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	1 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza skijanja ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za strukturne i biomehaničke karakteristike svih faza i podfaza skijanja, a koje zajedno tvore strukture gibanja te strukture situacija u skijanju.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Kineziološka analiza skijanja studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje struktura gibanja i struktura situacija u natjecateljskom skijanju i rekreaciji.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja u skijanju - tipičnim strukturama situacija u skijanju - kinematičkim karakteristikama struktura u skijanju - kinetičkim karakteristikama struktura u skijanju - funkcionalnim sposobnostima u skijanju - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u skijanju - karakteristikama skijanja prema strukturnoj složenosti - karakteristikama skijanja prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama skijanja prema načinu registracije sportskog rezultata - notacijska analiza			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza skijanja prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza skijanja prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza skijanja prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u skijanju (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u skijanju (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata u skijanju (6P + 6V) 7. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih elemenata taktike u skijanju (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe taktičkih elemenata u skijanju (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata skijaša različite dobi i razine natjecanja (2P+2V)			

	10. Komparativna analiza izvedbe taktičkih elemenata skijaša 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	Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. LeMaster, R. (2010). Ultimate skiing. Champaign, IL.: Human Kinetics.					
Dopunska literatura	1.Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis. 2.Guček, A., Videmšek, D. (2002). Smučanje danes. Ljubljana: ZUTS.					
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa					

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U SKIJANJU (163870)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
Kancelarija		104		
Konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
Telefon		+38513658704		
Nastavnik		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**		
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr		
Vanjski suradnik		**dr.sc. Krešimir Šamija**		
e-mail		kresimir.samija@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	1 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u skijanju ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u skijanju (natjacateljskom, rekreativnom i edukativnom)			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u skijanju studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja skijanjem (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - antropološkim karakteristikama skijaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u skijanju. - psihološkim karakteristikama skijaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u skijanju. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih skijaša. - utjecaju skijanja na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama skijaša natjecatelja i rekreativaca.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja skijaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike skijaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u skijanju (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti u skijanju (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja skijaša sa uspješnošću u skijanju (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja skijaša sa uspješnošću u skijanju (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti skijaša sa uspješnošću u skijanju (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja skijaša sa uspješnošću u skijanju (3P + 1S)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">9. Sociološke komponente u skijanju (2P + 1S)
10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti skijaša (2P + 1S)
11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u skijanju (2P + 1S)
12. Utjecaj skijanja na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>16%</td><td></td><td>Usmeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>34%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>16%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
Cigrovski, V., Matković, B., Prlenda, N. (2009). Povezanost ravnoteže s procesom usvajanja skijaških znanja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24(1), 25-29.
Cigrovski, V., Matković, B., Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 21(2), 103-8.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Kističević, T., Živčić, K., Cigrovski, V., Simović, S., Rački, G. (2010). Povezanost znanja akrobatskih elemenata s uspjehom u slalomu i veleslalomu kod mladih alpskih skijaša. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 25(1), 9-15.
2. 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.
3. 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.
4. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva
Istraživački rad tijekom trajanja studija
Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

METODIKA U SKIJANJU I. (173869)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
Kancelarija		104		
Konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
Telefon		+38513658704		
Nastavnik		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**		
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr		
Vanjski suradnik		**dr.sc. Krešimir Šamija**		
e-mail		kresimir.samija@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	1 I	
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u skijanju. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti kod skijaša.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u sportskoj aktivnosti.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u skijanju - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u skijanju - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u skijanju - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti kod skijaša - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti kod skijaša - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti kod skijaša - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti kod skijaša			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu skijaša 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu skijaša 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga skijaša 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u skijanju 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u skijanju 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u skijanju 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša			

<table>
<tr><td></td><td>11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša
12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša
13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša
14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša
15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi skijaša
16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi
17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaš
22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi skijaša
27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja skijaša
28. Kontrola kondicijske pripremljenosti skijaša</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pohađanje nastave</td><td>12,5%</td><td>1</td><td>Usmeni ispit</td><td>50%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>2</td><td>Seminarski rad</td><td>12,5%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7.0 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering
Cigrovski, V., Matković, B., Kasović, M. (2010). How to make the alpine ski learning process more efficient. In: Book of Abstracts 5th international congress on Science and skiing. (Eds. E. Műller, S. Lindinger, T. Stoggl, J. Pfusterschmied), St. Christoph am Arlberg 14-19.12.2010. pp. 148. Salzburg: University of Salzburg.
Cigrovski, V., Matković, B., Matković, R.B., Ivanec, D. (2007). The role of psychological factors in the alpine skiing learning process of the ski beginners. In: Book of Abstracts 4th international congress on Science and skiing. (Eds. E. Műller, S. Lindinger, T. Stoggl, V. Fastenbauer), St. Christoph am Arlberg 14-20.12.2007. pp. 142. Salzburg University of Salzburg.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>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. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU I. (163872)

Nositelj predmeta			**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**			
Kancelarija			104			
Konzultacije			utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila			
e-mail			vjekoslav.cigrovski@kif.hr			
Telefon			+38513658704			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)					
Obveze studenata	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%				
	ukupno				**0.0 ECTS**	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

MODUL – SPORTSKA GIMNASTIKA – II. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
146436	Povijest, pravila i organizacija sportske gimnastike	doc. dr. sc. Lucija Milčić doc. dr. sc. Marijo Možnik	30			3
146437	Kineziološka analiza sportske gimnastike	doc. dr. sc. Lucija Milčić doc. dr. sc. Marijo Možnik	45	5	40	9
146438	Antropološka analiza u sportskoj gimnastici	doc. dr. sc. Marijo Možnik	30	15		5
146439	Metodika u sportskoj gimnastici 1	izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Lucija Milčić doc. dr. sc. Marijo Možnik	30		30	7
146440	Stručno-trenerska praksa u sportskoj gimnastici 1	doc. dr. sc. Lucija Milčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Marijo Možnik			30	
		UKUPNO	**135**	**20**	**100**	**24**

POVIJEST, PRAVILA I ORGANIZACIJA SPORTSKE GIMNASTIKE (146436)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Željko Hraski**		
kancelarija		174		
konzultacije		putem e-maila		
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**		
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr		
kancelarija		175		
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30		
e-mail		+38513658775		
Vanjski suradnik		**mr. sc. Ratko Vuković, pred.**		
e-mail		ratko.vukovic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Ivan Ćuk**		
e-mail		ivan.cuk@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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s osnovnim postavkama sportske gimnastike 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 sportske gimnastike, 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 sportske gimnastike. Studenti će nakon apsolviranja ovog predmeta imati uvid u nova pravila sportske			

	gimnastike te moći iste interpretirati kao i shvatiti njihovu svrhu u okviru provođenja i organizacije gimnastičkih natjecanjima na različitim kvalitativnim i dobnim razinama. Studenti će steći uvid u organizaciju svih struktura koje djeluju u sportskoj gimnastici, 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 sportskoj gimnastici.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će steći uvid u : 1. Okolnosti koje su dovele do nastanka sportske gimnastike 2. Način širenja i popularizacije sportske gimnastike 3. Dosadašnji razvoj sportske gimnastike 4. One stavke koje su dovele do postavljanje pravila sportske gimnastike kao i u one koje su poticale njihovu reviziju i/ili nadogradnju 5. Unutarnji ustroj organizacija koje su nadležne za sportsku gimnastiku u Hrvatskoj i Svijetu
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Pojava gimnastičkih sistema kroz povijest (2P) 2. Razvoj i raširenost sportske gimnastike u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 3. Svjetska i europska prvenstva za različite dobne kategorije (2P) 4. Službena međunarodna natjecanja (2P) 5. Sudjelovanja hrvatskih sportaša na međunarodnim natjecanjima u sportskoj gimnastici (2P) 6. Ustroj sportske gimnastike u Hrvatskoj i Svijetu (2P) 7. Hrvatski olimpijski odbor (2P) 8. Hrvatski gimnastički savez: statut, pravilnici i sektori djelovanja pojedinih odbora, savjeta i povjerenstava (2P) 9. Sudačka organizacija (2P) 10. Udruga trenera (2P) 11. Sportski klub - ustrojstvo i upravljanje(2P) 12. Službena međunarodna pravila (2P) 13. Razvoj pravila (2P) 14. Suđenje (2P) 15. Službeno osoblje (1P) 16. Utjecaj pravila na evoluciju modela sportske gimnastike (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	Milčić, L., Aleksić-Veljković, A., & Možnik, M. (2016). Pravila ocjenjivanja. U K. Živčić Marković (Ur.), Osnove sportske gimnastike (str. 355-397). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Dopunska literatura	1. Sabo, Sonja (2011). Opće promjene bodovnog pravilnika ženske sportske gimnastike u periodu od 1992. do 2010. godine. (diplomski rad). Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Iveljić, Ž., Lanc, D., Živčić, K., & Milčić, L. (2023). Development of gymnastics in Croatia up to 1903. Science of Gymnastics Journal, 15(1), 5-25. https://doi.org/10.52165/sgj.15.1.5-25 3. Wikipedia (2012). Artistic gymnastics /on line/. S mreže skinuto 1. Ožujka 2012. s adrese: http://en.wikipedia.org/wiki/Artistic_gymnastics

	4. Hraski, Željko; Živčić, Kamenka; Gojković, Višnja (2001). Sportska gimnastika. Ur. Milanović, Dragan, 10. Zagrebački sajam sporta i nautike: Stanje i perspektiva zagrebačkog sporta. Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez (406-410). 5. Možnik, M., Krističević, T., Milčić, L., Lanc, D., & Živčić Marković, K. (2017). Odličja hrvatskih gimnastičara na najvećim svjetskim natjecanjima od 1991. do 2017. godine. U V. Findak (Ur.), 26. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (str. 474-479). Hrvatski kineziološki savez (HKS).
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa

KINEZIOLOŠKA ANALIZA SPORTSKE GIMNASTIKE (146437)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		lucija.milcic@kif.hr	
telefon			
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		marijo.moznik@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**prof. dr. sc. Željko Hraski**	
kancelarija		174	
konzultacije		putem e-maila	
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		lucija.milcic@kif.hr	
Vanjski suradnik		**mr. sc. Ratko Vuković, pred.**	
e-mail		ratko.vukovic@kif.hr	
vanjski suradnik		**Ivan Ćuk**	
e-mail		ivan.cuk@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Bojan Šinkovec, prof.**	
e-mail		bojan.sinkovec@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Igor Krijimski, prof.**	
e-mail		igor.krijimski@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Željko Jambrović, prof.**	
e-mail		zeljko.jambrovic@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Tatjana Stibilj-Bartović, prof.**	
e-mail		tatjana.stibilj.bartovic@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Aida Badić, prof.**	
e-mail		adia.badic@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 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Kineziološka analiza sportske gimnastike 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 sportskoj gimnastici.					
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 u svim disciplinama u sportskoj gimnastici sa specifičnošću svih sprava koje se pojavljuju u natjecateljskom sportu i rekreaciji.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja: - tipičnim strukturama gibanja na svim spravama zastupljenim u sportskoj gimnastici - tipičnim strukturama kompozicija vježbi na svim spravama zastupljenim u sportskoj gimnastici - kinematičkim karakteristikama struktura u sportskoj gimnastici - kinetičkim karakteristikama struktura u sportskoj gimnastici - funkcionalnim sposobnostima u sportskoj gimnastici - anatomskim karakteristikama motoričke izvedbe u sportskoj gimnastici - karakteristikama disciplina sportske gimnastike prema strukturnoj složenosti - karakteristikama disciplina sportske gimnastike prema dominaciji energetskih procesa - karakteristikama disciplina sportske gimnastike prema načinu registracije sportskog rezultata					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Analiza disciplina sportske gimnastike prema strukturnoj složenosti (4P+4V) 2. Analiza disciplina sportske gimnastike prema biomehaničkim parametrima (4P*4V) 3. Analiza disciplina sportske gimnastike prema dominaciji energetskih procesa (4P+4V) 4. Registracija i analiza biomehaničkih pokazatelja uspješnosti u disciplinama sportske gimnastike (5P+5S) 5. Analiza struktura, podstruktura i strukturnih jedinica tehnike u disciplinama sportske gimnastike (6P + 6V) 6. Fazna struktura izvedbe tehničkih elemenata (6P + 6V) 7. Analiza posebnosti i specifičnih zahtjeva u sastavljanju slobodnih vježbi na pojedinim spravama u sportskoj gimnastici (6P + 6V) 8. Fazna struktura izvedbe slobodnih vježbi na spravama u sportskoj gimnastici (6P + 6V) 9. Komparativna analiza izvedbe tehničkih elemenata gimnastičara i gimnastičarki a različite dobi i razine natjecanja (2P+2V) 10. Komparativna analiza kompozicije slobodnih vježbi gimnastičara i gimnastičarki 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	Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15), 159-180. Živčić, K. (2000). Biomehaničko vrednovanje vježbi za izvedbu premeta naprijed. (doktorska disertacija). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					

	Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). Osnove sportske gimnastike. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Dopunska literatura	1. Živčić Marković, Kamenka; Čavar, Ines; Sporiš, Goran (2012). Changes in gymnasts motor abilities during the nine month training process of female gymnasts 5-6 years of age.Science of Gymnastics Journal. 4 (2); 45-54. 2. Živčić, K., Furjan-Mandić, G., Horvatin-Fućkar, M. (2007). The Kinematic Model of the Bounce off Phase in some Acrobatic Elements with Forward Body Rotation. Facta Universitatis, Series Physical Education and Sport, University of Niš,1 (5), 9-18. 3. Živčić Marković, K., Omrčen, D. (2009). The analysis of the influence of teaching methods on the acquisition of the landing phase in forward handspring. Science of gymnastics journal. 1(1), 21-30. 4. Marinšek, M., Čuk, I. (2007). Theoretical model for the evaluation of somersault landings in floor exercise. V: Smajlović, Nusret (ur.). Zbornik naučnih i stručnih radova. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 63-68. 5. Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2007). Hipotetičko-funkcionalno anatomska i mehanička analiza novog gimnastičkog elementa –Tkačev salto. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 13-20.
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa

ANTROPOLOŠKA ANALIZA U SPORTSKOJ GIMNASTICI (146438)

Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**		
kancelarija		175		
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30		
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Željko Hraski**		
kancelarija		174		
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati		
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**		
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Tigran Gorički, prof.**		
e-mail		tigran.goricki@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Igor Krijimski, prof.**		
e-mail		igor.krijimski@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 I	
ciljevi predmeta	Nastava iz predmeta Antropološka analiza u sportskoj gimnastici ima za cilj formiranje visoko educiranog stručnog kadra s posebnim znanjima vezanim za antropološke karakteristike tj. važnosti antropoloških karakteristika i sposobnosti u sportskoj gimnastici (natjecateljskoj, rekreativnoj i edukativnoj)			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Antropološka analiza u sportskoj gimnastici studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima važnim za definiranje važnosti antropoloških karakteristikama i sposobnosti u svim fazama bavljenja sportskom gimnastikom (edukacija i vrhunski sport) kao i bavljenjem sportom u svrhu rekreacije. Iznimno je važno da se upoznaju			

	sa ulogom antropometrijskih karakteristika i predispozicija vezanih za primarnu selekciju i kasniju specijalizaciju te usmjeravanje ka specifičnim disciplinama u sportskoj gimnastici.
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - antropološkim karakteristikama sportaša različite spola, dobi i kvalitete - utjecaju različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije) na uspješnost u sportskoj gimnastici. - psihološkim karakteristikama sportaša te utjecaju psihološke i sociološke komponente na postizanju rezultata u sportskoj gimnastici. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i sposobnosti. - međusobnoj povezanosti antropoloških karakteristika i specifičnih motoričkih znanja na pojedinim spravama u sportskoj gimnastici - strukturi i relaciji karakteristika, sposobnosti, osobina i znanja. - modalnim vrijednostima vrhunskih sportaša u sportskoj gimnastici. - utjecaju sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja u različitim dobnim skupinama vrhunskih gimnastičara i gimnastičarki te gimnastičara rekreativaca.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari 1. Specifične sposobnosti i znanja sportaša (3P + 2S) 2. Specifične antropološke karakteristike sportaša različitog spola, dobi i kvalitete (3P + 1S) 3. Utjecaj različitih antropoloških obilježja na uspješnost u sportskoj gimnastici (jednadžba specifikacije) (2P + 1S) 4. Modelne karakteristike treniranosti u sportskoj gimnastici (2P + 2S) 5. Povezanost antropometrijskih obilježja sportaša sa uspješnošću u pojedinim disciplinama u sportskoj gimnastici (3P + 1S) 6. Povezanost funkcionalnih obilježja sportaša sa uspješnošću u pojedinim disciplinama u sportskoj gimnastici (3P + 1S) 7. Povezanost motoričkih sposobnosti sportaša sa uspješnošću u pojedinim disciplinama u sportskoj gimnastici (3P + 1S) 8. Povezanost kognitivnih sposobnosti i konativnih obilježja sportaša sa uspješnošću u pojedinim disciplinama u sportskoj gimnastici (3P + 1S) 9. Sociološke komponente u sportskoj gimnastici (2P + 1S) 10. Upoznavanje sa specifičnim testovima za procjenu stanja treniranosti u pojedinim disciplinama u sportskoj gimnastici (2P + 1S) 11. Suradnja stručnog tima (trener - kineziolog, psiholog, sociolog, liječnik) u procjeni i vrednovanju treniranosti u sportskoj gimnastici (2P + 1S) 12. Utjecaj sporta na razvoj i održavanje različitih antropoloških obilježja mlađih dobnih kategorija (2P + 2S)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci
Praćenje rada studenata	Pismeni ispit 34% 2 Pohađanje nastave 16% Usmeni ispit 34% 2 Seminarski rad 16% 1 **ukupno** **5.0 ECTS**
Obvezna literatura	Hraski Ž., Krističević, T., Basić, R. (2003). Osnove treninga snage u sportskoj gimnastici. u: Milanović D., Jukić I. (ur.) Zbornik radova, Međunarodni znanstveno-tručni skup „ondicijska priprema sportaša“ 12. zagrebački sajam sportа i nautike. Zagreb, 21. – 22. veljače, 529-532. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13. Čuk, I., Korenčić, T., Tomazo-Ravnik, T., Peček, M., Bučar, M., Hraski, Ž. (2007). Differencies in Morphologic Characteristics Between Top Level Gymnasts of Year 1933 and 2000. Collegium Antropologicum, 31(2007) 2: 613-619.
Dopunska literatura	1. Živčić Markovi, Kamenka; Omrčen, Darija. THE ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF TEACHNING METHODS ON THE ACQUISITION OF THE LANDING PHASE IN FORWARD

	HANDSPRING. // Science of Gymnastics Journal. 1 ((2009)) , 1; 21-30 (članak, znanstveni). 2. Živčić, Kamenka; Breslauer Nevenka; Stibilj - Batinić, Tatjana. Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. // Odgojne znanosti. 10 (2008) , 1(15); 159-180 (prethodno priopćenje, znanstveni). 3. Živčić, Kamenka. Biomehaničko vrednovanje vježbi za izvedbu premeta naprijed / doktorska disertacija. Zagreb : Fakultet za fizičku kulturu, 08.12. 2000., 184 str. Voditelj: Šadura, Tatjana. 4. http://www.scienceofgymnastics.com 5. http://www.drillsandskills.com/
Način praćenja kvalitete	Parcijalno provjeravanje usvojenosti nastavnog gradiva Istraživački rad tijekom trajanja studija Anonimna studentska anketa

METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI I (146439)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr	
telefon			
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		lucija.milcic@kif.hr	
telefon			
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**	
kancelarija		101/2	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		marijo.moznik@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Željko Hraski**	
kancelarija		174	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.00 sati	
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**	
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr	
kancelarija		175	
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30	
e-mail		+38513658775	
Vanjski suradnik		**Ivan Ćuk**	
e-mail		ivan.cuk@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Bojan Šinkovec, prof.**	
e-mail		bojan.sinkovec@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Igor Krijimski, prof.**	
e-mail		igor.krijimski@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Željko Jambrović, prof.**	
e-mail		zeljko.jambrovic@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Tatjana Stibilj-Bartović, prof.**	
e-mail		tatjana.stibilj.bartovic@kif.hr	
Vanjski suradnik		**Aida Badić, prof.**	
e-mail		adia.badic@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 I
ciljevi predmeta	Prvi cilj predmeta je omogućiti studentima usvajanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja o važnosti i utjecaju kondicijske pripreme na natjecateljski rezultat u sportskoj gimnastici. Drugi cilj predmeta jest upoznati studente sa zakonitostima upravljanja trenažnim procesom u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti neophodnih za usvajanje elemenata tehnike te njihova visoko kvalitetna izvedba kao preduvjet za vrhunski rezultat u natjecateljskom shegmentu sportske gimnastike.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon apsolviranja predmeta studenti će biti osposobljeni za izradu, provedbu i kontrolu metodički ispravnog kondicijskog trenažnog procesa kod svih dobnih uzrasta i natjecateljskih kategorija u sportskoj gimnastici.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu znanja o - važnosti kvantitativnih motoričkih sposobnosti (snaga, izdržljivost, brzina, fleksibilnost) u sportskoj gimnastici - važnosti kvalitativnih motoričkih sposobnosti (koordinacija, ravnoteža, preciznost) u sportskoj gimnastici. - utjecaju bazičnih i specifičnih funkcionalnih sposobnosti u sportskoj gimnastici. - metodici razvoja bazičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti - metodici razvoja bazičnih funkcionalnih sposobnosti - metodici razvoja specifičnih funkcionalnih sposobnosti		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1V osim tema pod red.br. 2 i 28. koje se obrađuju 2P+2V)) 1. Osnovni pedagoški i didaktički principi u kondicijskom treningu sportaša 2. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu sportaša 3. Organizacijske i metodičke forme kondicijskog treninga sportaša 4. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u sportskoj gimnastici 5. Organizacijski oblici kondicijske pripreme u sportskoj gimnastici 6. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj kondicijskih sposobnosti u sportskoj gimnastici 7. Metodika razvoja snage u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 8. Metodika razvoja brzine u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 9. Metodika razvoja izdržljivosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 10. Metodika razvoja fleksibilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 11. Metodika razvoja koordinacije u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 12. Metodika razvoja agilnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 13. Metodika razvoja preciznosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 14. Metodika razvoja ravnoteže u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 15. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 16. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u općoj i bazičnoj kondicijskoj pripremi 17. Metodika razvoja snage u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 18. Metodika razvoja brzine u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 19. Metodika razvoja izdržljivosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 20. Metodika razvoja fleksibilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 21. Metodika razvoja koordinacije u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 22. Metodika razvoja agilnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 23. Metodika razvoja preciznosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi		

	24. Metodika razvoja ravnoteže u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 25. Metodika razvoja aerobnih sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 26. Metodika razvoja anaerobnih (glikolitičkih i fosfagenih) sposobnosti u specifičnoj i situacijskoj kondicijskoj pripremi 27. Metodika razvoja i održavanja morfoloških obilježja sportaša u sportskoj gimnastici 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	Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda u sportskoj gimnastici. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. Kondicijski trening. 6, 1: 22-29. Živčić Marković, Kamenka Maja Vukelja; Danijela Šeparović. (2012). Specifična kondicijska priprema gimnastičkog stoja na rukama. Ur. Jukić, Igor. Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 458-463. 10					
Dopunska literatura	1. Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008). Gimnastična abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. 2. Živčić, Kamenka; Matković, Bramka, Trajkovski Biljana (1999). Ozljede u sportskoj gimnastici.Hrvatski sportsko medicinski vjesnik. 14 (1999) , 2-3; 73-77. 3. Živčić, Kamenka; Bohaček, Ines; Havelka – Rađenović, Erna (2004). Vrednovanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici na osnovi relevantnih parametara za procjenu njihove efikasnosti. Ur. Findak, V., Zbornik radova 13. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, (483-486).					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMNASTICI I (146440)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**			
kancelarija					
konzultacije					
e-mail		lucija.milcic@kif.hr			
telefon					
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**			
kancelarija		dekanat			
konzultacije					
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr			
telefon					
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**			
kancelarija		101/2			
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a			
e-mail		marijo.moznik@kif.hr			
telefon					
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina - Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) - Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) - Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)				
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%			
	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	
Modul SPORT						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
		UKUPNO	**24**	**33**	**18**	**5**
Modul 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**
Modul 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**

IZBORNI PREDMETI – II. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
271164	Dualna karijera u sportu	prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica	10	8	12	2
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	0	2
89433	Kineziterapija- ne za studente Sportske rekreacije	izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	0	15	2
271147	Kineziologija rada	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	15	15	0	2
89434	Komunikologija u sportu	izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	15	15	0	2
123602	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15	0	2
271148	Skrb o sportašima	izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	16	14	0	2
172740	Sport i pravo	prof. dr. sc. Siniša Petrović, prof. dr. sc. Mario Baić, prof. dr. sc. Igor Gliha	30	0	0	2
150236	Sport u europskim državama	izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15	0	2
271163	Sportska diplomacija i politika	doc. dr. sc. Sanda Čorak	20	10	0	2
150238	Sportsko-rekreacijski programi u prirodi	izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	14	0	16	2
271160	Uvod u esport	nasl. doc. dr. sc. Marko Marelić	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 modul Sportska Rekreacija
broj izbornih predmeta koje upisuju u II. sem: KPS= 1, SPORT=1, FITNES=2

DUALNA KARIJERA U SPORTU (271164)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		rcaput@agr.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 (10P+8S+12V) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	30 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Usvojiti znanja o karijeri i primijeniti usvojena teorijska znanja u radu sa sportašima			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će: PS 2 – Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja dualne karijere u sportu PS 4 – Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološko čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja. - PS 8 – Stručna znanja o dualnoj karijeri u sportu koja se mogu primijeniti u organizacijskim i upravljačkim poslovima u upravama za sport na lokalnoj i regionalnoj razini (predsjednik, stručni tajnik, voditelj natjecanja), stručnim poslovima (trener, kondicijski trener) i u nastavnom procesu (nastavnik, predavač) te u izradi strateških dokumenata za razvoj sporta.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - definirati dualnu karijeru u sportu, - objasniti tranzicijske faze u sportskoj karijeri, - navesti razloge i načine prevencije neplaniranog prekida sportske karijere, - organizirati radionicu za sportaše i roditelje o *dual* karijeri i planiranju karijere, - objasniti sustav skrbi za sportaše, - navesti dokumente kojima je regulirana dualna karijera u sportu i - predložiti aktivnosti veće vidljivosti dualne karijere u sportu.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja: 1. Karijera, sportska karijera, dualna karijera u sportu i tranzicije karijere u sportu (2P) 2. Analiza rezultata istraživanja o sportskoj karijeri (2P) 3. Obrazovanje sportaša tijekom i nakon sportske karijere: problemi i sustav podrške (2P) 4. Vještine i kompetencije dualne karijere u sportu (2P) 5. Uloga trenera i okoline u karijeri sportaša (2P) Praktične vježbe: 1. Analiza stanja u karijerama sportaša u ekipnim sportovima (1) 2. Analiza stanja u karijerama sportaša individualnih sportova (1) 3. Analiza stanja u karijeri jednog mladog sportaša (1) 4. Analiza stanja u karijeri bivšeg sportaša (1) 5. Organizacija radionice za sportaše u sportskom klubu (4V) 6. Provedba radionice za učenike – studente - sportaše (4V) Seminar: Analiza stanja dualne karijere u sportskom klubu (jedinici lokalne samouprave) i prijedlog aktivnosti podrške (4) Plan i program radionice za sportaše i roditelje (4)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>0.5</td><td>praktični rad</td><td>50%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>25%</td><td>0.5</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Caput-Jogunica, R. (urednica) Za karijeru i nakon sportske karijere. Priručnik za bivše, sadašnje i buduće sportaše. Hrvatski olimpijski odbor – iz programa potpore programa Europskih olimpijskih odbora. ISBN 978-953-7912-04-8.
2. Nacionalni program razvoja karijere i karijere nakon sportske karijere (2014-2020)</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">Caput-Jogunica, R., Vrbek, B. i Ćurković, S. (2014). Athletes and Education; What should we do to support athletes in dual career development? Proceeding book of 7th International Scientific Conference on Kinesiology „Fundamental and Applied Kinesiology – Steps Forward “, Opatija, 2014 (pp 692-696). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
Caput-Jogunica, R. Sports Career transition – fairness in sports labour market /The Fair Play values – bridge between sport and culture for Europe without discrimination” Riga: Latvian Fair Play Committee 2014.
Caput-Jogunica, R., Vrbek, B. i Ćurković, S. (2016). ZAŠTO JE VAŽNA EDUKACIJA TRENERA O KARIJERI U SPORTU? – dizajn kurikuluma usmjerenog na kompetencije obrazovanja trenera. U Jukić i sur. (ur.) Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 22.-23. veljače 2016. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske
Caput-Jogunica, R., Ćurković, S., Pavlović, D. (2017). Dual career at the University of Zagreb. 11th Proceeding book of the INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 1-2 December 2017, Szhombathely, Hungary pp 75-79.
Caput-Jogunica, R., Ćurković, S. i Pavlović, D. (2018) Dual career at the University of Zagreb. In: Proceeding book Recent research in sport science (ed. Dancz, H., Hughes, M., Gaillard, T. J., Baca, A.) The 11th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 1-2 December 2017, Szombathely, Hungary. ISBN 978-615-5753- 12-1.
Caput-Jogunica, R. (2021). Kompetencije za dualnu karijeru u sportu. Zbornik radova (Babić, V. i Trošt Bobić, T.) 29. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Hrvatski kineziološki savez. str. 682-688. ISBN: 978-953-317-063-3 (tisak), 978-953-317-064-0 (online)
Caput-Jogunica, R., Jazbec, A. (2021) Athletes' opinion of a dual career in Croatian secondary schools. Odgojno-obrazovne teme, god. 4, br. 2, 2021, pp. 57-76.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Goran Sporiš**		
kancelarija		39		
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati		
e-mail		goran.sporis@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. 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				
Nastavnik		**doc. dr. sc. Jere Gulin**		
Kancelarija		117		
Konzultacije		Uz prethodni dogovor e-mailom		
e-mail		jere.gulin@kif.hr		
Telefon				
Vanjski suradnik		Ivan Lulić, mag. cin.		
e-mail		ivan.lulic@kif.hr		
studijski program	Stručni studij	status predmeta		izborni predmet
Semestar	II, IV, VI	godina studija		I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica			
način izvođenja nastave	30 (30P) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu		60 I
ciljevi predmeta	Usvanje osnovnih teorijskih i praktičnih znanja o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijatnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Koncepcija modela orijentacije i selekcije. - Prediktorski i kriterijski sustavi: sustav bazičnih antropoloških karakteristika, mjere postignuća, kriterijske varijable. - Formalni modeli usmjeravanja i izbora: diskriminacija grupa, klasifikacijske procedure, prepoznavanje uzoraka, jednadžba specifikacije, selekcijske procedure. - Organizacija usmjeravanja i izbora: kriterijski sustav, sustav za procjenu bazičnih antropoloških karakteristika, situacijski testovi i definicije mjera postignuća, registracija i evidencija sportskih rezultata. - Svojstva programske podrške i informacijskog okruženja za procedure usmjeravanja i izbora.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Specifične kompetencije: Primijenjeniti znanja o formalnim modelima i praktičnim postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura za odabrani sport. Opće kompetencije: Znanje studenata o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.			

<table>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)
1. Problemi orijetacije i selekcije u primijenjenoj kineziologiji
2. Samosvojsnost i interdisciplinarnost i problema orijentacije i selekcije u praksi
3. Izobrazba i kvalifikacija i organizacijske forme djelovanja u područjima kineziološke orijentacije i selekcije
4. Konceptualne razlike između usmjeravanja (orijentacije) i izbora (selekcije)
5. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (diskriminacija, klasifikacija i prepoznavanje uzoraka)
6. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (jednadžba specifikacije i selekcijske procedure, regresijski i kanonički pristup)
7. Kriterijski sustavi</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>0.5</td><td>referat</td><td>25%</td><td>0.5</td></tr>
<tr><td>usmeni ispit</td><td>25%</td><td>0.5</td><td>praktični rad</td><td>25%</td><td>0.5</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Cook, M. (2004). Personnel Selection. 4thedition. John Willey and Sons ltd.
2. Talović, M., Fiorentini, F., Sporiš, G., Jelešković, E., Ujević, B., Jovanović, M. (2011). Notacijska analiza u nogometu. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilišta u Sarajevu.
3. Malina R. M. (2005) Talent Identification and Selection in Sport.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Jovanović, M., Sporiš, G., Omrčen, D., Fiorentini, F. (2011). Effects Of Saq Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players. The Journal of Strength and Conditioning Research. 25 (2011) , 5; 1285-1292.
2. Sporiš, G., Jukić, I., Ostojić, S. M., Milanović, D. (2009). Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players. The Journal of Strength & Conditioning Research. 23 (2009) , 7; 1947-1953.
3. Sporiš, G., Ružić, L., Leko, G. (2008). The anaerobic endurance of elite soccer players improved following a high intensity interval training intervention in the 8-week conditioning program. Journal of Strength and Conditioning Research. 22 (2008) , 2; 559-566</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

KINEZITERAPIJA (89433)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**		
kancelarija		202		
konzultacije		srijedom 10:00-12:00 sati		
e-mail		lidija.petrinovic@kif.hr		
telefon		+38513658609		
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**		
kancelarija		202		
konzultacije		četvrtkom od 11:00-12:00 ili prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.hr		
telefon		+38513658659		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni	
semestar	II, IV, VI	godina studija	II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana			
način izvođenja nastave	30(15P+15V) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60 R + 60 I	
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovnih postavki o insuficijentnim stanjima lokomotornog sustava, te usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje kineziterapijskih postupaka.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziterapija omogućuje studentima znanja o insuficijentnosti lokomotornog sustava. - Identificirati i analizirati značajke oslabljenih skupina mišića - Objasniti zakonitosti programiranja u kineziterapiji.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja kineziterapije, polazeći od utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - metode utvrđivanja oslabljene muskulature kroz određene pokrete i testove - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura - dijagnostiku određenih insuficijentnih stanja pojedinih mišića			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Kineziterapija: Temeljna područja predmeta; Definicije, povijest kineziterapije, razvoj kineziterapije. (1P) 2. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod spuštenog stopala, deformacija stopala Biomehanika stopala, Metode utvrđivanja statusa stopala (2P+2V) 3. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija u području koljena; genua valga, genua vara, genua recurvata. (2P+2V) 4. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljede koljena (1V) 5. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod prirođene dislokacije kuka (2P+2V) 6. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skoliotičnog lošeg držanje (2P+2V) 7. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja (2P+2V)			

	8. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: pectus carrinatum, pectus planum, pectus excavatum (2P+2V) 9. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije 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. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.				
dopunska literatura	1. Cvjetičanin, M. (1993). Priručnik o stopalu. I. Izdanje. Samobor:TIP «A.G.Matoš»d.d. 2. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području kineziterapije. U: M. Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske", 2008 (str. 66-71). Zagreb: Hrvatski kineziloški savez. 3. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D., Trošt Bobić, T. (2010). Individualizacija rada u području kineziterapije. U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, 2010. (str.55-60). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 4. Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u kineziterapiji. U B. Neljak (ur.), Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije", Poreč, 2009. (str.29-37). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.				
način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i vježbi.				

KINEZIOLOGIJA RADA (271147)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić**		
kancelarija		40/3		
konzultacije		Prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu.		
e-mail		josipa.nakic@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 (15P+15S) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60 R + 60 I	
ciljevi predmeta	Predstaviti teorijska i praktična znanja o nefiziološkim položajima i nefunkcionalnim pokretima tj. o najčešćim nepravilnim izvedbama prirodnih oblika kretanja kao oblicima tjelesne aktivnosti nekonvencionalnih motoričkih znanja na različitim radnim mjestima radnika. Predstaviti teorijska i praktična znanja o poželjnim fiziološkim položajima i funkcionalnim pokretima tj. pravilnoj izvedbi prirodnih oblika kretanja kao oblicima tjelesne aktivnosti nekonvencionalnih motoričkih znanja na različitim radnim mjestima radnika. Predstaviti moguću povezanost između kvalitete posturalno kretnih navika prirodnih oblika kretanja i prevalencije simptoma mišićno-koštanih poremećaja radnika.Povezati teorijska i praktična znanja o važnosti automatizacije fizioloških položaja i funkcionalnih pokreta tj. pravilne izvedbe prirodnih oblika kretanja na radnom mjestu administrativnih radnika s očuvanjem radne sposobnosti kroz primarnu i sekundarnu prevenciju akumulacije mikro trauma na lokomotornom aparatu radnika različitih zanimanja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će imati: PS1 - Razumijevanje općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja PS 2 – Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja kineziologije rada PS 3 - Temeljna znanja iz biomedicinskih disciplina o antropološkim karakteristikama sudionika u sportu, sportskoj rekreaciji i fitnesu PS 4 – Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološko čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja. - PS 8 – Stručna znanja o kineziologiji rada koja se mogu primijeniti u organizacijskim i upravljačkim poslovima na lokalnoj i regionalnoj razini, stručnim poslovima i u nastavnom procesu te u izradi strateških dokumenata za razvoj zakona o radu.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: 1. Analizirati kvalitetu izvedbe prirodnih oblika kretanja tj. položaja i pokreta koje radnici rade na različitim radnim mjestima 2. Prepoznati osnovne mehanizme 1) ozljeđivanja i 2) čuvanja mišićno – koštanog sustava radnika, a sa stajališta posturalnih i kretnih navika 3. Procijeniti potencijalno najčešće lokacije simptoma mišićno – koštanih poremećaja radnika ovisno o zanimanjima 4. Povezati moguće akutne i kronične učinke primjene različitih mehanizama 1) ozljeđivanja i 2) čuvanja mišićno – koštanog sustava s prisustvom ili izostankom simptoma mišićno-koštanih poremećaja radnika 5. Osvijestiti potencijalne posljedice kontinuirane primjene nepravilnih prirodnih oblika kretanja pri radu na smanjenje radne sposobnosti zbog moguće pojave nekih simptoma mišićno – koštanih poremećaja			

	6. Preporučiti optimalan način prilagodbe organizma radnika na različite radne zadatke u skladu s kvantitetom i kvalitetom rada 7. Izabrati i konstruirati nove optimalne mehanizme kretanja i rada za različite radne zadatke radnika s ciljem očuvanja radne sposobnosti 8. Povezati osnovne informacije o dobi i spolu radnika s kvalitetom izvedbe statodinamičkih napora 9. Kritički prosuđivati i rješavati praktične kineziološke probleme uzrokovane tjelesnom aktivnošću i statodinamičkim naporima na radnom mjestu administrativnog radnika. Kreiranje planova i programa teorijsko praktičnih edukacija radnika za rad na siguran način sa stajališta kvalitete statodinamičkih napora koje radnici podnose prilikom obavljanja različitih radnih zadataka u različitim zanimanjima.
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (P) i seminari (S) 1. Uvod u kineziologiju rada, mehanizmi kumulativne traume i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Sjedanje i ustajanje iz stolca • Raspoređenost mase tijela prilikom sjedenja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom sjedenja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom dohvaćanja za vrijeme sjedenja • Sjedeća i stojeća radna mjesta 2. Povijest nastanka kineziologije rada u Hrvatskoj i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Rotacija slabinskog dijela kralježnice oko svoje osi za vrijeme sjedenja • Rotacija i izbjegavanje rotacije grudnog dijela kralježnice iz pozicije sjedenja • Rotacija i savijanje slabinskog dijela kralježnice za vrijeme sjedenja • Potpora za donji dio leđa za vrijeme sjedenja 3. Osnove zaštite na radu, primijenjene ergonomije i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti vratnog dijela kralježnice za vrijeme sjedenja • Rotacija vratnog dijela kralježnice • Bočna naginjanja glave i vratnog dijela kralježnice • Položaj nadlaktica i tijela u odnosu na visinu stolca 4. Osnove medicine rada, dišni sustav, discus hernija i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti podlaktica i šaka pri radu na tipkovnici • Položaji pokreti podlaktice i šake pri radu s mišem • Položaji i pokreti ruku i nogu prilikom neformalnog sjedenja • Položaji i pokreti tijela pri upotrebi mobitela iz pozicije sjedenja 5. Mišićno-koštani poremećaji uzrokovani ili povezani sa statodinamičkim naporima i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Položaji i pokreti tijela pri upotrebi mobitela iz pozicije stajanja • Položaji i pokreti slabinskog i grudnog dijela kralježnice prilikom naginjanja nad stol za vrijeme stajanja • Čučanj i njegove varijante prilikom podizanja predmeta s poda • Mrtvo dizanje i njegove varijante prilikom podizanja predmeta s poda • Ručno prenošenje tereta 6. Prirodni oblici kretanja i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S) • Rotacija tijela iz stajanja

<table>
<tr><td></td><td>

Rotacija i savijanje slabinskog dijela kralježnice za vrijeme stajanja
Nestabilnost slabinskog i vratnog dijela kralježnice prilikom podizanja ruku iznad razine glave
Nošenje torbe na ramenu

7. Stato-dinamički napori na radnim mjestima, kriteriji za rotiranje radnih mjesta/zadataka, vježbanje s ciljem očuvanja radne sposobnosti i edukacija radnika za rad na siguran način i prikaz teorijskih i praktičnih znanja (2P + 2S)

Stajanje
Hodanje
Hodanje u potpeticama
Rad od kuće - Prilagodba visine kuhinjskog stolca i stola

8. Nacionalni kurikulumi i kineziologija rada te prikaz teorijskih i praktičnih znanja (1P + 1S)

Rad od kuće - Utjecaj položaja zaslona prijenosnog računala na položaj tijela

Rad od kuće - Položaj ekrana prijenosnog računala u situaciji kad nemamo dodatnu tipkovnicu i miš
</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td></td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td></td><td>0.5</td><td>praktični rad</td><td></td><td>0.25</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td></td><td>0.25</td><td>pismeni ispit</td><td></td><td>0.75</td></tr>
<tr><td>kolokviji</td><td></td><td>0.25</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>1. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb.
2. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Povezanost posturalno-kretnih navika i simptoma mišićno-koštanih poremećaja administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu. Zagreb.
3. Predavanja objavljena u okviru nastavnih jedinica on-line Merlinu.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>
1. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada.
2. McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, Ontario, Canada.
3. McGill, S. (2007). Low Back Disorders. Human Kinetics, Champaign IL, USA, 2007.
4. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Povezanost posturalno-kretnih navika i simptoma mišićno-koštanih poremećaja administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu. Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Studija-web.pdf
5. Nakić, J. (2020). Kineziologija rada: Pravilni položaji i pokreti tijela u proizvodnim procesima. Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom. Priručnik je dio projekta: Kineziologija rada – prevencija mišićno-koštanih poremećaja: Pravilnim navikama do očuvanja radnih sposobnosti i povećane radne učinkovitosti. https://www.bib.irb.hr/1091700
6. Nakić, J. (2019). Kineziologija rada: Osnove pravilnih načina rada i rukovanja teretima u grafičkoj industriji. Sindikat grafičke i nakladničke djelatnosti Hrvatske. Priručnik je dio projekta: Dijalog i znanje napredak grade, a financiran sredstvima iz Europskog socijalnog fonda – Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali – Jačanje socijalnog dijaloga. https://www.bib.irb.hr/965918
7. Nakić, J. (2018). Pravilne kretnje i pravilno kretanje s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb.
</td></tr>
</table>

	8. Nakić, J. (2018). Pravilno sjedenje u uredu s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 9. Nakić, J. (2018). Vježbanje u uredu s ciljem sprječavanja deformacija i bolova u kralježnici . Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 10. Nakić, J. (2018). Tehnike sigurnog ulaska i izlaska iz vozila preko 2,5t s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 11. Nakić, J. (2018). Pravilno rukovanje teretom s ciljem sprječavanja bolova u kralježnici. Ina d.d. Industrija nafte, Zagreb. 12. Pravilnik o zaštiti na radu radnika izloženih statodinamičkim, psihofiziološkim i drugim naporima na radu (NN, 71/14, 118/14, 94/18 i 96/18) https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2021_06_73_1375.html
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602)

Nositelj 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) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	30 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je uvid studenata u govorničku teoriju te osviještenost potrebe za govorničkim vještinama. Cilj je potaknuti studente da počnu razvijati govorničke vještine kako bi postali uspješniji kineziolozi (predavači, treneri itd.). Studenti stječu praktična znanja koja im pomažu da postanu vješti u iznošenju i obrazlaganju vlastitih stavova, ali i u kritičkom slušanju svojih sugovornika.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- Razumjeti razliku između javnog i privatnog govorenja; - osloboditi se straha i treme; - naučiti pripremiti i oblikovati govor za javni nastup.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti osnovne pojmove s područja retorike; - razlikovati različite retoričke oblike; - oblikovati tvrdnju i argumentirati je; - razviti aktivno slušanje govora; - osloboditi se straha i treme; - strukturirati govor (izlaganje): uvod, glavni dio i zaključak; - pripremiti izvedbu govora: impostirati glas, prilagoditi neverbalne znakove; - održati svečani prigodni govor; - pripremiti i izvesti debatu; - razumjeti i pripremiti motivacijski govor.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i seminari (svaka se nastavna tema obrađuje 1P+1S) 1. Uvod u retoriku: određenje javnog govora, definicije retorike i početno dizajniranje govora Osvještavaju se različite vrste komunikacije, razlika između javnog i privatnog govorenja, definira retorika i određuju osnovne vrste govora. Uvodi se u monološke i dijaloške retoričke vrste. Razlažu se elementi početnog dizajniranja govora; tema, središnja misao, cilj govora, profil publike, strategije govora i opći uvjeti govora. 2. Uvježbavanje elemenata početnog dizajniranja govora, vježba središnjih misli i njihova provjera na temelju trivijalnosti i branjivosti 3. Slušanje govora i kompozicija govora Ukratko se objašnjavaju sastojci slušanja govora. Studenti osvještavaju važnost slušanja i povezuju ih s kvalitetnim sudjelovanjem u dijaloškim govornim vrstama. Objašnjava se			

	kompozicija govora (uvod, središnji dio, zaključak), pravila sastavljanja i svrha pojedinih dijelova govora. 4. Argumentacija Objašnjavaju se načini argumentiranja središnjih misli (atehnička i tehnička sredstva) kroz očitosti (činjenice, topose, autoritete) i logičko zaključivanje (indukcija, dedukcija, analogija). Studenti se upoznaju s najčešćim logičkim figurama; silogizam, entimem, sorit, analogija, definicija, razdioba. 5. Neverbalni znakovi Ističu se neverbalni znakovi važni za javno govorenje (pravilna gestikulacija, pogled, mimika, proksemija), a poseban naglasak stavlja se na glas i izgovor govornika. Objašnjavaju se pravila i ističu savjeti za dobru prezentaciju (držanje referata, predavanja ili prezentiranje projekata) te prednosti i nedostaci pojedinih tehničkih pomagala. 6. Vježbe za glas i izgovor, govorna izvedba, strah i trema Upoznavanje studenata sa spletom vježbi za glas i izgovor. Uvježbavanje govorne izvedbe na govorima studenata. Objašnjavanje uzroka straha i treme te načina kako ih ukloniti prije javnog nastupa. 7. Izvedba i snimanje trominutnih studentskih govora Studenti izvode trominutni govor. Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega prema kategorijama kompozicije, argumentacije i izvedbe. 8. Govornost: retoričke figure i modalni izrazi Objašnjavaju se i oprimjeruju retoričke figure: metafora, metonimija, usporedba, parafraza, anafora, klimaks, lajtmotiv, antimetabola. Objašnjavaju se funkcije modalnih izraza: fatička, sastavljanje, rastavljanje, impliciranje, pojačavanje, ublažavanje, subjektivnost. 9. Prigodni govori Govori se o različitim vrstama prigodnih govora te o njihovim specifičnim karakteristikama. Ističu se elementi važni za dobar prigodni govor (humor, figurativnost, slikovitost, bonton) te se obzirom na njihovo prisutstvo ili odsutstvo analiziraju različite vrste prigodnih govora (Oscar, Porin, Dodjela nagrade HOO, zdravice na vjenčanjima, komemorativni govori i sl.). 10. Izvedba i snimanje prigodnih govora Studenti izvode prigodne govore (bez bilježaka). Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega u kategorijama kompozicije (oslovljavanje, središnja priča i efektan kraj), stila (jezična pravilnost i figurativnost), govornosti (modalni izrazi), govorne izvedbe (ugodan glas primjerene glasnoće, jasan razumljiv izgovor) i primjerenih neverbalnih znakova. 11. Debata i retoričke smicalice Upoznavanje s različitim vrstama debata, pravilima debatiranja te ulogom voditelja i sudaca. Nazivi i primjeri najčešćih retoričkih smicalica koje se pojavljuju u debatama i raspravama (argumentum ad hominem, ad baculum, populizmi, ad misericordiam i sl.). 12. Vještine debatiranja Studenti će tijekom seminara izvesti debatu sa argumentacijom pripremljenom na najavljenu tezu (s područja sporta). 13..Uspješne prezentacije Cilj ovog seminara je proširiti gradivo usvojeno ranije na predavanjima u skladu s potrebama studenata KIF-a. Stoga se u sklopu neverbalnih znakova dodatno proučavaju pojedina tehnička pomagala s posebnim naglaskom na prezentacijama. 14. Motivacijski govori: priprema i izvedba

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">Analiziraju se snimke motivacijskog govora (govor u uzbuđujućoj strategiji) budući da je ta vrsta često prisutna u svlačionicama te studenti pokušavaju improvizirati motivacijski govor pred sportskom ekipom prije važnog natjecanja.
15. Kolokvij i evaluacija</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje, redovito izvršavanje zadaća i ostalih aktivnosti preko sustava za učenje na daljinu. Redovita priprema seminarskih zadataka.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>0.2</td><td>kolokvij</td><td>50%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>40%</td><td>0.8</td><td>ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako „trenirati“ komunikacijske vještine?. Kondicijski trening. 8 (1): 19-23.
2. Škarić, I. (2003). Temeljci suvremenoga govorništva. Zagreb: Školska knjiga.
3. Tomić, D. (2011). Nastavni materijali – skripta. Dostupni putem sustava za učenje na daljinu Merlin.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Bartoluci, S., Tomić, D. (2010). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. Kondicijski trening. 8 (2): 6-11.
2. Lucas, S. (2009). The Art of Public Speaking. New York: McGraw Hill.
3. Tomić, D. Kišiček, G. (2010). Stavovi hrvatskih sportaša i trenera o motivacijskim govorima. 8. međunarodni skup istraživanja govora. Zbornik sažetaka.
4. Zadro, I. (ur.) (1999). Glasoviti govori. Zagreb: Naklada Zadro.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

KOMUNIKOLOGIJA U SPORTU (89434)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	40 I	
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; - identificiranje i kritičko vrednovanje kvalitete različitih oblika komunikacije; - unaprijeđenje vlastitih komunikacijskih vještina u praksi; - razumijevanje odnosa s medijima.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti komunikacijski fenomen i različite vrste komunikacije, - primijeniti usvojene tehnike aktivnog slušanja govora, smanjenja straha i treme i unaprjeđenja javnog nastupa na vlastita izlaganja, - razumjeti ulogu medija u kineziološkoj struci, - održati javno izlaganje stručnoj publici, - analizirati i procijeniti različite oblike verbalne i neverbalne poruke, - 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) 1. Uvod u kineziološku komunikologiju. Definiranje pojma komunikacije i komunikologije kao znanosti. Vrste komunikacije (intrapersonalna, interpersonalna, komunikacija u maloj grupi, javna komunikacija, masovna komunikacija). Temeljni pojmovi: komunikacija, komunikator, komunikolog, komunikologija. 2. Uloga i značaj kineziologa (profesora, sportaša, trenera, suca, sportskog menadžera, sportskog novinara) u procesu komunikacije . 3. Verbalna komunikacija. Tehnike govorne izvedbe s ciljem smanjenja straha i treme pred javni nastup. Vrste šumova u komunikacijskom kanalu. Paralingvistički i ekstra lingvistički znakovi u komunikaciji (glasnoća, tempo, intonacija, ritam, stanke; boja glasa; ostali oblici glasanja). 4. Neverbalna komunikacija. Govor tijela kao „oruđe“ kineziologa. Mimika, geste i prostor. 5. Slušanje kao komunikacijski fenomen: vrste neslušanja, aktivno slušanje, tehnike unaprijeđenja slušanja. „Silenzio stampa“ – medijska karantena. 6. Vještine javnog komuniciranja: vještine javnog nastupa, priprema, oblikovanje i izvedba. 7. Mediji i sport. Odnosni s javnošću (PR). Moralna panika.			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">8. Kolokvij i evaluacija kolegija

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

SKRB O SPORTAŠIMA (271148)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov**		
kancelarija		20		
konzultacije		Prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		cvita.gregov@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 (16P+14S) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	30 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Upoznati studente sa modelom sveobuhvatnog (holističkog) pristupa u razvoju mladog čovjeka/sportaša – „skrbi o sportašima“. Omogućiti studentima stjecanje i primjenu znanja o pružanju sveobuhvatne skrbi sportašima u sustavu sporta i obrazovanja			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	PS 2 – Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja skrb o sportašima PS 4 – Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološko čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja. - PS 8 – Stručna znanja skrb o sportašima koja se mogu primijeniti u organizacijskim i upravljačkim poslovima u upravama za sport na lokalnoj i regionalnoj razini (predsjednik, stručni tajnik, voditelj natjecanja), stručnim poslovima (trener, kondicijski trener) i u nastavnom procesu (nastavnik, predavač) te u izradi strateških dokumenata za razvoj sporta.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Slušanjem ovog kolegija studenti će moći: 1. Vrednovati komponente kvalitetnog programa dugoročnog razvoja sportaša, 2. Objasniti ulogu nacionalnih upravljačkih tijela, saveza, trenera, roditelja i ostalih dionika u razvoju mladog sportaša, 3. Planirati zdravstvenu skrb o sportašima te strategije prevencije ozljeda sportaša, 4. Prilagoditi prehranu sportaša u funkciji očuvanja zdravlja, 5. Prilagoditi sustav skrbi o mentalnom zdravlju, obrazovanju i radno-pravnom statusu sportaša , 6. Definirati životni stil i brendiranje sportaša			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (16 P): 1. Dugoročni razvoj sportaša (2) 2. Uloga trenera, roditelja i ostalih dionika u razvoju sportaša i skrbi o njima (1) 3. Zdravstvena skrb o sportašima – savezi i klubovi (2) 4. Očuvanje lokomotornog zdravlja sportaša – strategije prevencije ozljeda (2) 5. Skrb o mentalnom zdravlju sportaša (2) 6. Prehrana sportaša u funkciji očuvanja zdravlja (2) 7. Skrb o obrazovanju i radno-pravnom statusu sportaša (2) 8. Životni stil sportaša (1) 9. Brendiranje sportaša (1) 10. Uloga nacionalnih upravljačkih tijela i saveza u razvoju sportaša i skrbi o njima (1) Seminari (10 S): 1. Dugoročni razvoj sportaša u timskim sportovima (sportskim igrama) (2) 2. Dugoročni razvoj sportaša u individualnim sportovima (2) 3. Skrb o sportašima u timskim sportovima (sportskim igrama) (3) 4. Skrb o sportašima u individualnim sportovima (3)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">E učenje (4 e učenje):
1. Upravljanje stručnim timom u vrhunskom sportu s ciljem postizanja rezultata i očuvanja zdravlja (2)
2. Dijagnostika i praćenje/kontrola sportaša i trenažnog procesa u dugoročnom razvoju (2)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje projektnog zadatka i seminarskog rada.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td></td><td>0.5</td><td>istraživanje</td><td></td><td>0.5</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td></td><td>0.5</td><td>projekt</td><td></td><td>0.5</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Brukner, P. & Kahn, K. (2016). Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: Volume 1 Injuries. Australia: McGraw-Hill Ed.
2. Predavanja objavljena u okviru nastavnih jedinica on-line Merlinu</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6"></td></tr>
</table>

SPORT I PRAVO (172740)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Siniša Petrović**		
e-mail				
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				
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Igor Gliha**		
e-mail				
Vanjski 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) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	30 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Osposobiti studente da razumiju povezanost sporta i prava, a posebno ulogu sportskog prava kao posebne grane prava. S obzirom da se radi o iznimno složenoj djelatnosti, sportsko pravo sadrži u sebi elemente različitih tradicionalnih pravnih grana. Na primjer, u pogledu organizacije sportskih udruženja, sportsko pravo se približava pravu društva. Zbog toga je važno osposobiti studente da razumiju pravno uređenje udruga i sportskih dioničkih društava. Također, važno je da studenti razumiju individualna prava i obveze sportaša/trenera koje regulira sportsko ugovorno pravo te sportsko odštetno pravo. Iz razloga što se nacionalni sportski savezi redovito udružuju na nadnacionalnim nivoima, studenti trebaju razumjeti međunarodni i europski aspekt sportskog prava.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Po završetku ovog kolegija, studenti stječu dodatna znanja koja će im omogućiti bolje razumijevanje pravne problematike rada u sportskoj djelatnosti s posebnim naglaskom na: - razumijevanje povezanosti sporta i prava, - interpretaciju domaćeg i međunarodnog sportskog zakonodavstva, - razlikovanja različitih oblika organizacije sportskih klubova, - razumjeti osobitosti različitih ugovora u sportskom pravu, - razumjeti odgovornosti za štetu sportaša/trenera..			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će po završetku kolegija: - razumjeti povezanost sporta i prava te poznavati značenje sportskog prava, - znati interpretirati domaće i međunarodno sportsko zakonodavstvo, te autonomne izvore sportskog prava, - moći izabrati relevantna pravna pravila i institute, - znati utvrditi koji su relevantni propisi s područja sportskog prava, - analizirati oblike djelovanja u sportu u hrvatskom pravu, - opisati ugovore u sportskom pravu,			

	- poznavati pravni status sportskih objekata, - poznavati značaj i ulogu županijskih i nacionalnih sportskih saveza te HOO-a i MOO- a, - moći usmeno izlagati svoje stavove s područja sportskog prava, - razumjeti i znati prepoznati protupravno djelovanje u sportu i štetne posljedice za sport.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja: 1. Povezanost sporta i prava (1P) 2. Razvoj sportskog prava (Hrvatsko, međunarodno) (1P) 3. Pravni izvori (2P) 4. Subjekti sportskog prava (2P) 5. Pravna utemeljenost razlika između amaterskog i profesionalnog sporta (2P) 6. Značaj i uloga županijskih i nacionalnih sportskih saveza te HOO-a i MOO- a (2P) 7. Različiti oblici organizacije sportskih klubova (2P) 8. Privatizacija u sportu (2P) 9. Osobitosti ugovora u sportskom pravu (profesionalaca, amatera, maloljetnika) (2P) 10. Kolizija klasičnog građanskog ugovora i posebnog sportskog ugovora (1P) 11. Pravni oblici transfera profesionalnih sportaša (2P) 12. Odgovornost za štetu u sportu (sportaša, trenera, sudaca, udruga, države, gledatelja..) (2P) 13. Pravni status sportskih objekata (2P) 14. Utjecaj stranačke autonomije na ustrojstvo sportskih organizacija (1P) 15. Stegovna, prekršajna i kaznena odgovornost u sportu (2P) 16. Hrvatska sportska pravna praksa (2P) 17. Sportski sporovi (1P) 18. Aktualni slučajevi iz sportske/pravne prakse (1P)					
obveze studenata	Aktivno sudjelovanje u pripremi za predavanja te u debatama.					
praćenje rada studenata	Pismeni ispit		1	Usmeni ispit	50%	1
	Pohađanje nastave	25%		Seminarski rad	25%	
				ukupno	**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 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		**izv. prof. 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) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu		60 R + 60 I
ciljevi predmeta	- stjecanje osnovnih znanja o sustavima sporta u europskim zemljama. - usvajanje i razumijevanje komparativnih studija i analiza sustava sporta u europskim zemljama i Hrvatskoj i primjena istih u trenerskoj praksi - pružiti uvid i razumijeti osnovne čimbenike koji utječu na status sporta u pojedinim zemljama i na sportske rezultate koje ostvaruju - 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 - upoznavanje sa sustavom upravljanja i donošenja odluka u sportu na razini Europske unije - upoznavanje sa strateškim i programskim dokumentima o sportu na nacionalnim razinama i razini Europske unije - upoznavanje sa položajem, ulogom i sustavima školovanja trenera u europskim zemljama - upoznavanje s iskustvima trenera u europskim zemljama u smislu socijalnog i radno-pravnog statusa - 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 - poznavanje osnovnih društvenih, političkih i stručnih čimbenika koji utječu na daljnji razvoj sporta i trenerskoga poziva u europskim zemljama, - poznavanje organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama, - Poznavanje i razumjevanje položaja i uloge trenera u europskim zemljama - mogućnost iznošenja ocjena i prosudbi o doprinosu, važnosti, statusu i rezultatima kao i specifičnostima i osobinama trenerskoga posla u europskim zemljama - sposobnost komparativnog i analitičkog mišljenja			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. Sport u Europskoj uniji: dokumenti, povezivanje zemalja, europske sportske asocijacije; (2P+2S) 2. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim zapadnoeuropskim zemljama (Velika Britanija, Francuska, Finska, Njemačka, Belgija, Norveška); (1P+1S) 3. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim istočnoeuropskim zemljama (Bugarska, Rusija, Poljska, Ukrajina) ;(1P+1S)			

<table>
<tr><td></td><td>4. Sustav sporta i trenerskoga poziva u zemljama Alpe-Jadran regije (Austrija, Italija, Slovenija, Mađarska); (1P+1S)
5. Sport i trenerski poziv u izvaneuropskim zemljama (SAD, Australija, Japan); (1P+1S)
6. Komparacija rezultata europskih zemalja ostvarenih na olimpijskim igrama, svjetskim i europskim prvenstvima, europska sportska natjecanja; (2P+2S)
7. Školovanje, zapošljavanje i usavršavanje trenera u sportu europskih zemalja. Stručna i sveučilišna razina obrazovanja trenera u Europi i svijetu; (1P+1S)
8. Sustav selekcije i sportskih škola u europskim zemljama; (1P+1S)
9. Tehnologije sportske pripreme u europskim zemljama; (1P+1S)
10. Sport, znanost i praksa u europskim zemljama, transfer tehnologija iz istraživačkog prostora u prostor trenerske prakse, trenerske udruge u Europi; (1P+1S)
11. Strategije i nacionalni programi razvoja sporta i trenerskog rada u europskim zemljama; (1P+1S)
12. Usporedba sustava sporta i trenerskoga rada u europskim zemljama i Hrvatskoj; (2P +2S)
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.</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td>Izrada i izlaganje seminarskog rada; redovito pohađanje predavanja i seminarske nastave; aktivno sudjelovanje u radionicama i debatama</td></tr>
<tr><td>praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>0.5</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>seminasrki rad</td><td>25%</td><td>0,5</td><td>Usmeni ispit</td><td>50%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td>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.
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.
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.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td>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.
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.
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.).
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.)
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.).</td></tr>
</table>

način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKA DIPLOMACIJA I POLITIKA (271163)

Nositelj predmeta		doc. dr. sc. Sanda Čorak		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail				
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 (20P+10S) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	30 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Glavni cilj kolegija je razviti sveobuhvatno razumijevanje odnosa između diplomacije i sporta istraživanjem uloge državnih, nedržavnih, međudržavnih i međunarodnih aktera te razvijanje kritičkog znanja, razumijevanja i vještina koje su potrebne za rad u sportskom sektoru i širim područjima povezanim sa sportom. Predmet pruža studentima osnovna znanja o nastanku, karakteristikama i načelima diplomacije kao vitalnog segmenta vanjske politike u međunarodnim odnosima. Nadalje, pokriva funkcije, principe, teorije i metode koje se koriste za razumijevanje diplomacije u sportu. Istražuje ulogu državnih, nedržavnih i međunarodnih aktera diplomacije u sportu. Ciljevi su: - razvijanje i razumijevanje znanja i kritičke svijesti o aktualnim problemima vezanim uz sportski menadžment, politiku i međunarodni razvoj - razvijanje znanje studenata i kritičko razumijevanje političkih i regulatornih/poslovnih konteksta unutar kojih sport djeluje, te uloge sporta u upravljanju, politici i međunarodnom razvoju - opremiti studente kapacitetima i vještinama za razumijevanje i rješavanje izazova s kojima se sport i organizacije povezane sa sportom suočavaju na globalnoj, nacionalnoj i lokalnoj razini			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon odslušanog kolegija studenti će moći PS 2 – Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja sportkse diplomacije i politike PS 4 – Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološko čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja. - PS 8 – Stručna znanja o organizaciji i upravljanju u primijenjenim područjima struke.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Slušanjem ovog kolegija studenti će moći: - poznavati pojma diplomacije, sportske politike i pojma međunarodnih odnosa. - razumijeti pojma, načela i okvira diplomacije. Sposobnost pojmovnog razumijevanja odnosa diplomacije i sporta u međunarodnim odnosima, specifičnosti sportskog pokreta i fluidnosti diplomatskih aktera i srodnih aktivnosti. - pokazati sveobuhvatno znanje i razumijevanje ključnih konceptata, pravnih okvira (Europske) sportske politike i razvoja sporta u interesekciji javnog i privatnog sektora te trećeg sektora, na lokalnoj, nacionalnoj i transnacionalnoj razini, unutar sporta i sa sportom povezanih područja, kritički analizirati sportske politike i politiku. - razmotriti implikacije u praksi te kritički procijeniti sustave upravljanja i regulatorne okvire i učinkovitost politika i strategija javnog, privatnog i trećeg sektora.			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">7. ispitati implikacije na upravljačke strukture, strategije i prakse u sportu i područjima povezanim sa sportom.</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Teorijska predavanja (P) + seminari (S)
1. Pregled, uvod (u međunarodne odnose) (2P)
2. Diplomacija, pojam i predmet, osnovni oblici (2P)
3. Sportska politika, sportske strukture, sportska diplomacija (2P)
4. Tradicionalna i javna diplomacija (2P)
5. Institucije u sportu u Hrvatskoj (2P)
6. Klupski sport na nacionalnoj razini i privatni sektor (2S)
7. Sport na regionalnoj i lokalnoj razini (2S)
8. Država i sport (Ministarstva) (2P)
9. Zakon o Sportu (2S)
10. Financiranje u sportu (2P)
11. Europske sportske strukture i politike / Sport u EU (2P)
12. Međunarodne i multilateralne organizacije (2P)
13. Nacionalne strategije sportske diplomacije (2P)
14. Regionalne i lokalne inicijative u ovlasti sportske diplomacijePregled, uvod (u međunarodne odnose) (2S)
Provjera stečenih znanja i izlaganje seminarskih radova (2S)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje ispita.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td></td><td>0.5</td><td>usmeni ispit</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td></td><td>0.5</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Materijali sa predavanja i Merlin/Moodle e-materijali
2. Thierry Zintz and Richard Parish (2019) Promoting a Strategic Approaching to EU Sports Diplomacy
https://www.edgehill.ac.uk/law/files/2019/05/Sports-Diplomacy-Background-Paper-v2.pdf
3. Heather L. Dichter (2014) Sport History and diplomatic history.
https://issforum.org/essays/PDF/E122.pdf
4. Jonathan Grix (2013) Sport politics and the Olympics. Political Studies Review,11(1), 15-25.
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1478-9302.12001
5. Michael Kobierecki, (2013) ‘Sport in international relations. expectations, possibilities and effects’, International Studies. Interdisciplinary Political and Cultural Journal, 15(1), pp. 49–74. doi:10.2478/ipcj-2013-0004.
6. Stuart Murray (2013) Moving Beyond the Ping-Pong Table: Sports Diplomacy in the Modern Diplomatic Envi-ronment.
https://static1.squarespace.com/static/5be3439285ede1f05a46dafe/t/5be3b7884fa51aca8f6e0818/1541650314261/SportsDiplomacy.pdf
7. Stuart Murray (2018) Sports Diplomacy: Origins, Theory and Practice. ISBN 9780367457648
8. Simon J Rofe (2016) 'Sport and Diplomacy: A Global Diplomacy Framework'. Diplomacy and Statecraft, (27) 2, pp 212-230.
9. Simon J Rofe (2016) 'Prologue: Diplomacy and Sport'. Diplomacy and Statecraft, (27) 2, pp 207-211.
10.Simon J Rofe (ed.) (2018) Sport and diplomacy: Games within games. Manchester: Manchester University Press. (Key Studies in Diplomacy).</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. EU Workplan for Sport 2021-2024 (https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:42020Y1204(01))
2. Lisbon treaty: Article 165 TFEU (https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A12008E165)
3. Kazan Action Plan (https://en.unesco.org/mineps6/kazan-action-plan)</td></tr>
</table>

	4. United Nations General Assembly (2016) Sport for Development and Peace (http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/71/L.38) 5. Nacionalni program sporta 2019.-2026. 6. Zakon o sportu IOC Strategy
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

SPORTSKO-REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI (150238)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković**		
kancelarija		119		
konzultacije		prema dogovoru putem e-pošte		
e-mail		drena.trkulja-petkovic@kif.hr		
telefon		+38513658719		
Vanjski suradnik		**Damir Gobec, stručni specijalist trenerske struke**		
e-mail		damir.gobec@kif.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) predavaonica A1 (S+V) terenska nastava			
način izvođenja nastave	30 (16P + 14V) Izvedbeni sati 15*	očekivani broj studenata na predmetu	60 I	
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; - razumjeti ulogu i značaj sportsko-rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovnih i dopunskih sadržaja u područjima kineziologije; - kreirati planove i programe rada uvažavajući prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju); - ovladati metodikom primjene različitih sportsko rekreacijskih sadržaja i programa u prirodi; - usvojiti pravila ponašanja čovjeka u prirodi kao i ulogu pojedinca u zaštiti flore, faune i prirodnih rijetkosti..			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Sportsko rekreacijske aktivnosti u prirodi kao osnovni i dopunski sadržaj u područjima kineziologije (1P) 2. Sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima u prirodi – povijesni pregled i suvremeni trendovi. Individualne, društvene, okolišne i ekonomske dobrobiti vježbanja u prirodi. (1P) 3. Prepreke za sudjelovanje u sportsko-rekreacijskim aktivnostima različitih subpopulacija (djeca i mladi, odrasli, starije osobe, osobe s invaliditetom, djeca s teškoćama u razvoju) (1P) 4. Boravak u prirodi i ponašanje čovjeka u njoj. Noćenje u planini, planinarski i ostali objekti. Gorska služba spašavanja i „samospašavanje“. (1P) 5. Uloga čovjeka u zaštiti i očuvanju flore, faune i prirodnih rijetkosti (1P)			

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

UVOD U ESPORT (271160)

Nositelj predmeta		**nasl. doc. dr. sc. Marko Marelić**	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		marko.marelic@kif.hr	
telefon			
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		
način izvođenja nastave	30 (18P+12V) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	20 I
ciljevi predmeta	Cilj je kolegija upoznavanje studenata i studentica s temeljima esporta, s njegovom povješću, društveno-kulturnim implikacijama, njegovim odnosom prema sportu te njegovim ključnim karakteristikama, prednostima i manama kroz društvenu i kineziološku perspektivu. Kroz kolegij studenti će steći znanja o kineziološkim, ekonomskim, zdravstvenim, strateškim i društvenim aspektima i utjecajima esporta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon odslušanog kolegija studenti će moći PS 2 – Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja sporta PS 4 – Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološko čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja. PS 8 – Stručna znanja o organizaciji i upravljanju u primijenjenim područjima struke.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Ishodi učenja obuhvatit će razumijevanje temelja esporta, uključujući njegovu povijest i odnos prema sportu, kao i društvene implikacije kroz analizu međusobnog utjecaja esporta, kulture, medija, tehnologije i drugih faktora. Studenti će također istražiti prostor za integraciju kineziloških znanja u poslovni svijet esporta, te prepoznati i analizirati potencijalne opasnosti esporta, posebno za fizičko i mentalno zdravlje. Kroz ovaj predmet, studenti će razviti sposobnost zagovaranja za akademsku prihvaćenost esporta kao relevantne teme u znanosti.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	TEORIJSKA PREDAVANJA (9P): - Razvoj video igara i povijest esporta (1P) - *Gaming* kultura (1P) - Vrste esporta i njihove karakteristike (1P) - Odnos esporta i elemenata tradicionalnog sporta – proučavanje esporta kao sporta (1P) - Elementi esport natjecanja (1P) - Ekonomsko-poslovni aspekti esporta (1P) - Zdravstvene implikacije esporta (1P) - Društvene implikacije esporta (1P) - Tehnike vježbe i treninga u esportu (1P) SEMINARI (3S): - povijesni temelji esporta i odnos spram sporta (1S) - međusobni utjecaj esporta s društvenim, kineziološkim i drugim čimbenicima (1S) - identificiranje i analiza ekonomsko-poslovne sfere esporta i potencijalnih opasnosti za fizičko i mentalno zdravlje i ostale teme povezane s ključnim temama kolegija (1S)		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje ispita		

praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	seminarski rad	25%	0.5
	Pismeni ispit	25%	0,5	ukupno	**2.0 ECTS**	
obvezna literatura	1. Marelić, M., & Vukušić, D. (2019). E-sports: Definition and social implications. Exercise and Quality of Life Journal, 11(2), 47-54.					
dopunska literatura	Hallmann, K., Giel, T. (2017) eSports – Competitive sports or recreational activity? Sport Management Review Krolo, K., Zdravković, Ž., & Puzek, I. (2016). Tipologija gamera i gamerica u Hrvatskoj– neke sociokulturne karakteristike. Medijske studije, 7(13), 25-41 Ribeiro, F. J., Vlana, V. M., Borges, N. P. i Teixeira, V. H. (2021). The Emergence of Esports Nutrition: A Review. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. 33(1): 81-95. Seo, Y., Jung, S. (2014). Beyond solitary play in computer games: The social practices of eSports. Journal of Consumer Culture 0(0): 1-21. Shaw, A. (2010) What Is Video Game Culture? Cultural Studies and Game Studies. Games and Culture 5(4) 403-424. 1. Wagner, M. G. (2006). On the Scientific Relevance of eSports. International conference on internet computing, 437-442.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

ŽIVOT U PRIRODI I VJEŠTINA PREŽIVLJAVANJA (150239)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Dražen Harasin**		
kancelarija				
konzultacije		utorkom u 10.00 sati		
e-mail		drazen.harasin@kif.hr		
telefon				
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni	
semestar	II, IV, VI	godina studija	II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS	
mjesto izvođenja	predavaonica + terenska nastava			
način izvođenja nastave	30(15P+15S) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60 I	
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: - planirati i organizirati boravak veće skupine ljudi u prirodnom okruženju, podići tabor s kompletnom infrastrukturom u prirodi, - izbjeći neželjenu interakciju s prirodom, - orijentirati se u prirodi pomoću karte i kompasa, ručnog GPS uređaja ili prirodnih orijentira, komunicirati u prirodi međunarodnim zvučnim i vidnim znakovima, - planirati potrebe za vodom u prirodnom okruženju u odnosu na vanjsku temperaturu, količinu i intenzitet tjelesnog rada; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za vodom; koristiti tehnike prikupljanja vode u prirodi i tretmane za pitkost vode, - potpaliti vatru ferocerijskim kresivom, kontrolirati otvoreni plamen različitih tipova vatrišta i sigurno ga koristiti u grijanju, osvjetljavanju, tretmanu pitkosti vode i pripremi hrane, koristiti plamenike na različita goriva, - podići i srušiti različite tipove šatora, podići zaklon od šatorskog krila, podići privremeni zaklon od drveta, koristiti prirodne zaklone, - planirati potrebe za hranom u prirodi; odabrati namirnice prikladne za prehranu u prirodi; optimalno reagirati u neplaniranim situacijama u odnosu na potrebu za hranom; - pravilno i sigurno koristiti alat i opremu.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Fiziologija i psihologija preživljavanja; Razumijevanje života u prirodnom okruženju (2 TP) 2. Primitivne vještine i znanja u zadovoljenju ljudskih potreba u prirodnom okruženju (1 TP) 3. Planiranje putovanja i boravka u prirodi; Lokacija, organizacija i infrastruktura tabora (1TP) 4. Odjeća i obuća za boravak u prirodi; Naprtnjača (2TP) 5. Alati u preživljavanju; Šatorsko krilo i konop u preživljavanju (2TP) 6. Voda i hrana u preživljavanju (3TP)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">7. Vatra i zaklon u preživljavanju (3TP)
8. Sigurnost u prirodi; Orijetacija i navigacija; Prva pomoć u divljini (1TP)

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

IZBORNI SPORTOVI – II. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
117522	Akrobatika	prof. dr. sc. Željko Hraski	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	prof. dr. Maja Horvatin	9	18	18	3
258140	Jedrenje na dasci	prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
150242	Jedrenje u malim klasama	prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
89450	Nogomet	izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	9	18	18	3
89451	Odbojka	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	9	18	18	3
271153	Odbojka na pijesku	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	9	18	18	3
89453	Ples	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	9	18	18	
271153	Ronjenje s autonomnom ronilačkom opremom (SCUBA)	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	9	18	18	3
89455	Rukomet	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec doc. dr. sc. Igor Gruić	9	18	18	3
89456	Samoobrana	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	3
271154	Stolni tenis	prof. dr. sc. Petar Barbaros	9	18	18	3
89459	Streljaštvo	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	3

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

AKROBATIKA (117522)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Željko Hraski**		
kancelarija		174		
konzultacije		putem e-maila		
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**doc. dr.sc. Lucija Milčić**		
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni	
Semestar	II, IV, 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) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	40 R+ 40 I	
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: □ Primjenu akrobatskih vještina u različitim rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima □ primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: - realizaciju akrobatskog dijela gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društvima; - primjenu sadržaja akrobatike u trenažnom procesu drugih sportova;			

	- primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, zrakoplovstvo, vatrogasci, interventne jedinice i sl.); - primjenu sadržaja akrobatike u različitim programima vježbanja za osobe s posebnim potrebama; - 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) 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. 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. 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. **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** (svaka tema se obrađuje 3TPP+3V) 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. 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). 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. 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. 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. 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. (2023). *Akrobatika*. Multimedijski sustavi (Moodle). Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb				
Dopunska literatura	1. Hraski, Ž. (2023). *Promjene u horizontalnoj i vertikalnoj komponenti linearne količine gibanja u izvedbi različitih vrsta salta natrag*// Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša 2023/ Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu / Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2023. str. 26-29. 2. Hraski, Ž. i S. Dragičević (2021). Comparative kinematic analysis of run-up and hop in a preparatory acrobatic series for backward somersaults // Proceedings - 9th International Scientific Conference on Kinesiology/ / Šalaj, Sanja ; Škegro, Dario (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2021. str. 125-128. 3. Hraski, Ž. (2014). *Functional relationships among kinematic and kinetic parameters of backward somersault* // Proceedings - 7th International Scientific Conference on Kinesiology/ Milanović, Dragan ; Sporiš, Goran (ur.). Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2014. str. 146-149. 4. Hraski, Ž. (2004). *Production of angular momentum for backward somersault*. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13. 5. 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.				
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.				

BADMINTON (89446)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**		
kancelarija		202		
konzultacije		srijedom 10:00-12:00 sati		
e-mail		lidija.petrinovic@kif.hr		
telefon		+38513658609		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni predmet	
semestar	II, IV, VI	godina studija	III.	
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana			
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60 R + 60 I	
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. - Biomehanička analiza osnovnih elemenata tehnike i njihova praktična poduka. - Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih elemenata tehnike. Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja osnovnih elemenata tehnike badmintona. - Upoznavanje s osnovama strategije i taktike			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: - osnovne teorijske informacije o badmintonu; - osnovna i specifična motorička znanja iz badmintona; - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja početnika; Navedeno ih osposobljava za: - osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke badmintona; - poduku početnika o osnovama strategije i taktike u badmintonu			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** 1. Uvodno predavanje, povijest i razvoj badmintona (2P) 2. Pravila i sustavi natjecanja u badmintonu (2P) 3. Kineziološka analiza udaraca iznad glave (lob, drop, smeš) (2P) 4. Kineziološka analiza udaraca izvedenih zamahom reketa ispod struka i analiza servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2P) 5. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (2TPP+2V) 2. Način poduke i izvođenja bekend udaraca (lob, drop) (2TPP+1V) 3. Način poduke i izvođenja servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2TPP+1V) 4. Način poduke i izvođenja udaraca na mreži (2TPP+1V) 5. Način poduke i izvođenje kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi)(2TPP+1V) 6. Način poduke i izvođenja osnovnih tehničko-taktičkih varijanti u igri (2TPP+1V)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">7. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (1TPP+2V)
8. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend udaraca (lob, drop) (1TPP+2V)
9. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (1TPP+2V)
10. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci izvođenja udaraca na mreži (1TPP+2V)
11. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci kretanja na terenu (pojedinačna, parska igra, mješoviti parovi) (1TPP+1V)
12. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci osnova primjene tehnike u taktici badmintona(1TPP+2V)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td colspan="2">pohađanje nastave</td><td>20%</td><td>0.5</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Praktični rad</td><td>50%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>30%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2">3.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza).</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Petrinović Zekan, L., Zdenjak, L. (2008). Trening snage u badmintonu. u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C. (ur.) Zbornik radova međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008.“, Zagreb, 2008. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 272-276.
2. Petrinović Zekan, L. (2007). Badminton – „nepoznati sport“. Acta Med Croatica, 61 (1), 49-52.
3. Downey, J. (2003). Badminton for Schools. London: Pelham Books.
4. Downey, J. (1992). Play short badminton. National Coach Foundation.
5. Petrić, D. (1995). Badminton u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

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		152	
konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor	
e-mail		ivan.segedi@kif.hr	
telefon			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II, IV, VI	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta BORILAČKI SPORTOVI je uputiti studentice i studente u osnove tehnika polistrukturalnih acikličkih borilačkih sportova. Usvojene tehnike se mogu implementirati u višestranu pripremu sportaša ostalih sportova ili mogu poslužiti kao osnova na koju će se u kasnijem periodu nadograditi tehnika udaračkih ili hrvačkih borilačkih sportova.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta BORILAČKI SPORTOVI studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borilački sport i njegovu primjenu u: a) edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji, b) sportu, c) rekreaciji , d) vojsci, policiji i zaštitarskim službama.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika udaraca rukom - Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika udaraca nogom - Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika blokada - Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika padova - Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika stavova i kretanja - Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika hvatova i bacanja		

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika zahvata držanja i kontrole protivnika
- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika poluga
- Studenti će usvojiti znanja o karakteristikama i metodama obuke tehnika gušenja.</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Teorijska predavanja
1. Povijest, organizacija i osnovna pravila borilačkih sportova (3 sata)
2. Osnove kineziološke i antropološke analize borilačkih sportova (3 sata)
3. Bazična i specifična metodika borilačkih sportova (3)
Teorijsko-praktična predavanja i vježbe
1. Tehnike udaraca rukom i nogom. Tehnike blokada rukom i nogom (3 sata)
2. Tehnike stavova, kretanja i padova (3 sata)
3. Tehnike bočnih i ručnih bacanja (3 sata)
4. Tehnike nožnih i požrtvovnih bacanja (3 sata)
5. Tehnike zahvata držanja i kontrole protivnika (3 sata)
6. Tehnike poluga i gušenja (3 sata)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">Studenti su obavezni pohađati praktičnu nastavu u sportskoj opremi za karate – karate kimonu.
Studenti su obavezni voditi bilješke s teoretsko praktičnih predavanja.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>16%</td><td>0,5</td><td>usmeni ispit</td><td>34%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>praktični dio ispita</td><td>50%</td><td>1,5</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">3.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci –knjiga druga. Zagreb, Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci –knjiga prva. Zagreb, Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Evidencija pohađanja teoretskih, teoretsko praktičnih predavanja i vježbi.
Evidencija aktivnog praćenja nastave putem vlastitih bilješki i aktivnog vježbanja.
Provjeravanje znanja iz praktičnog dijela predmeta .
Provjera znanja iz teoretskog dijela predmeta.</td></tr>
</table>

ELEMENTARNE IGRE (89448)

Nositelj predmeta		**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		
Vanjski suradnik		**Jana Dobrinić, prof.**		
e-mail		jana.dobrinic@kif.hr		
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	(P) predavaonica (S + V) dvorana			
način izvođenja nastave	45 (9P + 18TPP + 18 V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu		60 I
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: - razumjeti ulogu elementarnih igara u svakodnevnom životu, na satu tjelesne i zdravstvene kulture, u rekreaciji i sportskom treningu; - primijeniti adekvatne ili primjerene igre s obzirom na: dob, spol, razinu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razinu motoričkih znanja, specifičnosti pojedine sportske discipline i/ili sporta, mogućnosti igrača, materijalne mogućnosti i uvjete rada; - izraditi i osmisliti samostalno igru vodeći računa o specifičnostima igrača i cilju igre; - analizirati i prepoznati prednosti i nedostatke pojedine igre s obzirom na njezin cilj i zadatke, sadržajnu, organizacijsku i praktičnu primjenjivost; - raditi u manjim timovima pri osmišljavanju igre i izradi seminarskog rada; - prezentirati igru u sklopu praktičnog dijela ispita.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (P) 1. Klasifikacija igara; karakteristike, vrste i obilježja elementarnih igara, štafetne igre, ekipne (3 sata) 2. Karakteristike elementarnih igara prema uzrastu, uz primjenu različitih organizacijskih oblika rada i različitih sprava i pomagala (3 sata) 3. Elementarne igre za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti i elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama (3 sata)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 3TPP+3V)
1. Elementarne igre za djecu predškolske dob
2. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja I
3. Elementarne igre s primjenom prirodnih oblika kretanja II
4. Štafetne igre
5. Elementarne igre za razvoj motoričkih sposobnosti
6. Elementarne igre primjerene osobama s posebnim potrebama</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">- Redovito pohađati nastavu (obavezni su redovito sudjelovati na 80% nastave (uključujući sve segmente nastave: teoretska, teoretsko-praktična predavanja i vježbe) što je u skladu s općim pravilima o pohađanju nastave Kineziološkog fakulteta);
- aktivno i angažirano sudjelovati u nastavi stvarajući radno i poticajno ozračje;
- izraditi seminarski rad;
- uspješno savladati praktični dio ispita (kvalitetnim izborom, vođenjem, demonstracijom i provedbom igre);
- pozitivno položiti usmeni dio ispita.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>20%</td><td>0.50</td><td>Pismeni ispit</td><td>25%</td><td>0.75</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>25%</td><td>0.75</td><td>Usmeni ispit</td><td>30%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">3.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Allu'e J.M. (2003). Velika knjiga igara. Zagreb: Profil International.
2. Batllori J., Fontán, S., Lozano, E. (2008). Velika knjiga igara 2 – 250 najboljih igara za svaku dob. Zagreb: Profil International.
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
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
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.
6. Koritnik, M. (1978). 2000 igara. Zagreb: Zadružna štampa.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Horvatin, M., Maravić, D., Dobrinić, L., Dobrinić, J., Ciliga D. (2018). Elementarne igre za osobe u invalidskim kolicima. U V. Babić (ur.) zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Primjeri dobre prakse u području edukacije, sporta, sportske rekreacije I kineziterapije. Poreč, 27. – 30. lipnja 2018., (str. 385-388). Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez.
2. Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. Seminar voditelja Univerzalne športske škole, "Univerzalna športska škola" Zagreb, 19. i 20. studenog 2011. Zagreb: Hrvatski školski športski savez, Agencija za odgoj i obrazovanje Education and Teacher Training Agency, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (8 str.) objavljeno http://www.skolski-sport.hr/seminar-za-voditelje-usš-4457.html,
3. Ivanković, A. (1982). Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga.
4. Ivkovčić, P., Vlašić, J., Horvatin, M. (2018). Igre gumi-gumi elastičnom trakom. U V. Babić (ur.) zborniku radova 27. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske. Primjeri</td></tr>
</table>

	dobre prakse u području edukacije, sporta, sportske rekreacije I kineziterapije. Poreč, 27. – 30. lipnja 2018., (str. 175-181). Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez. 5. Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA. 6. Šimek, S., Čustonja, Z. (2003). Elementarne igre u kondicijskoj pripremi sportaša. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.) Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa 'Kondicijska priprema sportaša', Zagreb, 21. – 22. 02. 2003., 278-283.
način praćenja kvalitete	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.

JEDRENJE NA DASCI (258140)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**			
kancelarija					
konzultacije					
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr			
telefon					
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(9TP+18TPP+18V)** ***Izvedbeni sati: 20P****	očekivani broj studenata na predmetu		30 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Upoznati se s Jedrenjem na daski kao olimpijskim sportom i njegovim aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije i sportskog stvaralaštva. Ovladati teoretskim znanjima i motoričkim vještinama potrebnim za upravljanjem daskom za jedrenje.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom izbornog predmeta studenti i studentice stječu znanja i vještine potrebne za samostalno upravljanje daskom za jedrenje.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- temeljna teoretska znanja - potrebine vještine upravljanja daskom za jedrenje - znanja i vještine u poduci jedrenja na daski spoznaje o aplikacijskim vrijednostima Jedrenja na daski na svim razinama odgoja i obrazovanja				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje 3 nastavna sata) 1. Razvoj jedrenja na dasci kod nas i u svijetu i njegova organiziranost. 2. Oprema i opremanje u jedrenju na dasci. 3. Aerodinamika i propulzija. Principi upravljanja daskom za jedrenje. Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 3TPP+3V) Likovi JARBOLNE tehnike: 1. privikavanje na dasku, podizanje jedra, okretanje u mjestu 180 i 360 stupnjeva, start 2. okret uz vjetar 3. prihvaćanje, otpadanje – upravljanje jedriljem 4. okret niz vjetar, zaustavljanje jedrom 5. letanje, kruženje jedrenje u različitim smjerovima (oštro uz vjetar, bočnim-polukrmenim i krmenim vjetrom) upravljanje daskom				
obveze studenata	Nazočnost i aktivno sudjelovanje u svim nastavnim segmentima.				
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	75%	2	Usmeni ispit	25% 1
				ukupno	**3.0 ECTS**
obvezna literatura	Bond, B. (1980). Sve o jedrenju. Zagreb: Mladost. Oreb, G. (1986). Naučimo jedriti na dasci. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Terry, J. (1992). The fundamentals of sailing. Nex York: St. Martin's press.				
dopunska literatura	1. Oreb, G. (1997). Nautika i vodeni sportovi. u: Zbornik radova Zagrebačkog sajma sporta, Zagreb: FFK, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez.				

	2. Oreb, G. (1993). Komplementarni program jedrenja, jedrenja na dasci i ronjenja. u: Zbornik Konferencije o sportu Alpe-Jadran, Rovinj, 374-375. 3. Oreb, G. (1959-1994). Jedrenje i jedrenje na dasci. u: Pregled istraživanja, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 68-71. 4. Oreb, G. (1984). Efekti primjene analitičkog i sintetičkog pristupa u obučavanju jedrenja na dasci. Kineziologija, 16(2),185-192. 5. Oreb, G. (1985). Simulator - idealno metodičko pomagalo u obučavanju jedrenja na dasci. Fizička kultura, 1, 60.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**				
kancelarija						
konzultacije						
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			30 R + 30 I	
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		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**	
kancelarija		157	
konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30	
e-mail		valentin.barisic@kif.hr	
telefon		+38513658757	
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**	
Kancelarija		70	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr	
Telefon			
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	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B		
način izvođenja nastave	45(9 P + 36V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60 I
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) 1. Povijesni razvoj nogometa (2 sata) 2. Kineziološka i strukturalna analiza nogometa (2 sata) 3. Elementarna tehnika nogometaša i metodika obučavanja (2 sata) 4. Taktika nogometne igre (2 sata) 5. Specifičnosti kondicjske pripreme nogometaša (1 sat) Praktična predavanja (vježbe) 1. Tehnika kretanja igrača bez lopte (4 sata) 2. Vođenja lopte(2 sata) 3. Udarci po lopti nogom(2 sata) 4. Udarci po lopti glavom(2 sata) 5. Primanje lopte (na principu amortizacije i nakon odbijanja lopte od podloge) (6 sata) 6. Prijenosi lopte(2 sata) 7. Oduzimanja lopte(2 sata) 8. Varke u igri (driblinzi i fintiranja) (4 sata) 9 Tehnika vratara (bez lopte i s loptom) (2 sata)		

	10. Igra u različitim brojčanim odnosima – mali nogomet (4:4, 5:4, 5:5, 6:5, 6:6) (6 sata) 11. Natjecanje u grupi (4 sata)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	aktivnost na nastavi	15%	0.5	praktični ispit	37%	0,5
	pismeni ispit	12%	1	usmeni ispit	36%	1
				ukupno	**3 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Barišić, V. (2007). Kineziološka analiza taktičkih sredstava u nogometnoj igri. Zagreb: Kineziološki fakultet. Doktorska disertacija. 2. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez. 3. Pravila nogometne igre (2018). Zagreb: Hrvatski nogometni savez.					
Dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet - integralni kondicijski trening. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske. 2. Priručnik za nogometne trenere (2008). UEFA A. Zagreb: Nogometna akademija Hrvatskoga nogometnog saveza. 3. Nogometni leksikon (2004). Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

ODBOJKA (89451)

Nositelj predmeta				**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**					
Kancelarija				42					
Konzultacije				Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.					
e-mail				tomica.resetar@kif.hr					
Telefon									
Nastavnik				**prof. dr. sc. Nenad Marelić**					
kancelarija				41					
konzultacije				Utorkom u 9:00 sati					
e-mail				nenad.marelic@kif.hr					
telefon									
Nastavnik				**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**					
kancelarija				40/1					
konzultacije				Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.					
e-mail				tomislav.djurkovic@kif.hr					
telefon									
studijski program	Stručni studij			status predmeta			izborni		
semestar	II, IV, VI			godina studija			I.		
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis			bodovna vrijednost			3.0 ECTS		
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane								
način izvođenja nastave	5(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*			očekivani broj studenata na predmetu			30 I		
ciljevi predmeta	Pružiti osnovne teorijske informacije o različitim oblicima odbojkaške igre, pravilima i njihovoj primjeni u rekreaciji, kondicijskoj pripremi i primjeni odbojke u ostalim sportovima. Praktično prikazati osnovne odbojkaške elemente i njihovu primjenu u igri, te posebno se osvrnuti na modificirane odbojkaške igre i njihovu praktičnu primjenu u sportu, rekreaciji.								
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti i steći osnovna praktična i teorijska znanja iz odbojke. Po završetku, osim razumijevanja elementarnih teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju osnovnih odbojkaških elemenata.								
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će tijekom nastave ovladati osnovnim odbojkaškim elementima i modificiranim odbojkaškim igrama - servis,prijem servisa,dizanje,smeč,blok,obrana polja, modificirane igre.								
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesni razvoj odbojke, Pravila odbojke (4P) 2. Strukturalna analiza odbojke, Primjena odbojke u rekreaciji i sportu (5P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka nastavna tema se obrađuje 3TPP + 3V) 1. Srednji odbojkaški stav, Vršna odbijanja,Igre 1 : 1 2. Podlaktična odbijanja, Igre 2:2 3. Donji servis, Mini odbojka (3 : 3) 4. Servisi bez rotacije, Igre 4 : 4. Rotacijski servisi. 5. Smeč visoke lopte, Blok 6. Igra 6 : 6 – Sustav 6 : 0,								
Obveze studenata	studenti su dužni prisustvovati nastavi.								
	pohađanje nastave	20%	0,5	pismeni ispit	10%	0,5			

Praćenje rada studenata	usmeni ispit	20%	1	praktični rad	50%	1	ukupno	**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 3. Službena pravila odbojke. (2010). Zagreb: Hrvatski odbojkaški savez							
Dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada							
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.							

ODBOJKA NA PIJESKU (271153)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
kancelarija		41		
konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**		
kancelarija		40/1		
konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr		
telefon				
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni	
semestar	II, IV, VI	godina studija	I.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane			
način izvođenja nastave	5(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	20 R + 20 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s poviješću, pravilima, karakteristikama i tehničko-taktičkim osnovama, te mogućnostima primjene odbojke na pijesku u obliku osnovnih ili dopunskih kineziloških sadržaja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon odslušanog kolegija studenti će moći: PS 1 – Razumijevanje općih zakonitosti odbojke na pijesku. PS 2 – Stručna znanja o povjesnim čimbenicima razvoja odbojke na pijesku. PS 9 – Primjena teorijskih i metodičkih znanjau funkciji izrade i provođenja plana i programa transformacijskih procesa u kineziološkoj rekreaciji ili kao „dopunskog sadržaja“ u kondicijskoj pripremi, fitnesu i nekom drugom sportu.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog kolegija studenti će moći: - razumijeti prednosti primjene sadržaja odbojke na pijesku - demonstrirati osnovne elemente tehnike i taktike i demonstrirati osnovne oblike igre, -primijeniti osnovne vježbe u metodičkom poučavanju,			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka tema 3P) 1. Povijest i pravila odbojke na pijesku 2. Kineziološka analiza odbojke na pijesku 3. Različiti oblici i taktički sustavi igre u odbojci na pijesku. Seminari (teorijsko-praktična predavanja) i vježbe (svaka tema 3S+3V). 1. Osnovni elementi tehnike 2. Specifični elementi tehnike 3. Igra 4:4 4. Igra 3:3 5. Igra 2:2 6. Igra „Kralj terena“			

Obveze studenata	studenti su dužni prisustvovati nastavi.								
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave		0,5	pismeni ispit		1,5			
				praktični rad		1	ukupno	**3.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Grgantov, Z. (2001). Utjecaj različitih situacijskih parametara na uspjeh u odbojci na pijesku (magistarski rad). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. 2. Hömberg, S., & Papageorgiou, A. (1995). Handbook for Beach Volleyball. Aachen, DE: Meyer & Meyer Verlag. 3. Karaula, T. (2007). Metodičke vježbe u situacijskoj pripremi odbojkaša na pijesku (diplomski rad) . Kineziološki fakultet, Zagreb. 4. Kiraly, K., & Shewman, B. (1999). Beach volleyball. Champaign, IL: Human Kinetics. 5. Paradžik, M., & Čulina, M. (2010). Stanje i perspektive razvoja Odbojke na pijesku u Hrvatskoj (V. Findak, Ed.). Zbornik Radova 19. Ljetne Škole Kineziologa Republike Hrvatske - Individualizacija Rada u Područjima Edukacije, Sporta, Sportske Rekreacije i Kineziterapije, pp. 518–522. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 6. Škondrić, V. (2012). Model organizacije turnira svjetske serije u odbojci na pijesku - Swatch FIVB World Tour (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.								
Dopunska literatura									
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.								

PLES (89453)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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	izborni	
Semestar	II, IV, VI	godina studija	III.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) dvorana H (V) dvorana H			
način izvođenja nastave	45(27P+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	40 I	
ciljevi predmeta	Upoznati studente s pojavnim oblicima plesa, njegovim razvojem i aplikacijskim vrijednostima u području edukacije, rekreacije, kineziterapije i sporta. Ovladati teoretskim i motoričkim znanjima elemenata i koreografskih cjelina folklornog i društvenog plesa.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje razvoja i pojavnih oblika plesa, podjele folklornog plesa prema etnokoreološkim odrednicama te metodičkih postupaka poduke, učenja i uvježbavanja pojedinih folklornih plesova uključujući strukturalnu i biomehaničku analizu. Podjela društvenih plesova, metodički postupci poduke, učenja i uvježbavanja pojedinih društvenih plesova uključujući strukturalnu i biomehaničku analizu. Znanja i vještine potrebne u realizaciji programskih sadržaja plesa u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: - razumjeti ulogu plesnih struktura u edukaciji, rekreaciji, kineziterapiji i sportu; - primijeniti teoretska i motorička znanja u poduci pojedinih plesova; - izraditi vlastiti odabir pojedinih plesova koji pripadaju području života osoba koje podučavaju; - analizirati i prepoznati pogreške i nedostatke pri izvođenju pojedinih plesova.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Razvoj plesa i njegovi pojavni oblici, aplikacijske vrijednosti te sistematizacija plesnih struktura. (6P) 2. Panonsko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V) 3. Dinarsko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V) 4. Alpsko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V) 5. Jadransko plesno podneblje-obilježja i plesne karakteristike; izbor plesova. (3TPP+2V)			

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

RONJENJE S AUTONOMNOM RONILAČKOM OPREMOM (SCUBA) (271151)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Hrvoje Podnar**	
kancelarija		127	
konzultacije		Ponedjeljkom u 13:00 sati uz prethodnu najavu putem e-maila	
e-mail		hrvoje.podnar@kif.hr	
telefon			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II, IV, VI.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	15 R + 15 I
ciljevi predmeta	Steći razumijevanje osnovnih principa ronjenja s autonomnom ronilačkom opremom, upoznati se s ključnim vještinama potrebnim za sigurno istraživanje pod vodom u kontroliranim uvjetima i otvorenim vodama te potaknuti svijest i brigu o podvodnim ekosustavima i njihovoj zaštiti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon odslušanog kolegija studenti će moći PS 2 - Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja ronjenja s autonomnom ronilačkom opremom. PS 3 - Temeljna znanja iz biomedicinskih disciplina o antropološkim karakteristikama sudionika u ronjenju s autonomnom ronilačkom opremom (natjecateljski sport, kondicijska priprema sportaša), sportskoj rekreaciji i fitnesu PS 12 - Planiranje, programiranje, izvođenje i kontrola različitih programa sportsko-rekreacijskog vježbanja s pretežno odraslim osobama		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Opisati osnovne principe ronjenja, uključujući učinke tlaka, plovnosti i sigurne prakse ronjenja. Demonstrirati osnovne ronilačke vještine u kontroliranim uvjetima, poput pražnjenja maske, vraćanja regulatora i kontrole plovnosti Provesti nadzirano ronjenje u uvjetima otvorenih voda, koristeći stečene vještine i tehnike. Razumjeti važnost brige za podvodne ekosustave i prepoznati ulogu ronilaca u zaštiti podvodnog okruženja. Identificirati osnovne uvjete i korake potrebne za stjecanje ronilačkog certifikata za samostalno ronjenje te prepoznati važnost kontinuiranog učenja i usavršavanja ronilačkih vještina.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	TEORIJSKA PREDAVANJA - Osnovni principi ronjenja: Učinci tlaka na tijelo, plovnost, principi disanja pod vodom i fiziologija ronjenja (2P) - Oprema za ronjenje: Pregled i funkcija osnovne ronilačke opreme, uključujući maske, peraje, boce, regulatori, BCD (ronilački prsluk s kontrolom plovnosti) i instrumenti za mjerenje. (2P) - Sigurnosne procedure i komunikacija pod vodom: Signali rukom, postupci u slučaju nužde, upravljanje problemima s opremom i sigurnosne smjernice za ulazak i izlazak iz vode. (2P) - Utjecaj ronjenja na podvodne ekosustave: Važnost očuvanja i održivosti, interakcija s morskim životom i minimalizacija ljudskog utjecaja na osjetljive ekosustave. (2P) - Planiranje i profiliranje zarona: Osnovna načela planiranja zarona, korištenje ronilačkih računala za zaron te razumijevanje granica i ograničenja zarona. (1P)		

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">SEMINARI (teorijsko-praktična predavanja)
1. Osnove opreme za ronjenje: Postavljanje i upotreba opreme, pravilno postavljanje i skidanje opreme. (3S)
2. Regulacija disanja i učinci tlaka: Disanje pomoću regulatora u kontroliranim uvjetima, izjednačavanje tlaka. (4S)
3. Tehnike plovnosti: Vježbe plovnosti u vodi, kontrola uzgona. (4S)
4. Komunikacija i sigurnosne procedure pod vodom: Komunikacija s partnerom pod vodom, simulacija scenarija nužde. (3S)
5. Interakcija s podvodnim životom i očuvanje: Praktična interakcija s podvodnim životom, prepoznavanje i izbjegavanje potencijalno opasnih organizama. (2S)
6. Tehnike spašavanja i prva pomoć: Simulacija spašavanja, vježbe CPR-a i osnovna prva pomoć. (2S)

VJEŽBE
1. Ronjenje u kontroliranim uvjetima: Primjena osnovnih vještina u kontroliranom okruženju poput kontrole plovnosti, pražnjenja maske i upotrebe osnovne opreme. (9V)
Ronjenje u uvjetima otvorenih voda: Nakon uspješno provedenih vježbi u kontroliranim uvjetima, prelazak u stvarno okruženje otvorenih voda. Primjena vještina u stvarnom kontekstu, s naglaskom na kontrolu plovnosti, interakciju s morskim životom i prilagodbu različitim uvjetima koji se mogu pojaviti tijekom zarona. (9V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td></td><td>0,5</td><td>Pohađanje nastave</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>Kolokvij</td><td></td><td>0,5</td><td>Usmeni ispit</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">3 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Soldo, A., Valić, Z., Glavičić, I.,Jurman, B., Drviš, I. (2013). RONJENJE. Sveučilište u Splitu, Hrvatska olimpijska akademija.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">PADI. (2023). Discover Scuba Diving Participant Guide.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

RUKOMET (89455)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec**	
kancelarija			
konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese katarina.ohnjec@kif.hr	
e-mail		katarina.ohnjec@kif.hr	
telefon			
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Igor Gruić**	
kancelarija			
konzultacije		termin u dogovoru putem e-pošte igor.gruic@kif.unizg.hr	
e-mail		igor.gruic@kif.hr	
telefon			
viši asistent		**dr. sc. Goran Bobić**	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.bobic@kif.unizg.hr	
telefon			
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	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	30 I
ciljevi predmeta	Cilj je upoznati studente s poviješću, pravilima i organizacijom rukometnih natjecanja, tehnikom, metodikom poučavanja i osnovama taktike rukometne igre.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti i steći osnovna praktična i teorijska znanja iz rukometa. Po završetku, osim razumijevanja elementarnih teorijskih spoznaja osposobit će se za demonstraciju osnovnih rukometnih elemenata.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: razumjeti poziciju rukometne igre u različitim klasifikacijama sportova, demonstrirati praktično i verbalno osnovna znanja o rukometnoj tehnici, metodici poučavanja i o osnovama taktike, identificirati utjecaje i doprinose pojedinih motoričkih znanja i sposobnosti situacijskoj učinkovitosti u rukometnoj igri ili odsječcima igre.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja 1. Povijesni razvoj rukometa u svijetu i Hrvatskoj (1P) 2. Kineziološka i strukturalna analiza rukometa (1P) 3. Pravila rukometne igre (1P) 4. Tehnika rukometne igre (2P) 5. Metodika obučavanja elemenata tehnike rukometne igre (2P) 6. Osnove taktike rukometne igre (1P) 7. Mini rukomet i rukomet na pijesku (1P) Teorijsko praktična predavanja i vježbe 1. Tehnika igrača u napadu bez lopte (stavovi, uspostavljanje kretanja, start i startno ubrzanje, zaustavljanja, promjene pravca kretanja, odrazi, prizemljenja) (1TPP+1V)		

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">2. Struktura kretanja igrača s loptom (stavovi, držanja lopte, primanja lopte – hvatanje, zaustavljanje, pobiranje i preuzimanje) (2TPP+2V)
3. Kretanja igrača s loptom (vođenje, koracima, okretima) (1TPP+1V)
4. Bacanja lopte (dodavanja – osnovno i specifična) (2TPP+2V)
5. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju (1TPP+1V)
6. Hvatanje i dodavanje lopte u kretanju u specifičnim uvjetima rukometne igre (1TPP+1V)
7. Šutiranje iz uporišta (osnovni udarac, udarac u visini boka – Jensen, „produženi“ udarac u visini boka – Selec, udarac u visini koljena – Liebking, šut s otklonom trupa – polueret, šut s okretom – šrauba) (2TPP+2V)
8. Šutiranje iz skoka (skok šut, skok šut s opruženom rukom, skok šut izbačaj u visini boka, skok šut polueret, skok šut šrauba) (2TPP+2V)
9. Šutiranje s krilnih pozicija (lijevo krilo) (1TPP+1V)
10. Šutiranje s krilnih pozicija (desno krilo – polueret) (1TPP+1V)
11. Šutiranje s pozicije kružnog napadača s prizemljenjima (1TPP+1V)
12. Fintiranja (1TPP+1V)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redoviti pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pismeni ispit</td><td>17%</td><td>0.5</td><td>praktični ispit</td><td>33%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>1</td><td>kolokvij</td><td>17%</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2">3.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">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
Šimenc, Z., Pavlin, K., Vuleta, D. (1998). Osnove taktike rukometne igre, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

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		152		
konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
telefon				
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni	
Semestar	II, IV, VI	godina studija	I.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana K (V) dvorana K			
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60 I	
ciljevi predmeta	Apsolviranjem predmeta Samoobrana osposobljava se stručni kadar s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za rad u rekreaciji, vojsci, policiji i sportu.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta SAMOOBRANA studenti će ovladati posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za ovaj borilački sport i njegovu primjenu u: e) edukaciji – obavezni i izvannastavni sadržaji, f) sportu, g) rekreaciji , h) vojsci, policiji i zaštitarskim službama.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- 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 - Steći će dodatna znanja o metodama treninga u samoobrani te modelima programiranja spomenute aktivnosti. - Studenti će steći znanja o transferu različitih sadržaja u integriranu sportsku aktivnost – samoobranu. - Studenti će steći znanja o praktičnoj aplikaciji tehnika iz pojedinih borilačkih sportova. - Studenti će steći znanja o principima i načelima obrane od različitih vrsta napada od naoružanog i nenaoružanog napadača. - Studenti će steći znanja o principima i načinu korištenju različitih vrsta kontranapada u svrhu obrane.			

	- Studenti će steći uvid u načela i principe primjenjene samoobrane. - 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) 1. Kineziološka i antropološka analiza samoobrane 2. Osnovne i specifične metode poučavanja i vježbanja tehnike samoobrane 3. Tehničko-taktička, tjelesna, psihološka i teoretska priprema za samoobranu Teoretsko praktična predavanja i vježbe (svaka tema se obrađuje 3TPP + 3V) 1. Principi i načela obrane od napada dugim oružjem (palica) i kontranapad 2. Principi i načela obrane od napada kratkim oružjem (nož, boca i sl.) i kontranapad 3. Principi i načela obrane od napada kratkim vatrenim oružjem 4. Principi i načela obrane primjenom dugog ili kratkog hladnog oružja 5. Svladavanje, vezivanje i sprovođenje izgrednika 6. Strategije i taktike u samoobrani					
Obveze studenata	Aktivno praćenje nastave putem bilješki te aktivno vježbanja tijekom praktičnog dijela nastave					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16%	0,5	usmeni ispit	34%	1
	praktični dio ispita	50%	1,5			
				ukupno	**3.0 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Kosanović, B. (1988). Samoobrana. Zagreb: RMUP – Hrvatska. 2. Banović, I. (1996). Samoobrana Judo, Split: „Intertekstil – Vukovar“. 3. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet					
Dopunska literatura	Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci –knjiga druga. Zagreb, Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					

STOLNI TENIS (271154)

Nositelj predmeta		**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		**Zlatan Bilić, pred.**	
e-mail		zlatan.bilic@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	(P) predavaonica A2 (S)		
način izvođenja nastave	45(9TP+18S+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	24 R + 24 I
ciljevi predmeta	Cilj kolegija je upoznati studenta s osnovnim karakteristikama stolnog tenisa kao i osnovno svladavanje tehnike izvođenja stolnoteniskih elemenata. Usvajanje metodskih postupaka učenja tehnike izvođenja stolnoteniskih elemenata i usvajanje osnovnih teoretskih znanja iz stolnog tenisa.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon odslušanog kolegija studenti će moći: PS 1 – Razumijevanje općih zakonitosti stolnog tenisa. PS 2 – Stručna znanja o povjesnim čimbenicima razvoja stolnog tenisa. PS 9 – Primjena teorijskih i metodičkih znanjau funkciji izrade i provođenja plana i programa transformacijskih procesa u kineziološkoj rekreaciji ili kao „dopunskog sadržaja“ u kondicijskoj pripremi, fitnesu i nekom drugom sportu.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti stječu: osnovne teorijske informacije iz područja stolnog tenisa, - osnovna i specifična motorička znanja iz stolnog tenisa, - praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja osnovne tehnike kroz igru, - osnovna strategijska i taktička znanja iz stolnog tenisa (strategija i taktika stolnog teniske pripreme i igre s obzirom na vrste igrača i gume na reketu). Navedeno ih osposobljava za: - osnove planiranja, programiranja i realizacije osnovne poduke iz stolnog tenisa, prenošenje osnovnih strategijskih i taktičkih znanja		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** (svaka se tema obrađuje 1 nastavni sati osim teme pod 6. koja se obrađuje 4 sata) 1. Razvoj suremenih sustava proizvodnje reketa i loptica kroz povijest te njihov utjecaj na izmjene u stolno teniskoj igri. 2. Osnove kineziološke analize forhend i bekend kontraudarca, iz svih smjerova iz aktivne igre. 3. Osnove kineziološke analize forhend i bekend osnovnog udarca (pimpla). Osnove kineziološke analize vraćanja servisa forhend i bekend udarcem.		

<table>
<tr><td></td><td>4. Osnove kineziološke analize izvođenja forhend i bekend topspin udaraca, blok udaraca i lov udarca.
5. Osnove antropološke analiza stolno teniske igre
6. Osnove tehničko-taktičke primjene udaraca u igri s obzirom na tip igrača

SEMINARI (teorijsko-praktična predavanja) (prva tema se obrađuje 6h, svaka iduća tema se obrađuje 4 nastavna sata)
1. Način poduke i izvođenja forhend i bekend kontraudarca kroz osnovne smjerove na stolu. Osnove primjene različitih rotacija iz navedenih udaraca kroz igru (rotacija prema natrag, rotacija prema naprijed, postranična rotacija).
2. Način poduke i izvođenja forhend i bekend osnovnog udarca (pimpla) kroz aktivnu igru u svim smjerovima na stolu. Osnove primjene različitih rotacija iz navedenih udaraca kroz igru (rotacija prema natrag, rotacija prema naprijed, postranična rotacija).
3. Način poduke i izvođenja servis udarca
4. Način poduke i izvođenja udaraca u igri na poene.

VJEŽBE (prva tema se obrađuje 6h, svaka iduća tema se obrađuje 4 nastavna sata)
1. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci forhend kontraudarca kroz aktivnu igru u svim smjerovima na stolu s naglaskom na primjeni različitih rotacija.
2. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci bekend kontraudarca kroz aktivnu igru u svim smjerovima na stolu s naglaskom na primjeni različitih rotacija.
3. Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci servis udarca s različitim rotacijama (rotacija prema natrag, rotacija prema naprijed, postranična rotacija).
Metodičke vježbe, njihov redoslijed i postupnost u poduci u igri na poene.</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td></td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pohađanje nastave</td><td></td><td>0,25</td><td>praktični ispit</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td></td><td>0,75</td><td>usmeni ispit</td><td></td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">3 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Kondrič, M., Hudetz, R., i Furjan-Mandić, G. (2010). Osnove stolnog tenisa. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Kondrič, M. (2007). Stolni tenis – priručnik. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>1. Kondrič, M., Furjan-Mandić, G. (2002). Fizička priprema stolnotenisača. Zagreb: Zagrebački športski savez, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Seemiller, D. i Holowchak M. (2000). Stolni tenis – vještine, strategije i treninzi. Zagreb: Gopal.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

STRELJAŠTVO (89459)

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	II, IV, VI	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost		3.0 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (S) dvorana B (V) dvorana B				
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu		60 I	
ciljevi predmeta	Apsolviranjem predmeta Streljaštvo osposobljava se stručni kadar s posebnim znanjima i sposobnostima karakterističnim za rad u sportu, edukaciji i rekreaciji.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Apsolviranjem predmeta Streljaštvo student je stekao osnovna znanja i sposobnosti za ovaj sport i njegovu primjenu u edukaciji i rekreaciji. Uz navedene kompetencije stekao je i osnove za služenje dugim i kratkim zračnim oružjem..				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će steći znanja o: - specifičnostima i pravilima vježbanja i poučavanja na streljani, - karakteristikama kratkog zračnog oružja, - karakteristikama dugog zračnog oružja, - specifičnostima treninga u streljaštvu, - utjecaju antropoloških sposobnosti i karakteristika za uspjeh u streljaštvu.				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka se tema obrađuje 3 nastavna sata) 1. Povijest, organizacija i pravila streljaštva 2. Kineziološka analiza streljaštva 3. Metodika treninga streljaštva Teoretsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 3TPP+3V) 1. Tehnika stavova kod gađanja zračnom puškom 2. Tehnika ciljanja i okidanja zračnom puškom 3. Tehnika gađanja zračnom puškom 4. Tehnika stavova kod gađanja zračnim pištoljem 5. Tehnika ciljanja i okidanja zračnim pištoljem 6. Tehnika gađanja zračnim pištoljem					
Obveze studenata					
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	16%	0.5	praktični ispit	50%	1,5
				usmeni ispit	34%	1
				ukupno	**3 ECTS**	
Obvezna literatura	1. Hartnik. A.E. (1997). Pištolji i revolveri enciklopedija. Zagreb: Veble Commerce 2. Sertić, H. (2003). Kondicijska priprema strijelaca. U: Milanović, D., Jukić, I. (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, Zagreb: Kineziološki fakultet i Zagrebački športski savez. 542-549. 3. Vodopivec,V. i sur. (1977). Sportsko streljaštvo. Beograd: SSJ					

Dopunska literatura	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. 2. Stanojević, M. (1977). Streljaštvo. U: Enciklopedija fizičke kulture. Svezak 2. Zagreb: JLZ, 331-356. 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. 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. 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.

IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA

KOORDINATOR 2. – GODINE

izv.prof.dr.sc. Saša Vuk	
kancelarija	140/1
konzultacije	Prema dogovoru putem e-pošte
e-mail	sasa.vuk@kif.unizg.hr
telefon	

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	**izv. prof. dr. sc. Dario Škegro** izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	30	15		5
89425	Psihologija sporta	**prof. dr. sc. Renata Barić**	45		30	7
89428	Strani jezik- Engleski	**izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen**	15		30	5
123598	Strani jezik- Njemački	**izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen**	15		30	5
162350	Teorija i metodika treninga	**izv.prof. dr. sc. Sanja Šalaj** prof. dr. sc. Igor Jukić	60	15		7
		UKUPNO	**195**	**60**	**60**	**31**
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
162352	Metodika kondicijske pripreme 2	**prof. dr. sc. Luka Milanović**	15		15	2
		UKUPNO	**210**	**60**	**75**	**33**
Modul 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				
Konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati		
e-mail		mario.kasovic@kif.unizg.hr		
Telefon				
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 Izvedbeni sati 28P*	očekivani broj studenata na predmetu		51 R + 155 I
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 kineziološkim 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: - spoznati važnost i ulogu biomehanike u analizi i programiranju transformacijskih procesa - razumjeti mehaničke zakonitosti gibanja - poznavati biomehaničku metodologiju - procesiranje i interpretaciju rezultata dobivenih analizom gibanja - na mrežnim sustavima nalaziti i koristiti demonstracijske programe komercijalnih sustav			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe:** 1. Uvod u biomehaniku, značaj biomehanike u sportu (P2 2. Definicija i interdisciplinarnost,oprema i mjerenje u biomehanici (P2+S2) 3. Definicija i podjela mehanike, osnovni pojmovi mehanike, zakoni klasične mehanike (P3+S2) 4. Mjerne jedinice, skalari i vektori (P2+S2) 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) 7. Statička i dinamička ravnoteža gibanja (P2+S2) 8. Parametri segmenata tijela: težište tijela, težišta segmenata, težine segmenata (P2+S2) 9. Određivanje momenata inercije čestice, segmenata tijela i tijela u cjelini (P3+S2			

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

POVIJEST SPORTA (162349)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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	
Nositelj predmeta		**izv. prof. 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 Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	51 R + 155 I
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 - Poznavanje osnovnih informacija o nastanku i razvoju pojedinih sportova, sportskih grana i sportskih pokreta u Hrvatskoj te razumijevanje uloge sporta u razvoju suvremenog hrvatskog društva. - Poznavanje ključnih društvenih, političkih, ekonomskih i dr. čimbenika koji su utjecali na razvoj trenerske struke u Hrvatskoj i svijetu. - Primjena znanja iz povijesti sporta na objašnjavanje i razumijevanje uloge i društvenoga značaja trenera u suvremenom sportu. - Razumijevanje koncepta uzročno-posljedičnih veza i njegova primjena u objašnjavanju prošlih i sadašnjih fenomena koji se javljaju u sportu i trenerskoj praksi. - 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). - Sposobnost prepoznavanja ključnih osoba i događaja te njihovih uzroka i posljedica u kronologiji razvoja sporta trenerskoga poziva u Hrvatskoj i svijetu. - Poznavanje i razumijevanje utjecaja društvenih, političkih, ekonomskih kulturnih i dr. čimbenika na pojavu i razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu. - Sposobnost povezivanja događaja iz različitih povijesnih razdoblja kao i njihovo povezivanje sa suvremenim događanjima u sportu i trenerskoj praksi.		

	- Poznavanje glavnih uzroka nastanka, mehanizama razvoja i posljedica ključnih događanja u razvoju sporta i trenerske struke u Hrvatskoj. - Poznavanje i razumijevanje uloge, značaja i specifičnosti sporta i uloge trenera u razvoju hrvatskoga društva. - 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. - 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) 1. Povijest sporta: definicija područja; predmet proučavanja; ciljevi i zadaće; 2. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Stari vijek –Mezopotamija, Egipat, Kreta, Grčka i Rim 3. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Stari vijek –Treneri u antici 4. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Stari vijek –Antičke olimpijske igre 5. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Srednji vijek i Renesansa 6. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Prosvjetiteljstvo, Filantropizam i Gimnastički sustavi 7. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Moderni sport 8. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Pierre de Coubertine i razvoj olimpijskoga pokreta 9. Povijest sporta i tjelovježbe u svijetu –Novi vijek –Razvoj sustava i metoda treninga u 19. i 20. stoljeću 10. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska do I. svjetskoga rata -sport i prvi sportski treneri 11. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska između dva svjetska rata -nagli razvoj sporta i trenerskoga poziva 12. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatski sokol i sokolski prednjaci -prvi obrasci sustavnoga trenerskoga rada u Hrvatskoj 13. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Franjo Bučar i početak sustava školovanje trenera u Hrvatskoj 14. Povijest sporta i tjelovježbe u Hrvatskoj –Hrvatska poslije II. svjetskoga rata -treneri postaju ključni čimbenici sustava sporta 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) Seminari (svaka nastavna tema izvodi se jedan sat nastave) 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) 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) 3. Gimnasti (učitelji antičke gimnastike) kao temelji sustava odgoja i obrazovanja djece i mladih u antičkoj Grčkoj 4. Društvena i politička dimenzija trenerskoga poziva u antici

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">5. Treneri u razdoblju antike -metode rada
6. Analiza prvih trenerskih priručnika i uputa za provođenje treninga sportaša
7. Početak razvoja trenerske struke -Europa 19. stoljeća
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
9. Razvoj metoda treninga snage
10. Razvoj metoda treninga izdržljivosti
11. Razvoj metoda treninga brzine
12. .Razvoj trenažne opreme i pomagala
13. Trenerski poziv na kraju 20. stoljeća
14. Razvoj trenerske prakse u Hrvatskoj do II. svjetskoga rata
15. Razvoj trenerske prakse u Hrvatskoj poslije II. svjetskoga rata</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>0,5</td><td>pismeni ispit</td><td>20%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>20%</td><td>1</td><td>usmeni ispit</td><td>50%</td><td>2.5</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td><td>ukupno</td><td>5.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Jajčević, Z. (2010). Povijest tjelesnog vježbanja i športa. Zagreb: Kineziološki fakultet i Društveno veleučilište u Zagrebu.
2. Čustonja, Z., Jajčević, Z. (2002) Pregled razvoja kondicijske pripreme. Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa‘Kondicijskapripremasportaša’, Zagreb, 21.-22. 02., str. 33-40
3. Jajčević, Z. (2008). Antičke olimpijske igre i moderni olimpijski pokret do 1917. godine. Zagreb: Libera Editio.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">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.
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.
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
4. Jajčević, Z. (2007). OlimpizamuHrvatskoj. Zagreb: Libera Editio.
5. Čustonja, Z., Škegro, D., Popovčić, A. (2009). Razvoj metodatreninga jakosti kroz povijest. Kondicijski trening 6(2), 70-77.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

PSIHOLOGIJA SPORTA (89425)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Renata Barić**		
Kancelarija		141		
Konzultacije		Ponedjeljak 12:15-13:15 Konzultacije za studente sportaše - četvrtkom u 13h (potreban prethodni dogovor radi termina)		
e-mail		renata.baric@kif.hr		
Telefon		+38513658741		
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan	
semestar	III	godina studija	II.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	7 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A2 (V) predavaonica P2			
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30V Izvedbeni sati 28*	očekivani broj studenata na predmetu	51 R + 155 I	
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. - studenti će razumjeti znanstvenu utemeljenost psihologije i njezina predmeta proučavanja (psihički procesi i ponašanje) - studenti će upoznati suvremene psihološke teorije i njihove konstrukte i rezultate suvremenih istraživanja u području opće psihologije i srodnih znanosti - 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 - studenti će naučiti na koji način psihološki faktori djeluju na sportsku izvedbu i sportski rezultat - studenti će moći prepoznati i razumjeti različite aspekte individualnog razvoja kroz sport i tjelesno vježbanje - 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 - studenti će naučiti definiciju, razlike i specifičnosti različitih psihičkih procesa (kognitivnih, emotivnih i motivacijskih)			

	- studenti će znati definirati motivaciju, klasificirati motive i razumjet će konflikte motiva koji utječu na ponašanje - studenti će razumjeti povezanost psiholoških faktora i sportske izvedbe - 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 - studenti će naučiti što je znanstvena psihologija sporta i kako se spoznaje ove discipline očituju u profesionalnom radu sportskih psihologa. - 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; - 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. - studenti će se upoznati sa specifičnostima rada s djecom s obzirom na karakteristike psihičkog razvoja. - 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 modulima Fitnes i Sportska rekreacija</u>** **Predavanja i vježbe** 1. Uvodno predavanje. Definicija i područje psihologije (2P+2V) 2. Biološka osnova doživljavanja i ponašanja. Psihički procesi. (2P) 3. Kognitivni procesi (pažnja, pamćenje, inteligencija) (4P+2V) 4. Emocije i emocionalna kontrola (2P+3V) 5. Motivacija. Motivacijska klima. Ciljna orijentacija. (4P+3V) 6. Ličnost. Ličnost i sport. Djelovanje sporta i tjelesnog vježbanja na razvoj ličnosti. (4P) 7. Psihološke odrednice rada s djecom i mladima u sportu i rekreaciji. (2P+2V) 8. Trener u procesu rekreativnog vježbanja (rukovođenje, trener kao model, trener kao motivator) (5P+4V) 9. Rekreativna grupa kao tim. Kako prepoznati potrebe vježbača. (4P+2V) 10. Zašto ljudi ne vježbaju? Motivacija za rekreativno vježbanje. Postavljanje ciljeva. (6P+4V) 11. Tjelesno vježbanje i kvaliteta života. (2P) 12. Pozitivni i negativni psihološki učinci tjelesnog vježbanja (tjelesno vježbanje i mentalno zdravlje, osnove poremećaja prehrane, ovisnost o vježbanju) (4P+2V) 13. Komunikacija trenera i vježbača (2P+2V) 14. Determinante pozitivnog pristupa u rekreaciji i sportu. Flow-psihologija optimalnog iskustva (2P+2V) **<u>Ove teme predaju se na modulima Sportovi i Kondicijska priprema sportaša</u>** **Predavanja i vježbe** (svaka se nastavna tema obrađuje 3P+2V) 1.Što je psihologija sporta Definicija psihologije sporta, položaj psihologije sporta unutar drugih disciplina. Problemi znanstvene psihologije sporta, metodološki problemi istraživanja u sportu. Psihologija sporta kao profesija, osnovne zadaće sportskih psihologa. 2.Sport i ličnost

<table>
<tr><td></td><td>Definicije ličnosti, Eysenckov model ličnosti. Anksioznost u sportu, agresivnost i sport. Ograničenja predikcije uspjeha u sportu putem osobina ličnosti.
Inteligencija i sport
Definicija inteligencije, razvoj inteligencije. Cattellov model inteligencije; istraživanja povezanosti faktora inteligencije i uspjeha u sportu.
3.Pažnja i sport
Definicija pažnje, spontana, hotimična, habitualna pažnja; fokus pažnje; distribucija pažnje; unutarnje i vanjske determinante pažnje; Nidefferov model pažnje u sportu.
4.Emocije u sportu
Definicija emocija, tri aspekta emocija; uloga emocija u sportu, iceberg profil, flow.
5.Motivacija
Teorije motivacije, instinkti, nagoni, homeostaza, optimalna razina pobuđenja, potrebe i poticaji; biotički i socijalni motivi; socijalizacija motiva; sadržajne teorije motivacije (Maslow), procesne teorije motivacije.
6.Motivacija u sportu i vježbanju
Motiv postignuća u sportu, ciljne orijentacije, kauzalno atribuiranje u sportu, pojam samoefikasnosti.
7.Motivacija u sportu i vježbanju
Teorija samodeterminacije Decija i Ryana; potrebe za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću; intrinzična i ekstrinzična motivacija. Primjena teorije samodeterminacije u sportu.
8.Motivacija u sportu i vježbanju
Sadržajni modeli motivacije za vježbanje (Horga i Baršnik, Campbel). Procesni modeli motivacije za vježbanje (Nolan i Feldman).
9.Psihološka priprema sportaša
Definicija mentalnog treninga; definicija vrhunskog izvođenja (peak performance); tehnike za postizanje optimalne razine pobuđenosti.
10.Psihološka priprema sportaša
Vještine predočavanja, teorije koje objašnjavaju efekte predočavanja; internalno i eksternalno predočavanje.
11.Psihološka priprema sportaša
Postavljanje ciljeva; samogovor, zaustavljanje i zamjena misli, pobijanje negativnih tvrdnji.
12.Psihološka priprema sportaša
Pojam stresa; stres u sportu; psihološki faktori ozljeđivanja u sportu prema modelu Andersena i Williamsa. Kontrola emocija; IZOF model Jurija Hanina.
13.Psihološka priprema sportaša
Postupci za redukciju stresa u sportu; prednatjecateljska, natjecateljska i postnatjecateljska rutina u sportu.
14.Specifičnosti rada s djecom u sportu
Pozitivni utjecaji bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnošću na razvoj djeteta; zadovoljenje motiva djece u vježbanju; bavljenje kompetitivnom aktivnošću u dječjoj dobi,
kognitivni razvoj i razumijevanje faktora sportske uspješnosti, roditelji i sport.</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, pisanje seminarskog rada</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td>13%</td><td>1</td><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>3,5</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>37%</td><td>2,5</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Bosnar, K.; Balent, B. (2010). Uvod u psihologiju sporta: priručnik za sportske trenere. Zagreb : Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu.</td></tr>
</table>

Dopunska literatura	1. Barić, R. (2010). Psihologija tjelesnog vježbanja i sporta – odabrane teme. Interna skripta za studente 2. Barić, R. (2010). Psihološki aspekti košarkaške igre - motivacija U: B. Matković (Ur.) Antropološka analiza košarkaške igre, (str. 131-166).Zagreb: Kineziološki fakultet. 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. 4. Cox, R.H. (2005). Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap. *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. *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. *Lorger. M. (2011). Sport i kvaliteta života mladih. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet. ** literatura označena zvjezdicom preporuča se kao dodatna za studente sa modula Fitness i Sportska rekreacija*
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

STRANI JEZIK ENGLESKI (89428)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen**		
kancelarija		116		
konzultacije		Prema dogovoru i prethodnoj najavi. Konzultacije su moguće i online.		
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) Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	51 R + 149 I	
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziologije, i to kroz rad na stručnome tekstu..			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Recepcijska razina ovladavanja engleskim kao stranim jezikom struke kako bi se postiglo precizno razumijevanje obrađenoga nazivlja na engleskome jeziku specifičnog za trenažni proces u sportu, sportskoj rekreaciji, kondicijskoj pripremi sportaša i fitnesu, što bi posljedično upotpunilo kompetencije osoba koje će se baviti planiranjem, programiranjem i kontrolom trenažnoga rada u izabranom sportu, planiranjem, programiranjem i kontrolom programa sportsko-rekreacijskog vježbanja i fitnes treninga s različitim populacijama korisnika te provođenjem različitih programa kondicijske pripreme, kao i upravljanjem kadrovskim, financijskim i prostornim resursima važnim za uspješno stručno djelovanje u pojedinim područjima primjene)..			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: - razviti sposobnost razumijevanja stručnih naziva na engleskome jeziku - usvojiti kineziološku terminologiju na engleskome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu - postići razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na engleskome jeziku			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja ispita. (1P) 2. Obrada kroz tekst engleskih naziva vezanih za koncept anatomije te naziva dijelova ljudskoga tijela. (1P) 3. Glagoli koji u engleskome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u engleskome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s engleskoga jezika na hrvatski razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu sporta. (1P + 2V) 4. Obrada engleskih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi, sportovi na vodi i pod vodom, streljaštvo i streličarstvo, zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u engleskome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. Obrada kroz stručni tekst razlike između 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) 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) 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) 8. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za aerobno vježbanje i aerobiku. Vježbe vokabulara. (2V) 9. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za antropološka obilježja. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V) 10. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za razliku između ability i skill. Što je synergy? (2V) 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) 12. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za krvotok i za frekvenciju srca. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V) 13. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Prijevod stručnoga teksta. (1P + 2V) 14. Obrada kroz tekst naziva force, strength, power i endurance. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P) 15. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za fiziologiju sporta. (2V) 16. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za psihološku pripremu sportaša. (2V) 17. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za zatvorene i otvorene vještine. (2V) 18. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i predodžbu o izgledu tijela. (2V) 19. Obrada kroz tekst engleskoga nazivlja vezanoga za komunikaciju između sportaša i trenera. Uvježbavanje riječi i naziva istoga i suprotnoga značenja. (2V) 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 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)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen**		
kancelarija		116		
konzultacije		Prema dogovoru i prethodnoj najavi. Konzultacije su moguće i online.		
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 njemačkoga jezika.	bodovna vrijednost	5 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11			
način izvođenja nastave	45 (15P+30V) Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	6 I	
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: - **razviti** sposobnost razumijevanja stručnih naziva na njemačkome jeziku - **usvojiti** kineziološku terminologiju na njemačkome jeziku prema temama u nastavnome planu i programu - **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) 2. Obrada kroz tekst njemačkih naziva vezanih za koncept *anatomije* te naziva dijelova ljudskoga tijela. (1P) 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) 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) 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) 6. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za koncept sporta. Uvježbavanje vokabulara kroz vježbe. (1P + 2V)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">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)
8. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za antropološka obilježja. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)
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)
10. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za krvotok i za frekvenciju srca. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)
11. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Prijevod stručnoga teksta. (1P + 2V)
12. Obrada kroz tekst naziva Kraft, Schnellkraft i Ausdauer. Usporedba prijevodnih ekvivalenata u hrvatskome jeziku. (2P)
13. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za razliku između koncepata Geschwindigkeit i Schnelligkeit. (2V)
14. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za psihološku pripremu sportaša. (2V)
15. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za zatvorene i otvorene vještine. (2V)
16. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i predodžbu o izgledu tijela. (2V)
17. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za komunikaciju između sportaša i trenera. Uvježbavanje riječi i naziva istoga i suprotnoga značenja. (2V)
Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za usmenu prezentaciju sadržaja. (2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>20%</td><td>1</td><td>pismeni ispit</td><td>80%</td><td>4</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Olivier, N., Rockmann, U. (2003). Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag. (Odabrana poglavlja).
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).</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc.Sanja Šalaj**	
kancelarija		194	
konzultacije			
e-mail		sanja.salaj@kif.hr	
telefon		+38513658779	
Nositelj predmeta		**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) Izvedbeni sati 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	51 R + 155 I
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: 1. Značajke sportske aktivnosti 2. Hijerarhijsku strukturu sposobnosti, osobina i znanja sportaša 3. Postupke za selekciju (usmjeravanje i izbor) potencijalnih kandidata za vrhunski sport; 4. Sportsku formu kao stanje sportaša koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim natjecanjima 5. Biološke i metodičke principe i pravila treninga koji predstavljaju temelj za planiranje i programiranje treninga, natjecanja i oporavka; 6. Metodičke postupke vježbanja za razvoj kondicijskih obilježja sportaša kao i metodičke postupke poučavanja tehničko-taktičkih (TE-TA) znanja 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. 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) <u>Teorijske osnove treninga</u>: 1. Teorija i metodika treninga. Definicija i zadaće. 2. Sport u suvremenom društvu; 3. Sportski trening: definicije, značajke i zadaće sportskog treninga, natjecanja kao dio sportske pripreme. 4. Strukturalna, biomehanička i funkcionalna analiza sportske aktivnosti, klasifikacija sportova prema strukturnoj složenosti. 5. Identifikacija i registracija standardnih i izvedenih pokazatelja situacijske uspješnosti sportaša 6. Sposobnosti, osobine i znanja sportaša: Modelne karakteristike vrhunskih sportaša. 7. Faktorska analiza uspješnosti u sportu: Opći model jednadžbe specifikacije sportske uspješnosti 8. Selekcija u sportu: sustav usmjeravanja, orijentacije i izbora potencijalnih sportaša. Dobne kategorije i tipovi sportskih škola. 9. Sportska forma: biološki i psihički aspekti sportske forme, upravljanje sportskom formom, značajke sportske forme. 10. Biološki principi sportskog treninga:, kontinuiranost procesa sportske pripreme, progresivnost i valovitost opterećenja treninga i natjecanja, 11. Metodički principi sportskog treninga: usmjerenost treninga, povezanost programa sportske pripreme i cikličnost treninga. <u>Metodika treninga</u>: 12. Sadržaj (sredstva) treninga, 13. Opterećenje treninga i natjecanja (komponente i granične veličine opterećenja), 14. Metode sportskog treninga (metode vježbanja i metode poučavanja), 15. Metodičke forme sportskog treninga (kružni, stanični, cirkularni i poligonski). 16. Struktura i značajke kondicijskog treninga: opća, osnovna i specifična kondicijska priprema. 17. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša: aerobno i anaerobno treniranje. 18. Metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša: trening snage, brzine, izdržljivosti, gibljivosti, koordinacije, agilnosti, ravnoteže i preciznosti. 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, 20. Metode i programi poučavanja tehničko-taktičkih znanja i motoričke pogreške). <u>Planiranje i programiranje treninga</u>: 21. Definicija pojmova. Dijagnostika treniranosti sportaša. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija 22. Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga (višegodišnji ciklus). Etape dugoročne sportske pripreme; 23. Stupnjevita sportska izobrazba: univerzalna sportska škola, osnovna sportska škola, specijalizirajuća sportska škola, završna sportska specijalizacija. 24. Konstrukcija plana i programa višegodišnjeg ciklusa sportskog treninga 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. 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. 28. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u mikrociklusu, 29. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa pojedinačnog sportskog treninga 30. Dopunski sadržaji sportske pripreme: specifičnosti treninga u različitim geografsko-klimatskim i vremenskim uvjetima **Seminari**: 15 sati (svaki seminar obrađuje se u fondu od dva nastavna sata osim drugog seminara koji se izvodi kroz jedan sat seminarske nastave) 1. Sport u suvremenom društvu; 2. Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša. 3. Mjerenje i vrednovanje sposobnosti, osobina i znanja sportaša. Faktorska analiza uspješnosti u sportu 4. Izbor sadržaja i doziranje opterećenja u treningu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te unapređenju morfoloških karakteristika; 5. Metodika tehničko-taktičke pripreme sportaša: učenje i poučavanje u sportu; 6. Izrada plana i programa treninga u etapama višegodišnjeg ciklusa. Sportske škole. 7. Izrada plana i programa treninga u godišnjem ciklusu: periodi i faze. 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 seminarski rad 21% 1,5 usmeni ispit 50% 3,5 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. 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. 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. 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. 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 modula KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME II (162352)

Nositelj predmeta		**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		
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc.Sanja Šalaj**		
Kancelarija		194		
Konzultacije				
e-mail		sanja.salaj@kif.hr		
Telefon		+38513658779		
Nastavnik		**doc. dr. sc. Asim Bradić**		
kancelarija				
konzultacije		Utorkom i četvrtkom od 10:00-12:00 sati		
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr		
telefon				
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	30 R + 93 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša..			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša			

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

SPECIJALISTIČKI PREDMET modula 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		
Vanjski suradnik		**Marita Ukić, pred.**		
e-mail		marita.ukic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Adrijana Dolančić, prof.**		
e-mail		adrijana.dolancic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Viktorio Miličević, prof.**		
e-mail		viktorio.milicevic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Ana Đerek, mag.cin.**		
e-mail		ana.djerek@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Atja Begonja, mag.cin.**		
e-mail		atja.begonja@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Marina Tome, prof.**		
e-mail		marina.tome@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Jasminka Tomčić,**		
e-mail		jasminka.tomcic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Vesna Alikalfić, prof.**		
e-mail		vesna.alikalfic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**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	19 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - demonstrirati pravilnu tehniku klasične i step aerobike; - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrstama aerobike; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje aerobike s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu;			

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

IV. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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**
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
162357	Dijagnostika kondicijske pripremljenosti	izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	38	0	37	9
162358	Metodika kondicijske pripreme III.	izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	30	6
162359	Stručno-trenerska praksa u KPS-u II.	izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	0	0	60	5
		UKUPNO	**68**	**0**	**127**	**20**
Modul FITNES						
162353	Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnesu	prof. dr. sc. Marija Rakovac	30	15	0	5
162354	Programiranje treninga fitnesa I.	izv. prof. 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 izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	0	0	60	5
		UKUPNO	**90**	**30**	**85**	**21**
Modul SPORTSKA REKREACIJA						
162360	Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme I.	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30	15	0	4
162361	Metodika sportske rekreacije u turizmu II.	izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković	40	10	10	6
162362	Ekonomika sportske rekreacije	prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	0	15	5
162363	Kineziterapija	izv. prof. dr. sc. Lidija Pertinović izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	40	0	20	6
162364	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji II.	izv. prof. 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	
Modul 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**
Modul 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**
Modul FITNES						
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
		UKUPNO	**24**	**33**	**18**	**5**
Modul SPORTSKA REKREACIJA						
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
		UKUPNO	**9**	**18**	**18**	**3**

MODUL – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – IV. SEM

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

DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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				
Nastavnik		**doc. dr. sc. Jere Gulin**		
Kancelarija		117		
Konzultacije		Uz prethodni dogovor e-mailom		
e-mail		jere.gulin@kif.hr		
Telefon				
Vanjski suradnik		Ivan Lulić, mag. cin.		
e-mail		ivan.lulic@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		30 R + 93 I
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: • Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu kondicijskih svojstava sportaša • 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: • Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu motoričkih sposobnosti • Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu funkcionalnih sposobnosti • Odabrati i provesti mjerne postupke za procjenu morfoloških karakteristika • Usporediti dobivene rezultate s modelnim vrijednostima • Primijeniti dobivene rezultate u oblikovanju plana i programa treninga			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Osnove kineziološke dijagnostike (2P+2V) 2. Kriteriji za odabir testnih procedura u kineziološkoj dijagnostici (2P+2V) 3. Dijagnostički postupci za procjenu zdravstvenog statusa (2P+2V) 4. Dijagnostički postupci za procjenu kinantropometrijskih mjera (2P+2V) 5. Analiza i usporedba rezultata kinanatropometrijskih mjerenja različitih grupa entiteta (2P+2V) 6. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – koordinacija i agilnost (2P+2V) 7. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – eksplozivna snaga (2P+2V) 8. Dijagnostički postupci za analizu razine treniranosti motoričkih sposobnosti – fleksibilnost, ravnoteža, preciznost, snaga i jakost (2P+2V)			

	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) 11. Usporedba dijagnostičkih postupaka za procjenu razine aerobnog i anaerobnog energetskoga kapaciteta – laboratorijsko i terensko testiranje (2P+2V) 12. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – laboratorijski spiroergometrijski test KF1 (2P+2V) 13. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – laboratorijski spiroergometrijski test na biciklergometru BT20W i veslačkom ergometru VT25W (2P+2V) 14. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom spiroergometrijskih testova – V-slope metoda detektiranja anaerobnog praga(2P+2V) 15. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – progresivni terenski test na zvučni signal (Beep test) (2P+2V) 16. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – progresivni terenski test na stadionu (2P+2V) 17. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – točka defleksije FS metoda određivanja anaerobnog praga(2P+2V) 18. Dijagnostički postupci za procjenu razine aerobnog energetskoga kapaciteta – progresivni terenski test - laktatni test 7x800m (2P+2V)) 19. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – D-max i 4mmol/m metoda određivanja anaerobnog praga (2P+2V) 20. Dijagnostički postupci za procjenu razine anaerobnog energetskoga kapaciteta – T300m (T300Y) i T8x40m (T6x35m) (2P+2V) 21. Dijagnostički postupci za procjenu razine anaerobnog energetskoga kapaciteta – Ttlim, 120step, Wingate (2P+2V) 22. Unos, obrada i interpretacija rezultat dobivenih provedbom terenskih testova – T300, 8x40m, Ttlim, 120step, Wingate (2P+2V) 23. Dijagnostički postupci za procjenu specifične kondicijske pripremljenosti – specifični testovi po sportovima (2P+2V) 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. 2. Dijagnostika treniranosti sportaša. (1997). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. 3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik).
dopunska literatura	1. Jukić, I. i sur. (ur.) (2003-2011). Zbornici radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2. Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London: Spon Press 3. Jukić, I. (ur.)(2003-2011). Kondicijski trening. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME III. (162358)

Nositelj predmeta			**izv. prof. 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						
Nastavnik			**doc. dr. sc. Jere Gulin**			
Kancelarija			117			
Konzultacije			Uz prethodni dogovor e-mailom			
e-mail			jere.gulin@kif.hr			
Telefon						
Vanjski suradnik			Ivan Lulić, mag. cin.			
e-mail			ivan.lulic@kif.hr			
Vanjski suradnik			Robert Bobinec, mag. cin.			
e-mail			robert.bobinec@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		30 R + 93 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša..					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje morfoloških karakteristika sportaša					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Metodički postupci za razvoj i održavanje jakosti (2P+2V) 2. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe čučnja (2P+2V) 3. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe mrtvog dizanja (2P+2V) 4. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi potisaka (2P+2V) 5. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi privlačenja (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje maksimalne brzine(1P+1V) 7. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine pojedinačnog pokreta (1P+1V) 8. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine reakcije (1P+1V) 9. Metodički postupci za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V)					
obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.					
	kolokviji	63%	1,5	usmeni ispit	37%	0,5

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

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

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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					
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		30 R + 93 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: • Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti • Metodički oblikovati trenažni proces na terenu • Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V) • Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreacijskim centrima (10V) • Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)				
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u 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.				

MODUL – FITNES – IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul FITNES						
162353	Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnesu	prof. dr.sc. Marija Rakovac	30	15	0	5
162354	Programiranje treninga fitnesa I.	izv. prof. 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 izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	0	0	60	5
		UKUPNO	**90**	**30**	**85**	**21**

ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESU (162353)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Marija Rakovac**		
kancelarija		31		
konzultacije		prema dogovoru putem elektroničke pošte		
e-mail		marija.rakovac@kif.unizg.hr		
telefon		+38513658651		
Nastavnik		**doc. dr. sc. Maja Cigrovski Berković**		
e-mail		maja.cigrovski.berkovic@kif.unizg.hr		
nastavnik		**prof. dr. sc. Marjeta Mišigoj-Duraković**		
e-mail		marjeta.misigoj-durakovic@kif.unizg.hr		
Vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Zdravko Babić**		
e-mail		zdravko.babic@kif.unizg.hr		
Vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Zijad Duraković**		
e-mail		zijad.durakovic@kif.unizg.hr		
Vanjski suradnik		**doc. dr. sc. Boris Radić**		
e-mail		boris.radic@kif.unizg.hr		
Vanjski suradnik		**prof. dr. sc. Zvonimir Šatalić**		
e-mail		zvonimir.satalic@pbf.unizg.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) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	19 R + 30 I	
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. Izrada učinkovitog i zdravstveno sigurnog plana i programa vježbanja bolesnih osoba. Evaluacija učinaka vježbanja na zdravlje.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - razumjeti biološke mehanizme učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava, - razumjeti zdravstvene preporuke i rizike pojedinih oblika treninga u fitnesu, - osigurati uvjete zdravstveno sigurnog programa treninga, - razumjeti principe prehrane i odrednice za modifikaciju prehrane s obzirom na vrstu, trajanje, intenzitet i učestalost treninga u fitnesu, - zauzeti kritički stav prema primjeni ergogenih sredstava, suplemenata, - primijeniti metode procjene energetskog utroška treninga, procjene optimalne tjelesne mase postupcima analize sastava tijela,			

	- ocijeniti učinke provedenih trenažnih programa u fitnesu, - surađivati sa stručnjacima iz područja nutricionizma i biomedicine.
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i seminari** 1. Povezanost kardiorespiratorne i mišićne spremnosti i pokazatelja zdravstvenog statusa (2P) 2. Mehanizmi učinaka aerobnog treninga na regulaciju tjelesne mase, arterijske hipertenzije, toleranciju glukoze (2P) 3. Zdravstveni učinci treninga jakosti i mišićne izdržljivosti na novije čimbenike rizika za razvoj ateroskleroze (2P) 4. Starija životna dob – fiziološka dob i zdravstveni učinci aerobnog treninga, treninga jakosti i mišićne izdržljivosti u osoba starije životne dobi (2P+2S) 5. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na povećanje koncentracije HDL-kolesterola u plazmi (2P) 6. Učinci aerobnog treninga i treninga jakosti mišićne izdržljivosti na sniženje povećanih koncentracije triglicerida u plazmi (2P) 7. Indikacije za ograničenje opterećenja u fitnesu (2P+1S) 8. Moguće kardiovaskularne komplikacije tijekom opterećenja (2P+1S) 9. Procjena energetskog utroška tijekom treninga procjena optimalne tjelesne postupcima analize sastava tijela (1P+2S) 10. Evaluacija i postupci procjene učinaka zdravstvenog fitnesa (2P+2S) 11. Energetske potrebe u treningu fitnesa, potrebe za ugljikohidratima, proteinima i mastima (2P+1S) 12. Vitamini i minerali, nadoknada tekućina (2P+1S) 13. Količina, oblik i vrijeme obroka (2P+1S) 14. Ergogena sredstva: hormonalna, farmakološka (2P+2S) 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 | ukupno | **5 ECTS**
obvezna literatura	1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018).Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o. – odabrana poglavlja; 2. Šatalić, Z., Sorić, M., Mišigoj-Duraković, M. (2016). Sportska prehrana. Zagreb: Znanje. 3. Mišigoj-Duraković, M. (2003). Osnove prehrane u športu. u: Športska medicina. ur. Pećina, M. i sur., Zagreb: Medicinska naklada, 35-37. 4. Šatalić, Z., Mišigoj-Duraković, M. (2019). Temeljni principi prehrane. U: Sportska medicina. Ur. Pećina, M. Zagreb: Medicinska naklada (str. 62-71). 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. 2. Krznarić, Ž., Mišigoj-Duraković, M., Milutinović, S. (2008). Način života i zdravlje. u: Interna medicina. ur. Vrhovac, D. i sur. Zagreb: Medicinska biblioteka, Naklada Ljevak, 9-16. 3. Bouchard, C., Blair, S. i Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetics. 4. Ehrman, J. K. i sur. (2010). ACSMs resource manual for guidelines for exercise and testing prescription (6. izdanje). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

	5. Jeukendrup, A., Gleeson, M. (2010). Sports Nutrition - an introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.

PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić**	
kancelarija		40/3	
konzultacije		Prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu.	
e-mail		josipa.nakic@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**doc. dr. sc. Asim Bradić**	
kancelarija			
konzultacije		Utorkom i četvrtkom od 10:00-12:00 sati	
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr	
telefon			
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kneziloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45(30P+15S) Izvedbeni sati: 30P	očekivani broj studenata na predmetu	19 R + 30 I
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 kineziloških problema - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: • definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa; • definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; • definirati i znati primijeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba; • znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprijeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba; • definirati i razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba;		

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">• znati integrirati spoznaje o treningu fitnesa sa spoznajama o prehrani, a s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj.</td></tr>
<tr><td>sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Teorijska predavanja (P) i seminari (S)
1. Akutni fiziološki odgovor organizma na trening jakosti i snage (4P)
2. Kronična prilagodba organizma na trening jakosti i snage (4P + 2S)
3. Određivanje komponenti opterećenja u treningu jakosti i snage (4P + 4S)
4. Akutni fiziološki odgovor organizma na srčano-dišni trening (4P)
5. Kronična prilagodba organizma na srčano-dišni trening (4P + 2S)
6. Određivanje komponenti opterećenja u srčano-dišnom treningu (2P + 2S)
7. Akutni fiziološki odgovor organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (2P)
8. Kronična prilagodba organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (4P + 2S)
9. Određivanje komponenti opterećenja u treningu ravnoteže i stabilizacije (2P + 2S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>1</td><td>kolokvij</td><td>25%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>2</td><td>ukupno</td><td colspan="2">4. ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Nakić, J. (2021) Video predavanja i pdf prezentacije objavljene na Merlinu, sustavu za e-učenje.
2. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf
3. Clark, M. A., Lucett, S. C., Sutton, B. G. (2018). NASM Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). National Academy of Sports Medicine.
4. Clark, M. A., Lucett, S. C. (2011). NASM Essentials of Corrective Exercise Training (1st ed.). National Academy of Sports Medicine.
5. Muscle & Motion (2014.) All about strength training, računalni program, http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx . Multifit, Billoo 10, T.A, Israel.
6. Abernethy, B., Hanrahan, S.J., Kippers, V., Mackinnon, L.T. i Pandy, M.G. (2012). Biofizičke osnove ljudskog pokreta. Beograd, Data status.
7. Cook, Gray (2003). Athletic body in balance. Human Kinetics, Champaign, IL.
8. McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, fifth edition, Ontario, Canada.
9. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.
10. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Wiliams & Wilkins, Baltimore.
2. Alter, M (1996). The Science of Flexibility. Champaign. IL: Human Kinetics.
3. Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Aptos, CA.
4. Egosque, P., Gittines, R. (2004). Egoscue metoda: pokretom do zdravlja. Grafički zavod Hrvatske.
5. Esther Gokhale (2008). 8 STEPS to a PAIN-FREE BACK. Pendo Press, 881 Tolman Drive, Stanford, CA 94305.</td></tr>
</table>

	6. Julie A Webster (2009. Regaining Good Posture Through Stretches and Supportive Exercises. 7. McGill, S. (2007). Low back disorders. Human Kinetics, Champaign, IL.McGill, S. (2014). 8. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada. 9. Nakić, J., Kovačević, E., Abazović, E. (2017). Prednji i stražnji nagib zdjelice. Kondicijski trening, 15(1): 30-35.
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima i seminarskoj nastavi. 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		**izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš**		
kancelarija		168		
konzultacije		ponedjeljkom u 11.00 sati		
e-mail		josipa.radas@kif.hr		
telefon		+38513658768		
Vanjski suradnik		**Marita Ukić, pred.**		
e-mail		marita.ukic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Adrijana Dolančić, prof.**		
e-mail		adrijana.dolancic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Viktorio Miličević, prof.**		
e-mail		viktorio.milicevic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**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	19 R + 30 I	
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: - demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitnes programa (GFP); - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - učinkovito i sigurno poučavati osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu; - programirati sat fitnes vježbanja sa sadržajima GFP;			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja**: 1. Kineziološka struktura suvremenih grupnih fitnes programa 4P 2. Uloga i način rada instruktora u grupnim fitnes programima 2P 3. Nepreporučljive kretne strukture u aerobici 2P) **Teorijsko-praktična predavanja i vježbe** 1. Metodski postupci promjene vodeće noge 4P+6V			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">2. Postavljanje voditelja u odnosu na grupu 4P+4V
3. Vježbe za razvoj gibljivosti i relaksacija 4P+4V
4. Vježbe za razvoj repetitivne snage 4P+4V
5. Klasična pilates tehnika 4P+4V
6. Pilates s korištenjem rekvizita 2P+3V)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>1</td><td>praktični rad</td><td>40%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Kolokviji</td><td>20%</td><td>1</td><td>usmeni ispit</td><td>30%</td><td>2</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">7 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books.
3. Siler, B.: Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživnje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb, Biovega, 2003
4. Jagodić-Rukavina, A-M (2006). Body tehnika. Planetopija, Zagreb.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Jagodić Rukavina, A-M.: Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad), Zagreb, 2005.
2. Furjan-Mandić, G. i Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje - nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. U: Sekulić, Damir (ur.). Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitnes, Split, 15. april 2005. Zbornik radova. (str. 165-168). Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju..</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">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..</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU II (162356)

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		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**				
Kancelarija		140/1				
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom				
e-mail		sasa.vuk@kif.hr				
Telefon						
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			19 R + 30 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih 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	**5.0 ECTS**	
Obvezna literatura						
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					

MODUL– SPORTSKA REKREACIJA – IV. SEM

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

METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I (162360)

Nositelj predmeta		**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		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) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	2 R + 5 I
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za postavljanje i oblikovanje svih vrsta sportsko-rekreacijskih planova i programa u različitim uvjetima i za različite potrebe populacije. Osposobljavanje u upravljanju i realizaciji programa. Poštujući temeljne kriterije kineziološke struke bit će sposobni projektirati i organizirati samostalno sportsko rekreacijsku djelatnost u različitim uvjetima te realizirati planove i programe transformacijskog karaktera uključujući dijagnostiku, praćenje i kontrolu učinaka tretmana. Uspostavlja suradnju sa stručnjacima drugih profila i kompetencija i provodi marketinške poslove.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja sudionika rekreacijskih programa. Oblikovanje individualnih i grupnih programa vježbanja za potrebe rekreacije. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - primijeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije; - izraditi financijski plan rentabilnosti ulaganja pojedinih sportsko-rekreacijskih programa u različitim uvjetima; - postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe; - surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad); - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa; - primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike); - koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja, seminari i vježbe		

<table>
<tr><td>prema satnici nastave</td><td colspan="6">1. Opće spoznaje i uloga metodike sportske rekreacije u slobodnom vremenu. Zadaća i ciljevi metodike sportske rekreacije u slobodnom vremenu. (4P)
2. Pojam slobodnog vremena kao vremenskog resursa u cilju regeneracije organizma. (4P+2S)
3. Struktura poslova i profesionalnih radnih zadaća u suvremenom radu. Analiza rada i radnog procesa. (4P+2S)
4. Osnove metodike sportske rekreacije namijenjen unapređenju statusa djelatnika. (4P+2S)
5. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za osobe koje obavljaju profesionalni rad u sjedećem položaju (2P+1S)
6. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za osobe koje obavljaju profesionalni rad u stajanju(2P)
7. Planiranje i programiranje sportske rekreacije za specifična radna mjesta (2P+2S)
8. Principi planiranja i programiranja sportsko-rekreacijskih programa namijenjenih djelatnicima. Mogućnosti primjene različitih programa u svrhu smanjenja i prevencije akutnog umora. (2P+2S)
9. Vrste, ciljevi i mogućnosti planiranja i programiranja sportske rekreacije namijenjene djelatnicima. (4P+2S)
10. Mogućnosti evaluacije učinaka programa kineziološke rekreacije namijenjenih djelatnicima različitih profila zanimanja. (2P+2S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>20%</td><td>1</td><td>usmeni ispit</td><td>15%</td><td>0.5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>2</td><td>seminarski rad</td><td>15%</td><td>0.5</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">4 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. u: Bartoluci, M. i sur. (ur.) Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: KF, EF.
3. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. ZR međunarodne znanstveno-stručne konferencije. Kineziološki fakultet, Zagreb.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Ivanišević, G. i sur.(2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.
2. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos.
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.
4. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">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.</td></tr>
</table>

METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković**		
kancelarija		119		
konzultacije		prema dogovoru putem e-pošte		
e-mail		drena.trkulja-petkovic@kif.hr		
telefon		+38513658719		
Vanjski suradnik		**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) Izvedbeni sati: 30*	očekivani broj studenata na predmetu		2 R + 5 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente sa osnovnim teorijskim odrednicama turizma i sportske rekreacije te njihovom međusobnom povezanošću. Pored toga cilj predmeta je upoznati studente sa širokim spektrom različitih sportsko rekreacijskih aktivnosti, sadržaja i programa te načinima (metodikom) provedbe istih kao osnovnih i/ili izuzetno značajnih sadržaja turističke ponude..			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će stečena teorijska i metodička znanja moći primijeniti: - u području sportske rekreacije, sporta i kineziterapije - u svakodnevnom životu - u uspostavljanju suradnje sa stručnjacima drugih profila i kompetencija - u podizanju kvalitete turističke ponude RH			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja za provedbu sportsko rekreacijskih programa u turizmu; - planirati, programirati i provoditi veliki broj različitih sadržaja i programa sportske rekreacije; - dijagnosticirati (inicijalno, tranzitivna i finalno) stanje korisnika programa kao osnove za odabir i provedbu sadržaja sportske rekreacije pogodnih za optimalizaciju antropološkog statusa; - kreirati nove sadržaje i programe sportske rekreacije.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Faktori turizma. Sistematizacija i međusobna povezanost. (2P) 2. Pokretački faktori ili faktori potražnje. Objektivni faktori potražnje: stanovništvo, industrijalizacija, urbanizacija, slobodno vrijeme, financijska sredstva (2P) 3. Subjektivni faktori potražnje i potreba uvođenja psiholoških pravaca u teorije turističke potražnje i potrošnje. Utjecaj mode, oponašanja, navika, vjere (religije), emocija, prestiža i snobizma na odabir određenog turističkog proizvoda (2P) 4. Faktori ponude; Prirodni i društveni faktori atraktivnosti te mogućnosti njihove ekonomske valorizacije (2P) 5. Pojmovno određenje, uloga i značaj faktora komunikativnosti (2P)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">6. Faktori receptivnosti; Direktni turističko receptivni kapaciteti; Indirektni turističko receptivni kapaciteti; Faktori receptivnosti u širem smislu (2P)
7. Posrednički faktori; Turističke agencije i biroi (2P)
8. Funkcije turizma: zdravstvena, rekreativno-zabavna, obrazovna, kulturna, politička, socijalna; Humanističke i ekonomske funkcije turizma i njihova polifunkcionalnost. (4P)
9. Uloga sportske rekreacije u razvoju i podizanju kvalitete turističke ponude na moru, kopnu i planinskim područjima (2P)
10. Klimatsko-geografski potencijali hrvatskog turizma i sportske rekreacije (2P+6S)
11. Trendovi razvitka sportske rekreacije (sportsko rekreacijskog turizma) u suvremenom turizmu (2P+4S)
12. Sportsko rekreacijski programi i oblici aktivnosti u stacionaru (sistematizacija i definicija) (2P)
13. Metodički, organizacijski, materijalni i kadrovski aspekti primjene planinarskih oblika aktivnosti (usponi, vezni putovi, alpinizam, speleologija, slobodno penjanje) (4P+10V)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, participacija troškova terenske nastave</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>16%</td><td>1</td><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>16%</td><td>1</td><td>usmeni ispit</td><td>18%</td><td>1</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2">6.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
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.
3. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije - Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Bartoluci, M. (ur.) (2004). Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa - Sport u turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Andrijašević, M. (ur.) (2008). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Kineziološka rekreacija i kvaliteta života. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Trkulja Prtković, D. (2009). Aktivnim odmorom brže do oporavka organizma. Belupo glasilo, 128: 14-16.
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.
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.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anketni upitnik za studente o uspješnosti provedene nastave</td></tr>
</table>

EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362)

Nositelj predmeta		**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) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	2 R + 5 I	
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: - razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti; - spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskoj rekreaciji - spoznati metodologiju za vrednovanje ekonomskih učinaka sportske rekreacije - spoznati primjenu izračuna pokazatelja ekonomske uspješnosti poslovanja			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Uvod u ekonomiku sporta: predmet, cilj, zadaci ekonomike sporta, sadržaj i metode istraživanja. Odnos ekonomike sporta prema drugim ekonomskim disciplinama. (2P) 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) 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) 4. Način i izvori financiranja sportske rekreacije. Ekonomske funkcije sportske rekreacije. (2P) 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) 6. Objekti sportske rekreacije. Ekonomska osnova izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata. Karakteristike sportskih objekata i opreme, ekonomska osnova izgradnje objekata. (2P+2V)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">7. Amortizacija sportskih objekata i opreme, održavanje i funkcioniranje objekata i opreme, ekonomika korištenja objekata i opreme. (2P+2V)
8. Pojam kapaciteta. Izračun stupnja iskorištenosti kapaciteta. Pojam cijena. Metode izračuna cijena. (2P+2V)
9. Upravljanje troškovima u sportu i sportskoj rekreaciji. Vrste troškova u poslovnom procesu. Troškovi i stupanj iskorištenja kapaciteta. (2P)
10. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. Osnove obračuna i raspodjele. Obračun i raspodjela u sportskim organizacijama. (2P+2V)
11. Ekonomska mjerila uspješnosti poslovanja. Proizvodnost rada. Ekonomičnost. Rentabilnost. Likvidnost. Ostali pokazatelji uspješnosti poslovanja. (2P+2V)
12. Ekonomika rada u sportu i sportskoj rekreaciji. Rad kao čimbenik poslovnog procesa. Karakteristike rada u sportu. Plaćanje rada u sportu. Neka obilježja rada u hrvatskom sportu. (2P)
13. Sportsko-rekreacijski centri kao nositelji aktivnosti u sportskoj rekreaciji. (2P+2V)
14. Valorizacija ekonomskih učinaka sportske rekreacije. Programi sportske rekreacije (outputi) kao osnova za ekonomsku valorizaciju. (2P+2V)
15. Valorizacija ekonomskih učinaka sportske rekreacije u turizmu. Ekonomska valorizacija različitih sportsko rekreacijskih programa: tenisa, golfa, sporta u turizmu, fitnes programi i dr. (2P)
16. Upoznavanje studenata za pravilima za izradu seminarskih radova i dodjela tema. (1V)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">praćenje rada studenata</td><td>aktivnosti na nastavi</td><td>10%</td><td>0,5</td><td>kolokvij</td><td>80%</td><td>4</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>10%</td><td>0,5</td><td>ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">Bartoluci, M. i Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet
Bartoluci, M. (2003). Ekonomika i menadžment sporta. Zagreb: Informator</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

KINEZITERAPIJA (162363)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**		
kancelarija		202		
konzultacije		srijedom 10:00-12:00 sati		
e-mail		lidija.petrinovic@kif.hr		
telefon		+38513658609		
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**		
kancelarija		202		
konzultacije		četvrtkom od 11:00-12:00 ili prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tatjana.trost-bobic@kif.hr		
telefon		+38513658659		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan	
Semestar	IV.	godina studija	II.	
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6 ECTS	
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (V) dvorana K			
način izvođenja nastave	60(40P+20V) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	2 R + 5 I	
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje osnovnih postavki o insuficijentnim stanjima lokomotornog sustava te za usvajanje teorijskih i metodičkih znanja potrebnih za planiranje, programiranje kineziterapijskih postupaka.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Kineziterapija omogućuje studentima znanja o insuficijentnosti lokomotornog sustava. - identificirati i analizirati značajke oslabljenih skupina mišića; - objasniti zakonitosti programiranja u kineziterapiji; - primijeniti ranije stečena znanja u koncipiranju plana programa u području kineziterapije.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja kineziterapije, polazeći od utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći definirati i analizirati: - metode utvrđivanja oslabljene muskulature kroz određene pokrete i testove; - način planiranja i programiranja ciljanih kineziterapijskih procedura; - dijagnostiku određenih insuficijentnih stanja pojedinih mišića;			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Kineziterapija: Temeljna područja predmeta; Definicije (1P) 2. Predmet proučavanja kineziterapije; Zadaće kineziterapije; Principi kineziterapije. (1P) 3. Povijest kineziterapije, Razvoj kineziterapije. (1P) 4. Metodika praćenja i evidentiranja u kineziterapiji i rehabilitaciji. (1P) 5. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod spuštenog stopala, Biomehanika stopala, Metode utvrđivanja statusa stopala (4P+2V) 6. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija stopala (4P+2V) 7. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija u području koljena; genua valga, genua vara, genua recurvata. (4P+2V) 8. Mehanizmi ozljeđivanja i osnove rehabilitacijskih postupaka kod ozljede koljena . (4P+2V) 9. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod prirođene dislokacije kuka . (4P+2V)			

	10. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod skolioze i skoliotičnog lošeg držanje . (4P+3V) 11. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja .(4P+3V) 12. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: pectus carrinatum, pectus planum, pectus excavatum. (4P+2V) 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. 2. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.				
Dopunska literatura	1. Cvjetičanin, M. (1993). Priručnik o stopalu. I. Izdanje. Samobor:TIP „A. G. Matoš“ d.d. 2. Ciliga, D., Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2011). Dijagnostika u kineziterapiji. u: Findak,V. (ur.) Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2011., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 3. Petrinović Zekan, L., Ciliga, D., Trošt Bobić, T. (2010). Individualizacija rada u području kineziterapije. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2010., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 55-60. 4. Ciliga, D., Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Metodički organizacijski oblici rada u kineziterapiji. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, Poreč, 2009., Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 29-37. 5. Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2008). Stanje i perspektiva razvoja u području kineziterapije. u: Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 66-71.				
Način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i vježbi.				

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI II (162364)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković**			
kancelarija		119			
konzultacije		prema dogovoru putem e-pošte			
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		2 R + 5 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih dobnih kategorija u sportu te trenažnoga rada u 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.				

MODUL – RAZNI SPORTOVI – IV. SEM

ATLETIKA, HRVANJE, JUDO, KICKBOXING, KONJIČKI SPORT, NOGOMET, ODBOJKA, PLES, SKIJANJE, SPORTSKA GIMNASTIKA, TAEKWONDO, TENIS, VESLANJE

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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**

MODUL – ATLETIKA – IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
162365	Metodika u atletici II	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović doc. dr. sc. Marijo Baković prof. dr. sc. Vesna Babić	45	0	45	8,5
162366	Metodika u atletici III	prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović doc. dr. sc. Marijo Baković prof. dr. sc. Vesna Babić	45	0	45	8,5
162367	Stručno-trenerska praksa u atletici II.	prof. dr. sc. Vesna Babić prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović doc. dr. sc. Marijo Baković	0	0	60	5
		UKUPNO	**90**	**0**	**150**	**22**

METODIKA U ATLETICI II (162365)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**		
Kancelarija		160		
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru		
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658760		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**		
Kancelarija		101/2		
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**		
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658702		
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**		
Kancelarija		176		
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00		
e-mail		vesna.babic@kif.hr		
Telefon		+38513658776		
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 I	
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o metodama i sadržajima za trening kvalitetnih i vrhunskih atletičara. Usvojiti praktična i teorijska znanja za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te njihova primjena u sustavu sportske pripreme.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja o biomehaničkim zakonitostima potrebnim za postizanje vrhunskih natjecateljskih rezultata u atletskim disciplinama. Stečena teorijska i praktična znanja će omogućiti studentima izbor metodičkih postupaka i trenažnih sadržaja u određenoj atletskoj disciplini te u višebojskom treningu atletičarki i atletičara. Nakon položenog predmeta studenti će biti sposobni pregledavati i koristiti rezultate znanstvenih i stručnih istraživanja o efektima metoda vježbanja i poučavanja u atletici. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za prenošenje znanja na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u vrhunskoj atletici; - koristiti napredne vježbe za usavršavanje tehničkih elemenata u atletici; - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe; - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka; - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (45 sati) 1. Teorijske osnove učenja i poučavanja u atletici (4P) 2. Zakonitosti, specifičnosti i metodički postupci u treningu odraslih i vrhunskih atletičara i atletičarki (6P)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">3. Proces poučavanja u atletici: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje i ispravljanje motoričkih pogrešaka (4P)
4. Biomehanička uvjetovanost vrhunske izvedbe u disciplinama hodanja i trčanja (10P)
5. Biomehanička uvjetovanost vrhunske izvedbe u disciplinama bacanja (8P)
6. Biomehanička uvjetovanost vrhunske izvedbe u disciplinama skokova (8P)
7. Specifičnosti i metodički postupci u višebojskom treningu (5P)

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

METODIKA U ATLETICI III (162366)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**		
Kancelarija		160		
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru		
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658760		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**		
Kancelarija		101/2		
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**		
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.hr		
Telefon		+38513658702		
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**		
Kancelarija		176		
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00		
e-mail		vesna.babic@kif.hr		
Telefon		+38513658776		
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 I	
ciljevi predmeta	Usvojiti praktična i teorijska znanja o metodama i sadržajima za trening kvalitetnih i vrhunskih atletičara. Usvojiti praktična i teorijska znanja za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te njihova primjena u sustavu sportske pripreme.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te upoznati izbor metoda i sadržaja u funkciji oporavka u sustavu sportske pripreme odraslih i vrhunskih atletičarki i atletičara. Nakon položenog predmeta studenti će biti sposobni pregledavati i koristiti rezultate znanstvenih i stručnih istraživanja o efektima metoda vježbanja i poučavanja u atletici.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primjenjivati specifične metodičke postupke za razvoj funkcionalnih; - primjenjivati specifične metodičke postupke za razvoj motoričkih sposobnosti; - koristiti spoznaje iz znanstvenih i stručnih istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici; - prilagoditi atletske sadržaje osobama s invaliditetom			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (45 sati) 1. Specifični metodički postupci za razvoj funkcionalnih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (6P) 2. Specifični metodički postupci za razvoj motoričkih sposobnosti vrhunskih atletičara i atletičarki (6P) 3. Specifičnosti i metodički postupci u višebojskom treningu (4P) 4. Rezultati istraživanja o učincima metoda vježbanja i poučavanja u atletici (6P) 5. Visinski trening – organizacija te fiziološki i metodički principi treninga na područjima velike nadmorske visine (4P)			

	6. Metode oporavka u sustavu sportske pripreme atletičara i atletičarki (4P) 7. Atletika za osobe s invaliditetom (6P) 8. Korištenje tehničkih pomagala u procesu učenja atletskih gibanja (6P) Vježbe (45 sati) 1. Metodički postupci i sadržaji za razvoj aerobne izdržljivosti (4V) 2. Metodički postupci i sadržaji za razvoj anaerobne izdržljivosti (4V) 3. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzine (6V) 4. Metodički postupci i sadržaji za razvoj jakosti (8V) 5. Metodički postupci i sadržaji za razvoj koordinacije (2V) 6. Metodički postupci i sadržaji za razvoj repetitivne snage (4V) 7. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage tipa bacanja (4V) 8. Metodički postupci i sadržaji za razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti (4V) 9. Metodički postupci i sadržaji za razvoj brzinske izdržljivosti (3V) 10. Metodički postupci i sadržaji za razvoj ravnoteže (2V) 11. Metodički postupci i sadržaji za razvoj fleksibilnosti (2V) 12. Metode i vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u atletskom višeboju (2V)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave 5% 0,5 seminarski rad 10% 1 pismeni ispit 15% 2 usmeni ispit 35% 3 Praktični rad 25% 2 ukupno **8,5 ECTS**
Obvezna literatura	Antekolović, Lj., Baković, M. (2008). Skok u dalj. Zagreb: Miš. Babić, V. (2010). Atletika hodanja i trčanja. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Dopunska literatura	1. Harasin, D. (2003.) Metodički postupci poticanja hipertrofije u kondicijskom treningu sportaša. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 204-209. 2. Milanović, D. i Harasin, D. (2003.) Kondicijski trening atletičara bacača. u: Milanović, D.; Jukić, I. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 21. – 22. 02. 2003. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, 321-328. 3. Antekolović, Lj., Žufar, G., Hofman, E. (2003). Metodika razvoja eksplozivne snage tipa skočnosti. u: Zbornik radova Međunarodnog znanstvenog skupa „Kondicijska priprema sportaša“, 12. zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački velesajam, Zagreb 21. i 22. veljače 2003., 219-223. 4. Antekolović, Lj., Baković, M., Ostojić, I., Mudronja, L. (2008). Vježbe snage s teretom za skakače u dalj. u: Zbornik radova 6. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008“, Zagrebački velesajam i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 22. i 23. veljače 2008., 202-207.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ATLETICI II (162367)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Vesna Babić**				
Kancelarija		176				
Konzultacije		Utorkom od 09:30-11:00				
e-mail		vesna.babic@kif.hr				
Telefon		+38513658776				
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Ljubomir Antekolović**				
Kancelarija		160				
Konzultacije		Srijedom od 10:30-11:30 e poštom ili prema dogovoru				
e-mail		ljubomir.antekolovic@kif.unizg.hr				
Telefon		+38513658760				
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Marijo Baković**				
Kancelarija		101/2				
Konzultacije		*Teorijske*: **ponedjeljkom** od **11.30** do **12.30 sati** *Praktične*: **srijedom** od **9** do **10 na stadionu - skokovi** **utorkom** od **10** do **11 na bacalištu iza Fakulteta - bacanja**				
e-mail		marijo.bakovic@kif.unizg.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			5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica					
način izvođenja nastave	60 (60V)	očekivani broj studenata na predmetu			3 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih 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.

MODUL – HRVANJE – IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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		
Nastavnik		**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		
Vanjski suradnik		**Nikola Starčević, mag. cin.**		
e-mail		nikola.starcevic@kif.hr		
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	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u hrvanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 23P+23V) 1. Teorijske osnove učenja i poučavanja u hrvanju			

<table>
<tr><td>prema satnici nastave</td><td colspan="6">2. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša
3. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša
4. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga sportaša
5. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u hrvanju
6. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u hrvanju
7. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u hrvanju
8. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u hrvanju
9. Početno poučavanje tehničkih elemenata u hrvanju
10. Proces poučavanja u hrvanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka
11. Proces poučavanja u hrvanju: demonstracija motoričkog zadatka
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)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>19%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>14%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>28%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.
Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Baić, M., Cvetković, Č., Kostanjević, K. (2009). Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 256-261.
2. Cvetković, Č., Baić, M., Slačanac, K. (2009). Primjena izmjenično-odjelnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 274-279.
3. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

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		
Nastavnik		**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		
Vanjski suradnik		**Nikola Starčević, mag. cin.**		
e-mail		nikola.starcevic@kif.hr		
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	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u hrvanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti napredna teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite naprednemetode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite napredne metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka			

<table>
<tr><td></td><td>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka
- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td>Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 21P+21V)
13. Tehnika i tehnička pripremljenost u hrvanju
14. Taktika i taktička pripremljenost u hrvanju
15. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u hrvanju
16. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u hrvanju
17. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u hrvanju
18. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u hrvanju
19. Principi učenja i poučavanja u hrvanju – individualizacija
20. Principi učenja i poučavanja u hrvanju – intenzifikacija
21. Proces poučavanja u hrvanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)
22. Proces poučavanja u hrvanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup
23. Proces poučavanja u hrvanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka
24. Proces poučavanja u hrvanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka
25. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u polistrukturnim sportskim granama: U ovoj grupaciji sportova, a u koju pripada hrvanje (slobodnim načinom, hrvanje grčko-rimskim načinom, hrvanje grappling načinom...) podjednako dominiraju i tehnički i tehničko-taktički elementi. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 60% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 40% učenju i poučavanju taktike (21P+21V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>19%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>14%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>28%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.
Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>1. Baić, M., Cvetković, Č., Kostanjević, K. (2009). Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 256-261.
2. Cvetković, Č., Baić, M., Slačanac, K. (2009). Primjena izmjenično-odjelnog oblika rada u treningu hrvača. U: Neljak, B. (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: „Metodički i organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 274-279.
3. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

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			
Nastavnik		**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			
Vanjski suradnik		**Nikola Starčević, mag. cin.**			
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		1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih 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.

MODUL – JUDO– IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
162402	Metodika u judu II	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić izv. prof. dr. sc. dr. sc. Ivan Segedi	45	0	45	8,5
162403	Metodika u judu III	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić 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 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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
Telefon				
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 I	
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: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u judo treningu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja. 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u judu 2. Taktika i taktička pripremljenost u judu			

	3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u judu 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu judaša 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu judaša 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga judaša 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u judu 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u judu 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u judu 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u judu 11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u judu 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u judu 13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u judu 14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u judu 15. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u judu 16. Principi učenja i poučavanja u judu – individualizacija 17. Principi učenja i poučavanja u judu – intenzifikacija 18. Proces poučavanja u judu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 19. Proces poučavanja u judu: demonstracija motoričkog zadatka 20. Proces poučavanja u judu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 21. Proces poučavanja u judu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup 22. Proces poučavanja u judu: ispravljanje motoričkih pogrešaka 23. Proces poučavanja u judu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2P)
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave 5% 0,5 seminarski rad 19% 1,5 pismeni ispit 14% 1,5 usmeni ispit 33% 3 Praktični rad 28% 2 ukupno **8,5 ECTS**
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
Dopunska literatura	1. Sertić, H., Segedi, I., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of men judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (20). 2. Segedi, I., Sertić, H., Vučak, T. (2009). Technical efficiency of women judokas during the European championships (u 23) in Zagreb 2008. In: Scardone Diego (ed) Annals for the 6th International Science of Judo Symposium. Rotterdam, Netherlands, 25.08.2009. (36). 3. Sertić, H., Segedi, I., Vidranski, T. (2009). Metodika treninga judaša različitih dobnih kategorija. U: Findak, V. (ur.) Zborniku radova 18. ljetne škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 23.-27.06.2009. (str.464-468). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez. 4. Sertić, H., Segedi, I., Sterkowicz, S. (2007). Differences of the groups of throws used by men and woman in different weight categories during the European Junior Judo Championships. 5 th International Judo Federation World Research Symposium, Rio de Janeiro, Brazil, 12. September.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

METODIKA U JUDU III (162403)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
Telefon				
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 I	
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: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u judo treningu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (nastavna tema br.1 obrađuje samo 2V a tema br. 2 razrađena je po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Proces poučavanja u judu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka (2V)			

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

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				
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**				
Kancelarija		152				
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor				
e-mail		ivan.segedi@kif.hr				
Telefon						
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih 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.

SMJER – KICKBOXING – IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
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. Hvoje Sertić**		
Kancelarija		155		
Konzultacije		srijedom od 11.30 do 12.30 sati		
e-mail		hrvoje.sertic@kif.hr		
Telefon		+38513658755		
Vanjski suradnik		**dr. sc. Marko Žaja**		
e-mail				
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički
Semestar	IV.	godina studija		II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		8,5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica			
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu		1 I
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: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u kickboxingu. - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja. 1. Tehnika i tehnička pripremljenosti u kickboxingu 2. Taktika i taktička pripremljenost u kickboxingu 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u kickboxingu 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu u kickboksača 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu u kickboksača 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u kickboksača 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u kickboxingu 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u kickboxingu 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u kickboxingu 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u kickboxingu 11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u kickboxingu 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u kickboxingu 13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u kickboxingu 14. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u kickboxingu			

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

METODIKA U KICKBOXINGU III (162412)

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		**dr. sc. Marko Žaja**			
e-mail					
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		8,5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu		1 I	
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: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u kickboxingu. - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (nastavna tema BR.1 obrađujesamo 2V , a teme br. 2 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Proces poučavanja u kickboxingu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 2. Specifični metodski postupci za poučavanje struktura kickboxinga(specifični postupci za uvježbavanje tehnika udaraca, tehnika blokada, tehnika eskiviranja. Povezivanje tehničkih elemenata u funkciji taktike borbe (44P+44V)				
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci				
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3
	Praktični rad	28%	2			
				ukupno	**8,5 ECTS**	
Obvezna literatura	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Kineziološki fakultet, Zagreb. 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 3. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. Kondicijska priprema sportaša.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KICKBOXINGU II (162413)

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	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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih 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.				

MODUL – KONJIČKI SPORT – IV. SEM

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

METODIKA U KONJIČKOM SPORTU II (162417)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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			
Vanjski suradnik		**Matea Kocsis, mag. cin.**	
e-mail		matea.kocsis@kif.hr	
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. cin.	
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	5 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe u pojedinim konjičkim disciplinama. Studenti će biti sposobni uočiti i ispraviti pogreške u tehnici jahanja, dresurnom jahanju i preponskom jahanju kod jahača. Cilj predmeta je upoznati studente s organizacijom turnira u pojedinim konjičkim disciplinama.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za usvajanje praktičnih motoričkih znanja i sposobnosti. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za poučavanje jahača u trenažnom procesu s ciljem pripreme za natjecanja.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. Navesti osnovne pedagoške i didaktičke principe u treningu. 2. Navesti i prikazati organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga u konjičkim disciplinama. 3. Objasniti faze učenja i poučavanja tehničkih elemenata u pojedinim konjičkim disciplinama. 4. Navesti karakteristike lokaliteta i potrebnu opremu i pomagala za trenažni proces i sportska natjecanja. 5. Demonstrirati uz nadzor mentora osnovne tehničke elemente jahača u preponskom jahanju.		

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

METODIKA U KONJIČKOM SPORTU III (162418)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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				
Vanjski suradnik		**Matea Kocsis, mag. cin.**		
e-mail		matea.kocsis@kif.hr		
Vanjski suradnik		Virna Jogunica		
e-mail				
Vanjski suradnik		Kristijan Barbarić		
e-mail				
Vanjski suradnik		Irena Čaplar, mag. cin.		
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		5 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja. Drugi cilj predmeta je upoznavanje strukture sata treninga i vježbi koje se mogu primijeniti za pojedini dio sata s obzirom na cilj pojedinog dijela sata.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u konjičkom sportu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. Opisati strukturu sata treninga. 2. Izabrati vježbe primjerene pojedinom dijelu sata treninga. 3. Analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe. 4. Utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka. 5. Izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka. 6. Primijeniti komunikacijske vještine u svakodnevnom radu. 7. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u preponskom jahanju. 8. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u dresurnom jahanju. 9. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u daljinskom jahanju. 10. Praktično prikazati osnovne tehničke elemente u terapijskom jahanju. 11. Opisati lokalitete, opremu i pomagala koja se koriste u pojedinim konjičkim disciplinama.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja vježbe i seminari: 1. Poučavanje tehničkih elemenata u preponskom jahanju. (2P+8V) 2. Poučavanje tehničkih elemenata u dresurnom jahanju. (2P+8V)			

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

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KONJIČKOM SPORTU II (162419)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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					
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		5 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih				
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.				

MODUL– NOGOMET – IV. SEM

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

METODIKA U NOGOMETU II (162441)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**		
Kancelarija		157		
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr		
Telefon				
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	5 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u nogometu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u nogometu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 11 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 22P+22V) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u nogometu 2. Taktika i taktička pripremljenost u nogometu 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u nogometu 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu nogometaša 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu nogometaša 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga nogometaša 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u nogometu 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u nogometu 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u nogometu			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u nogometu
11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u nogometu</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>1</td><td>seminarski rad</td><td>19%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>14%</td><td>2</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>28%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="5">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Dujmović, P. (2006). Škola suvremenog nogometa. Zagreb: Zagrebački nogometni savez.
2. Caliguieri, P Herbst, D. (2005). Nogomet- tehmike i taktike za vrhunsku igru. Profil.
3. Toplak, I. (1985). Savremeni fudbal i njegove tajne – taktika i metodika. Beograd: FSJ.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Schmidt, C. E. (2009). Nogomet – napredne vježbe. Gopal.
2. HNS (2008). Priručnik za Uefa – A trenere. HNS, Zagreb.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

METODIKA U NOGOMETU III (162442)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**		
Kancelarija		157		
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr		
Telefon				
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	5 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u nogometu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u nogometu 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 12 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 24P+24V) 1. Početno poučavanje tehničkih elemenata u nogometu 2. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u nogometu 3. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u nogometu 4. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u nogometu 5. Principi učenja i poučavanja u nogometu – individualizacija 6. Principi učenja i poučavanja u nogometu – intenzifikacija 7. Proces poučavanja u nogometu: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 8. Proces poučavanja u nogometu: demonstracija motoričkog zadatka			

	9. Proces poučavanja u nogometu: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 10. Proces poučavanja u nogometu: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka – strukturni i biomehanički pristup 11. Proces poučavanja u nogometu: ispravljanje motoričkih pogrešaka 12. Proces poučavanja u nogometu: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 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. 2. Caliguieri, P Herbst, D. (2005). Nogomet- tehmike i taktike za vrhunsku igru. Profil. 3. Toplak, I. (1985). Savremeni fudbal i njegove tajne – taktika i metodika. Beograd: FSJ.					
Dopunska literatura	1. Schmidt, C. E. (2009). Nogomet – napredne vježbe. Gopal. 2. HNS (2008). Priručnik za Uefa – A trenere. HNS, Zagreb.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU II (162444)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**			
Kancelarija		157			
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30			
e-mail		valentin.barisic@kif.hr			
Telefon		+38513658757			
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**			
Kancelarija		70			
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila			
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr			
Telefon					
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		5 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – ODBOJKA – IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
162445	Metodika u odbojci II	izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	45	0	45	8,5
162447	Metodika u odbojci III	izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	45	0	45	8,5
162448	Stručno-trenerska praksa u odbojci II.	izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković prof. dr. sc. Nenad Marelić izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	0	0	60	5
		UKUPNO	**90**	**0**	**150**	**22**

METODIKA U ODBOJCI II (162545)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**		
Kancelarija		40/1		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
Kancelarija		41		
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
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) *Izvedbeni sati: 45P**	očekivani broj studenata na predmetu	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama usavršavanja različitih tehničkih elemenata i povezivanja sa taktikom igre u specifičnim situacijama, s posebnim naglaskom na pojedine igrače funkcije (dizač, centralni igrač, primač-smečer, klorektor, libero)			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno planiranje i programiranje treninga seniorskih kategorija usmjerenih na usavršavanju tehničkih i taktičkih elemenata važnih za uspjeh u vrhunskoj odbojci. Na temelju znanja o strukturnim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata unutar oba kompleksa odbojkaške igre student će znati izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za usavršavanje motoričkih i tehničko-taktičkih znanja. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih specifičnim zahtjevima vrhunske odbojke, bilo da se radi o taktičkim, tehničkim ili kondicijskim sposobnostima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje tehničkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanjetehničkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe 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 4P+4V) 1. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu vrhunskih odbojkaša			

	2. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu seniora 3. Metodički principi u tehničko-taktičkom treningu vrhunskih odbojkaša 4. Metodički principi u tehničko-taktičkom treningu rekreativaca 5. Organizacijske i metodičke forme treninga vrhunskih odbojkaša 6. Lokaliteti, oprema i pomagala za trening seniora u odbojci 7. Organizacijski oblici treninga u odbojci 8. Klasifikacija metoda vježbanja za razvoj specifičnih sposobnosti u vrhunskoj odbojci 9. Metodika usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata kompleksa 1 (K1) vrhunskih odbojkaša 10. Metodika usavršavanja tehničko-taktičkih elemenata kompleksa 2 (K2) 11. Metodika usavršavanja aerobnih sposobnosti odbojkaša 12. Metodika usavršavanja anaerobnih sposobnosti odbojkaša 13. Metodika usavršavanja aerobno-anaerobnih sposobnosti odbojkaša 14. Metodika usavršavanja eksplozivne snage odbojkaša 15. Metodika usavršavanja snage odbojkaša 16. Metodika usavršavanja specifične brzine odbojkaša 17. Metodika usavršavanja taktike kompleksa 1 (K1) – prijem servisa 18. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2)- servis 19. Metodika učenja taktike kompleksa 1 (K1) prijem servisa 20. Metodika učenja taktike kompleksa 1 (K1) smeč 21. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - blok 22. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - obrana polja, 23. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - dizanje 24. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - smeč 25. Metodika usavršavanja preciznosti dizača 26. Metodika usavršavanja taktike dizača 27. Metodika usavršavanja tehničkih i taktičkih karakteristika centralnih igrača 28. Metodika usavršavanja razvoja tehničkih i taktičkih karakteristika korektora 29. Metodika usavršavanja tehničkih i taktičkih karakteristika primača-smečera 30. Metodika usavršavanja tehničkih i taktičkih karakteristika libera 31. Metodika usavršavanja individualne taktike za svaku igračku funkciju u odbojci 32. Metodika usavršavanja ekipne taktike 33. Uloga i specifičnosti trenera seniorskih kategorija u odbojci
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci

Praćenje rada studenata						
	pohađanje nastave	5%	1	seminarski rad	19%	
	pismeni ispit	14%	3	usmeni ispit	33%	4,5
	Praktični rad	28%				
				ukupno	**8,5 ECTS**	

Obvezna literatura	Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008) Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Marelić, N., Rešetar, T., Zadražnik, M. & Đurković, T. (2005). Modelling of situation parameters in top level volleyball. In: Proceedings Book of 4th International Scientific Conference of Kinesiology (ed D. Milanović, F. Prot) Opatija, Croatia, September 7-11, 2005, (pp.459-462).
Dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorskanaklada.
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

METODIKA U ODBOJCI III (162547)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**		
Kancelarija		40/1		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
Kancelarija		41		
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
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) *Izvedbeni sati: 45P**	očekivani broj studenata na predmetu	1 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama usavršavanja različitih tehničkih elemenata i povezivanja sa taktikom igre u specifičnim situacijama, s posebnim naglaskom na pojedine igrače funkcije (dizač, centralni igrač, primač-smečer, klorektor, libero)			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno planiranje i programiranje treninga seniorskih kategorija usmjerenih na usavršavanju tehničkih i taktičkih elemenata važnih za uspjeh u vrhunskoj odbojci. Na temelju znanja o strukturnim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata unutar oba kompleksa odbojkaške igre student će znati izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za usavršavanje motoričkih i tehničko-taktičkih znanja. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih specifičnim zahtjevima vrhunske odbojke, bilo da se radi o taktičkim, tehničkim ili kondicijskim sposobnostima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje tehničkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanjetehničkih pogrešaka 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim tema 7, 8,10, 14 koja se obrađuju 4P+4V) 1. Metodika usavršavanja taktike kompleksa 1 (K1) – prijem servisa			

prema satnici nastave	2. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2)- servis 3. Metodika učenja taktike kompleksa 1 (K1) prijem servisa 4. Metodika učenja taktike kompleksa 1 (K1) smeč 5. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - blok 6. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - obrana polja, 7. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - dizanje 8. Metodika učenja taktike kompleksa 2 (K2) - smeč 9. Metodika usavršavanja preciznosti dizača 10. Metodika usavršavanja taktike dizača 11. Metodika usavršavanja tehničkih i taktičkih karakteristika centralnih igrača 12. Metodika usavršavanja razvoja tehničkih i taktičkih karakteristika korektora 13. Metodika usavršavanja tehničkih i taktičkih karakteristika primača-smečera 14. Metodika usavršavanja tehničkih i taktičkih karakteristika libera 15. Metodika usavršavanja individualne taktike za svaku igračku funkciju u odbojci 16. Metodika usavršavanja ekipne taktike 17. Uloga i specifičnosti trenera seniorskih kategorija u odbojci 18. Metodika uigravanja ekipe u pojedinim rotacijama					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	seminarski rad	30%	1,5
	pismeni ispit	5%	2	usmeni ispit	20%	2
	Praktični rad	30%	2			
				ukupno	**8,5 ECTS**	
Obvezna literatura	Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008) Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Marelić, N., Rešetar, T., Zadražnik, M. & Đurković, T. (2005). Modelling of situation parameters in top level volleyball. In: Proceedings Book of 4th International Scientific Conference of Kinesiology (ed D. Milanović, F. Prot) Opatija, Croatia, September 7-11, 2005, (pp.459-462).					
Dopunska literatura	1. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI II (162548)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**				
Kancelarija		40/1				
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.				
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr				
Telefon						
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**				
Kancelarija		41				
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati				
e-mail		nenad.marelic@kif.hr				
Telefon						
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**				
Kancelarija		42				
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.				
e-mail		tomica.resetar@kif.hr				
Telefon						
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)					
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.					
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5			
				ukupno	**5 ECTS**	
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					

MODUL – PLES – IV. SEM

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

METODIKA U PLESU II (162453)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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	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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u sportskom plesu.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u sportskom plesu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih elemenata sportskog plesa kao i njihovih kombinacija - koreografije. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog elementa pojedinog plesa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u plesu 2. Tehničko -scenska pripremljenost u plesu 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja plesne tehnike standardnih i latino-američkih plesova			

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

METODIKA U PLESU III (162454)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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	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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u sportskom plesu.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u sportskom plesu. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih elemenata sportskog plesa plesa kao i njihovih kombinacija - koreografije. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničkih elemenata 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničkih elementa pojedinog plesa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V) 1. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike standardnih i latino-američkih plesova 2. Početno i napredno poučavanje tehničkih elemenata u plesu			

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

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU II (162455)

Nositelj 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		+38513658769			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – SKIJANJE – IV. SEM

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

METODIKA U SKIJANJU II (162453)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
Kancelarija		104		
Konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
Telefon		+38513658704		
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u skijanju.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u skijanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima u skijanju.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u skijanju - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe u skijanju - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka u skijanju - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka u skijanju - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa u skijanju			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V, osim teme broj 2., 6. i 7., koje se obrađuju 1.5P+1.5V) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u skijanju 2. Taktika i taktička pripremljenost u skijanju 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u skijanju 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu skijaša 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu skijaša 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga skijaša 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u skijanju 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u skijanju 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u skijanju 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u skijanju 11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u skijanju 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u skijanju			
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci			

Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	5%	0,5	seminarski rad	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. 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. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS. Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

METODIKA U SKIJANJU III (162513)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
Kancelarija		104		
Konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
Telefon		+38513658704		
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja u skijanju.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u skijanju. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima u skijanju.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata u skijanju 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u tjelesnom vježbanju i sportu 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe u skijanju 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka u skijanju 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka u skijanju 7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa u skijanju			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 7., 11. i 12., koje se obrađuju 1.5P+1.5V) 1. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u skijanju 2. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u skijanju 3. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u skijanju 4. Principi učenja i poučavanja u skijanju – individualizacija 5. Principi učenja i poučavanja u skijanju – intenzifikacija 6. Proces poučavanja u skijanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 7. Proces poučavanja u skijanju: demonstracija motoričkog zadatka 8. Proces poučavanja u skijanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice) 9. Proces poučavanja u skijanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup 10. Proces poučavanja u skijanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">11. Proces poučavanja u skijanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka
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</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>18%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>18%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>35%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>24%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Matković, B., Ferenčak, S., Žvan, M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">Cigrovski, V., Božić, I., Prlenda, N. (2012). The influence of motor abilities on learning of alpine ski technique. SportLogia, 8(2),188-201.
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.
Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.
Jurković, N., Jurković, D. (2003). Skijanje, tehnika, metodika i osnove treninga. Zagreb: Graphis.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU II (162515)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**			
Kancelarija		104			
Konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila			
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr			
Telefon		+38513658704			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – SPORTSKA GIMNASTIKA – IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
162528	Metodika u sportskoj gimnastici II	doc. dr. sc. Lucija Milčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Marijo Možnik	45	0	45	8,5
162529	Metodika u sportskoj gimnastici III	doc. dr. sc. Lucija Milčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Marijo Možnik	45	0	45	8,5
162530	Stručno-trenerska praksa u sportskoj gimnastici II.	doc. dr. sc. Lucija Milčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Marijo Možnik	0	0	60	5
		UKUPNO	**90**	**0**	**150**	**22**

METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162528)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija		dekanat		
konzultacije				
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**		
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr		
kancelarija		175		
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30		
e-mail		+38513658775		
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) *Izvedbeni sati: 45P**	očekivani broj studenata na predmetu	3 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u različitim disciplinama sportske gimnastike. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu elemenata tehnike i sastavljanje slobodnih vježbi na svim spravama u sportskoj gimnastici. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike i slobodnih vježbi - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u rekreativnoj i vrhunskoj sportskoj gimnastici. - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka			

<table>
<tr><td></td><td>- izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka
- utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe pojedinog elementa tehnike ili slobodne vježbe u cjelosti</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td>Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)
1. Tehnika i tehnička pripremljenost u sportskoj gimnastici
2. Teorijske osnove učenja i poučavanja u sportskoj gimnastici
3. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša
4. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša
5. Organizacijske i metodičke forme tehničkog treninga u sportskoj gimnastici
6. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u sportskoj gimnastici
7. Organizacijski oblici u tehničkoj pripremi sportaša u sportskoj gimnastici
8. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u sportskoj gimnastici
9. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u sportskoj gimnastici
10. Faze učenja i poučavanja elemenata tehnike u sportskoj gimnastici
11. Početno poučavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>19%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>14%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>28%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15): 159-180.
Živčić, Kamenka; Hraski, Željko; Šadura, Tatjana (1997). Detekcija karakterističnih grešaka rane faze učenja premeta naprijed. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 12, 1; 25-32.
Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. Kondicijski trening. 6, 1: 22-29.
Živčić Marković, K., Krističević, T. (2016). Osnove sportske gimnastike. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Živčić, K., Milčić, L., Milas, M., Aleksić-Veljković, A., & Krističević, T. (2023). Osnovne pripremne vježbe za izvedbu akrobatskih elemenata. U G. Leko (Ur.), 31. međunarodna ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Praćenje tjelesne spremnosti djece i mladih. Iskustva u primjeni: Međunarodni znanstveno-stručni skup (str. 781-786). Hrvatski kineziološki savez (HKS).</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>1. Aleksić-Veljković, A., Živčić Marković, K., Milčić, L. The relationship between chosen kinematic parameters of the aerial cartwheel on the balance beam during skill learning. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 2019, 11(1), 18-23.
2. Živčić, Kamenka; Matković, Bramka, Trajkovski Biljana (1999). Ozljede u sportskoj gimnastici. Hrvatski sportsko medicinski vjesnik. 14 (1999) , 2-3; 73-77 .
3. Kamenka Živčić Marković; Maja Vukelja; Danijela Šeparović. (2012). Specifična kondicijska priprema gimnastičkog stoja na rukama. Ur. Jukić, Igor. Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 458-463.
4. Živčić Marković, K., Krističević, T., Aleksić-Veljković, A., Milčić, L., & Fišter, M. (2015). Model poučavanja temeljnog gimnastičkog elementa - stoja na rukama. Kondicijski Trening, 13(1), 14-19.</td></tr>
</table>

	5. Živčić Marković, K., Krističević, T., Milčić, L., & Fišter, M. (2015). Od koluta do stoja na rukama. U V. Findak (Ur.), 24. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (str. 481-488). Hrvatski kineziološki savez (HKS). 6. Živčić Marković, K., Milčić, L., & Fišter, M. (2014). Prirodni oblici kretanja - osnove učenja bazičnih gimnastičkih elemenata. U V. Findak (Ur.), 23. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (str. 490-496). Hrvatski kineziološki savez (HKS).
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

METODIKA U SPORTSKOJ GIMNASTICI III (162529)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija		dekanat		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**		
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr		
kancelarija		175		
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30		
e-mail		+38513658775		
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) *Izvedbeni sati: 45P**	očekivani broj studenata na predmetu	3 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga natjecanja.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno oblikovanje metodičkih postupaka učenja i poučavanja u različitim disciplinama sportske gimnastike. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu elemenata tehnike i sastavljanje slobodnih vježbi na svim spravama u sportskoj gimnastici. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja elemenata tehnike i slobodnih vježbi 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u rekreativnoj i vrhunskoj sportskoj gimnastici. 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka			

<table>
<tr><td></td><td>6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka
7. utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe pojedinog elementa tehnike ili slobodne vježbe u cjelosti</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td><u>Predavanja i vježbe</u> (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V)
1. Napredno poučavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici
2. Situacijsko usavršavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici
3. Natjecateljsko usavršavanje elemenata tehnike u sportskoj gimnastici
4. Principi učenja i poučavanja u sportskoj gimnastici – individualizacija
5. Principi učenja i poučavanja u sportskoj gimnastici – intenzifikacija
6. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka
7. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: demonstracija motoričkog zadatka
8. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)
9. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup
10. Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: ispravljanje motoričkih pogrešaka
Proces poučavanja u sportskoj gimnastici: završna kontrola pravilnosti izvedbe elemenata tehnike i vježbi u cjelini</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>pohađanje nastave</td><td>15%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>30%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>5%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>20%</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>30%</td><td>3</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj-Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15): 159-180.
Živčić, Kamenka; Hraski, Željko; Šadura, Tatjana (1997). Detekcija karakterističnih grešaka rane faze učenja premeta naprijed. Hrvatski športskomedicinski vjesnik. 12, 1; 25-32.
Živčić, K., Krističević, T. (2008). Specifične pripremne vježbi u akrobatici. Kondicijski trening. 6, 1: 22-29.
Živčić, K., Milčić, L., Milas, M., Aleksić-Veljković, A., & Krističević, T. (2023). Metodika učenja u sportskoj gimnastici. U G. Leko (Ur.), 31. međunarodna ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Praćenje tjelesne spremnosti djece i mladih. Iskustva u primjeni: Međunarodni znanstveno-stručni skup (str. 336-341). Hrvatski kineziološki savez (HKS).</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>Science of gymnastics journal. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. 1(1), 1,2,3 (2).
Živčić, Kamenka; Matković, Bramka, Trajkovski Biljana (1999). Ozljede u sportskoj gimnastici. // Hrvatski sportsko medicinski vjesnik. 14 (1999) , 2-3; 73-77 .
Kamenka Živčić Marković; Maja Vukelja; Danijela Šeparović. (2012). Specifična kondicijska priprema gimnastičkog stoja na rukama. Ur. Jukić, Igor. Zagreb : Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 458-463.
Možnik, M., Milčić, L., & Krce, L. (2023). Program sportske pripreme Tina Srbića za nastup na Olimpijskim igrama u Tokiju. U Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša 2023 (str. 158-161). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMNASTICI II (162530)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**			
kancelarija					
konzultacije					
e-mail		lucija.milcic@kif.hr			
telefon					
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**			
kancelarija		dekanat			
konzultacije					
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr			
telefon					
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**			
kancelarija		101/2			
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a			
e-mail		marijo.moznik@kif.hr			
telefon					
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		3 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – TAEKWONDO – IV. SEM

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

METODIKA U TAEKWONDOU II (162537)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**		
kancelarija		140/1		
konzultacije		prema dogovoru e-mailom		
e-mail		sasa.vuk@kif.hr		
telefon				
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničko-taktičkih 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 tehničko-taktičkih 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: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u treningu taekwondoa - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 23 koja se izvodi samo predavanja. 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u taekwondou 2. Taktika i taktička pripremljenost u taekwondou 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u taekwondou 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu taekwondoa 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu sportaša 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga taekwondo sportaša 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u taekwondou 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u taekwondou 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u taekwondou 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u taekwondou 11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u taekwondou 12. Početno poučavanje tehničkih elemenata u taekwondou 13. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u taekwondou			

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

METODIKA U TAEKWONDOU III (162538)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**			
kancelarija		140/1			
konzultacije		prema dogovoru e-mailom			
e-mail		sasa.vuk@kif.hr			
telefon					
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 I		
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničko-taktičkih 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 tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata u funkciji natjecanja u sportskoj borbi, tehničkim natjecanjima (poomsae i specijalne tehnike) Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta da zna prenijeti znanje na druge poučavajući ih novim motoričkim zadacima.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušane i položene nastavne građe studenti će moći: 1. primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata 2. diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u treningu taekwondoa 3. diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja 4. analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe 5. utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka 6. izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (nastavna tema BR.1 obrađuje samo 2V , a teme br. 2 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Proces poučavanja u taekwondo u: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka 2. Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u taekwondou: specifični postupci za poučavanje udaraca rukama, udaraca nogoama, blokada tehnika bacanja, tehnika samoobrane i speijalnim tehnikama (probojnost). Tehničko taktički sklopovi u stojećem stavu. Povezivanje različitih struktura 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	19%	1,5
	pismeni ispit	14%	1,5	usmeni ispit	33%	3

	Praktični rad	28%	2			
				ukupno	**8,5 ECTS**	
Obvezna literatura	Kukkiwon (2005) Taekwondo Textbook. Kukkiwon. Publisher: Osung, Seoul: 788 pages Willy Pieter, and John Heijmans (2000) Scientific Coaching for Olympic Taekwondo . Meyers & Meyers. Yong Sup (2006) Competitive Taekwondo. Human kinetic publisher					
Dopunska literatura	7. 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) 8. 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) 9. 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) 10. 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) 11. 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) MARIĆ, Siniša (2004) Zahvati i tehnike onesposobljavanja i provođenja hosinsul taekwondo samoobrana / Siniša Marić ; mentor:prof.dr.sc. Franjo Prot. - Zagreb : Kineziološki fakultet, 2004. - 42 str. : ilustr. ; 30 cm. - (Diplomski rad na KF, VI stupanj)					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TAEKWONDOU II (162539)

Nositelj predmeta			**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**		
kancelarija			140/1		
konzultacije			prema dogovoru e-mailom		
e-mail			sasa.vuk@kif.hr		
telefon					
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – TENIS – IV. SEM

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

METODIKA U TENISU II (162540)

Nositelj predmeta		**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		**Dugandžić Marijan, prof.**			
e-mail					
Vanjski suradnik		**Ivan Humić, viši predavač**			
e-mail					
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički	
Semestar	IV.	godina studija		II.	
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		8,5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica				
način izvođenja nastave	90 (45P+45V)	očekivani broj studenata na predmetu		2 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i rangom natjecanja.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći potrebna teorijska i praktična znanja za samostalno poučavanje i i trening tenisača. Na temelju znanja o strukturnim i biomehaničkim karakteristikama tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata student će moći izabrati sadržaje, opterećenja i metode pogodne za stjecanje motoričkih znanja za izvedbu tehničkih i tehničkotaktičkih elemenata. Temeljni ishod učenja je osposobljenost studenta za proces prijenosa znanja tenisačima.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon položenog ispita studenti će moći: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti tenisača odnosno tenisačica - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, kombinirane i vizualizacijske metode učenja - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe tenisača				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V osim teme 24 koja je razrađena po vrstama sportskih grana i obrađuje se 44P+44V) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u tenisu 2. Taktika i taktička pripremljenost u tenisu 3. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u tenisu 4. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu tenisa 5. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu tenisača 6. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu tenisa 7. Osnovni metodički principi u kondicijskom treningu tenisača 8. Trenažne postave tehničko-taktičkog treninga 9. Trenažne postave kondicijskog treninga u tenisu 10. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u tenisu 11. Lokaliteti, oprema i pomagala za kondicijski trening u tenisu 12. Tehničko-taktičko priprema u tenisu				
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	Dugandžić, M. (2009). Osnove strategije i taktike. Skriptirani materijal. Humić, I. (2008). Metodika teniskog treninga 2. Skriptirani materijal. Cayer, L. (2004). Singl tennis tactics, ITF , USA					
Dopunska literatura	1. Filipčić, Aleš. Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitutza šport, 2002. 212 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6405-12-8. 2. Kovacs, M., Chandler, W.B., Chamdler, T.J. (2007). Tennis Training: Enhancing On-court Performance. United States Tennis Association.					
Način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

METODIKA U TENISU III (162541)

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

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">(karate, boks, mačevanje i dr.) D) Kompleksne sportske grane: (košarka, rukomet, nogomet, odbojka i dr.)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>19%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>14%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>28%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Dugandžić, M. (2009). Osnove strategije i taktike. Skriptirani materijal.
Humić, I. (2008). Metodika teniskog treninga 2. Skriptirani materijal.
Cayer, L. (2004). Singl tennis tactics, ITF , USA</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Filipčić, Aleš. Tenis: treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitutza šport, 2002. 212 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6405-12-8.
2. Kovacs, M., Chandler, W.B., Chamdler, T.J. (2007). Tennis Training: Enhancing On-court Performance. United States Tennis Association.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU II (162542)

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

MODUL – VESLANJE – IV. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
162549	Metodika u veslanju II	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	45	0	45	8,5
162550	Metodika u veslanju III	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	45	0	45	8,5
162551	Stručno-trenerska praksa u veslanju II.	prof. dr. sc. Nikola Prlenda	0	0	60	5
		UKUPNO	**90**	**0**	**150**	**22**

METODIKA U VESLANJU II (162549)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr		
telefon		+38513658703		
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata veslanja u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga veslačkih 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 veslanju. 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: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u natjecateljskom i rekreativnom veslanju - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja veslačke tehnike - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka u veslanju - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V) 1. Tehnika i tehnička pripremljenost u veslanju 2. Taktika i taktička pripremljenost u veslanju 3. Teorijske osnove učenja i poučavanja u veslanju 4. Osnovni pedagoški i didaktički principi u tehničko-taktičkom treningu veslača 5. Osnovni metodički principi u tehničko-taktičkom treningu veslača 6. Organizacijske i metodičke forme tehničko-taktičkog treninga veslača 7. Lokaliteti, oprema i pomagala za tehničko-taktički trening u veslanju 8. Organizacijski oblici u tehničko-taktičkoj pripremi sportaša u veslanju 9. Klasifikacija metoda poučavanja za stjecanje motoričkih znanja u veslanju 10. Specifični metodski postupci za poučavanje tehnike u veslanju 11. Faze učena i poučavanja tehničkih elemenata u veslanju			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">Početno poučavanje tehničkih elemenata u veslanju</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>19%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>14%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>28%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Korner T, Schwanitz P (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag
Rigging manual and guidelines (1997). Rowing Australia Inc.
Dreissigacker oar assembly and use manual (2002).</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Medved, R., Oreb. G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24 (3) 234-2
2. Oreb, G. i Janković, M. (1999). Analiza veslačke utrke primjenom elektroničkog kardiotahometra. U Ž. Hraski i Br. Matković (ur.), Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanje „Trener i suvremena dijagnostika“ u sklopu 8. -zagrebačkog sajma sporta, Zagreb, 26. veljače 1999. (str. 43-50). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Mikulić, P. & Oreb, G. (2005). Comparison of recreational rowers and runners according to some morphological and functional-motor traits. In D. Milanović & F. Prot (eds.), Proceedings of the 4th International Scientific Conference on Kinesiology «Science and Proffesion – Challenege for the Future», Opatija September 2005. (pp. 328-331). Zagreb: Faculty of Kinesiology.
4. Mikulić, P., Vučetić, V., Matković, Br. i Oreb, G. (2005). Morfološke i somatotipske karakteristike vrhunskih hrvatskih veslača. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 20 (1-2), 8-13.
5. Mikulić, P. i Oreb, G. (2006). Konstrukcija i validacija jednog mjernog instrumenta za procjenu relativne repetitivne snage. U: V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 2006, (str. 180-185).
6. Mikulić, P., Ružić, L. Oreb, G. (2007). What distinguishes the Olympic level heavyweight rowers from other internationally successful rowers? Collegium Antropologicum. 31(3), 811-816.
7. Mikulić, P. , Oreb, G. (2007). Dijagnostika kondicijskih sposobnosti veslača mlađih dobnih kategorija U: I. Jukić, D. Milanović, S. Šimek (ur.) Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša“ Zagreb, 2007 (str. 312-314). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske
8. Oreb, G. , Zović,M. and Marelić,N. (2008). Evaluation of the results assesing motor abilities of boy and girls aged 11-14 during selection in rowing. Acta Kinesiologica, 2 (1), 47-51).</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

METODIKA U VESLANJU III (162550)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr		
telefon		+38513658703		
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente s metodama učenja, poučavanja i uvježbavanja različitih tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata veslanja u skladu s dobnim kategorijama, kvalitetnom razinom izvedbe i ranga veslačkih 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 veslanju. 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: - primijeniti teorijska i praktička znanja o metodama poučavanja i uvježbavanja tehničko-taktičkih elemenata - diferencirano primijeniti različite metode davanja informacija s obzirom na mogućnosti sudionika u natjecateljskom i rekreativnom veslanju - diferencirano primijeniti različite metode svladavanja motoričkih zadataka uporabom analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke ili kombinirane metode poučavanja veslačke tehnike - analizirati i vrednovati razinu motoričke izvedbe - utvrditi postojanje motoričkih pogrešaka - izabrati metodičke postupke za ispravljanje motoričkih pogrešaka - utvrditi završnu razinu uspješnosti izvedbe tehničkog ili tehničko-taktičkog elementa			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka se nastavna tema obrađuje 2P+2V) 1. Napredno poučavanje tehničkih elemenata u veslanju 2. Situacijsko usavršavanje tehničkih elemenata u veslanju 3. Natjecateljsko usavršavanje tehničkih elemenata u veslanju 4. Principi učenja i poučavanja u veslanju – individualizacija 5. Principi učenja i poučavanja u veslanju – intenzifikacija 6. Proces poučavanja u veslanju: opis i objašnjenje strukturnih, biomehaničkih i anatomskih obilježja motoričkog zadatka 7. Proces poučavanja u veslanju: demonstracija motoričkog zadatka 8. Proces poučavanja u veslanju: vrednovanje motoričke izvedbe - uočavanje motoričkih pogrešaka (uzroci i posljedice)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">9. Proces poučavanja u veslanju: motoričke pogreške u izvedbi motoričkog zadatka - strukturni i biomehanički pristup
10. Proces poučavanja u veslanju: ispravljanje motoričkih pogrešaka
11. Proces poučavanja u veslanju: završna kontrola pravilnosti izvedbe motoričkog zadatka
12. a) Specifičnosti metodičkih postupaka učenja i poučavanja u u veslanju: dominacija metodike učenja i poučavanja tehničkih elemenata po pojedinim veslačkim disciplinama. Ukupna će satnica biti dominantno usmjerena na stjecanje i usavršavanje izvedaba elemenata tehnike. Od ukupnog broja predviđenih sati, cca 75% posvetit će se učenju i poučavanju tehničkih elemenata, a 25% učenju i poučavanju taktike (44P+44V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>seminarski rad</td><td>19%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>14%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>3</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>28%</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8,5 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">Korner T, Schwanitz P (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag
Rigging manual and guidelines (1997). Rowing Australia Inc.
Dreissigacker oar assembly and use manual (2002).</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">9. Medved, R., Oreb. G. (1984). Blood Lactic Acid Values in Boardsailors. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 24 (3) 234-2
10. Oreb, G. i Janković, M. (1999). Analiza veslačke utrke primjenom elektroničkog kardiotahometra. U Ž. Hraski i Br. Matković (ur.), Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanje „Trener i suvremena dijagnostika“ u sklopu 8. -zagrebačkog sajma sporta, Zagreb, 26. veljače 1999. (str. 43-50). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Mikulić, P. & Oreb, G. (2005). Comparison of recreational rowers and runners according to some morphological and functional-motor traits. In D. Milanović & F. Prot (eds.), Proceedings of the 4th International Scientific Conference on Kinesiology «Science and Proffesion – Challenege for the Future», Opatija September 2005. (pp. 328-331). Zagreb: Faculty of Kinesiology.
12. Mikulić, P., Vučetić, V., Matković, Br. i Oreb, G. (2005). Morfološke i somatotipske karakteristike vrhunskih hrvatskih veslača. Hrvatski športsko-medicinski vjesnik, 20 (1-2), 8-13.
13. 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).
14. Mikulić, P., Ružić, L. Oreb, G. (2007). What distinguishes the Olympic level heavyweight rowers from other internationally successful rowers? Collegium Antropologicum. 31(3), 811-816.
15. 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
16. Oreb, G. , Zović,M. and Marelić,N. (2008). Evaluation of the results assesing motor abilities of boy and girls aged 11-14 during selection in rowing. Acta Kinesiologica, 2 (1), 47-51).</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U VESLANJU II (162551)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nikola Prlenda**			
kancelarija					
konzultacije					
e-mail		nikola.prlenda@kif.hr			
telefon		+38513658703			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti - Metodički oblikovati trenažni proces na terenu - Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Asistiranje u treningu koji provode treneri specijalisti (15V) - Sudjelovanje u praktičnoj provedbi dijelova trenažnog procesa (15V) - Dijagnostički postupci za utvrđivanje stanja pripremljenosti sudionika u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi ili fitnesu (15V) - Samostalno planiranje i provođenje treninga mlađih u sportu te trenažnoga rada u kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (15V)				
Obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.				
Praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**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	
Modul 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**
Modul FITNES						
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
		UKUPNO	**24**	**33**	**18**	**5**
Modul 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	
271164	Dualna karijera u sportu	prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica	10	8	12	2
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	0	2
89433	Kineziterapija- ne za studente Sportske rekreacije	izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	0	15	2
271147	Kineziologija rada	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	15	15	0	2
89434	Komunikologija u sportu	izv. prof. 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. Zvonimir Šatalić	30	0	0	2
271148	Skrb o sportašima	izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	16	14	0	2
172740	Sport i pravo	prof. dr. sc. Siniša Petrović, prof. dr. sc. Mario Baić, prof. dr. sc. Igor Gliha	30	0	0	2
150236	Sport u europskim državama	izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15	0	2
271163	Sportska diplomacija i politika	doc. dr. sc. Sanda Čorak	20	10	0	2
150238	Sportsko-rekreacijski programi u prirodi	izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	14	0	16	2
271160	Uvod u esport	nasl. doc. dr. sc. Marko Marelić	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

PREHRANA SPORTAŠA (150234)

Nositelj predmeta		**prof.dr.sc. Zvonimir Šatalić**	
kancelarija		Prehrambeno-biotehnološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Pierottijeva 6, ured: 4. kat (lijevo), soba 407	
konzultacije		e-adresa za dogovore i upite o nastavi: zsatalic@pbf.hr (adresu zvonimir.satalic@kif.unizg.hr molim ne koristiti za komunikaciju)	
e-mail		zvonimir.satalic@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**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		+38513568613	
Nastavnik		**izv.prof. dr. sc. Maroje Sorić**	
kancelarija			
konzultacije		prema dogovoru e-poštom	
e-mail		maroje.soric@kif.hr	
telefon		+38513658744	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	IV. i VI.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30(30P) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	20 R + 20 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje spoznaja potrebnih za rad u području kineziologije sporta i rekreacije, a posebno u vrhunskom sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- rad u području kineziologije sporta i rekreacije - rad u području vrhunskog sporta - promocija zdravog načina života		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: □ razumjeti osnove zdrave prehrane □ razumjeti dnevne prehrambene potrebe vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina □ analizirati uobičajene prehrambene navike sportaša □ analizirati uobičajene unose pojedinih nutrijenata □ 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) 1. Anatomske i fiziološke osnove prehrane 2. Biokemijske osnove prehrane. 3. Povezanost prehrane i metabolizma. 4. Energetski stanični procesi 5. Navike prehrane u sportaša. 6. Osnovni principi prehrane sportaša. 7. Dnevni energetski unos. 8. Ugljikohidrati u prehrani sportaša. 9. Bjelančevine u prehrani sportaša sportova jakosti i sportova izdržljivosti.		

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">10. Vitamini i minerali.
11. Nadoknada tekućine tijekom treninga i natjecanja.
12. Režim prehrane prije natjecanja u sportova izdržljivosti.
13. Planiranje prehrane sportaša; Obrok prije natjecanja.
14. Dijete u redukciji tjelesne mase.
15. Ergogena sredstva: farmakološka, nutritivna, fiziološka sredstva, hormoni.</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, izrada i prezentacija seminarskog rada</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>aktivnosti na nastavi</td><td></td><td></td><td>pismeni ispit</td><td>100%</td><td>2</td></tr>
<tr><td>praktični rad</td><td></td><td></td><td>3 praktična kolokvija</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>usmeni ispit</td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">▪ Z. Šatalić, M. Sorić, M. Mišigoj Duraković (2016) Sportska prehrana. Znanje d.o.o.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">▪ Z. Šatalić, M. Mišigoj Duraković (2019) Temeljni principi sportske prehrane. U: Sportska medicina (M. Pećina, ur.), Medicinska naklada.
▪ 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.
▪ 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.
▪ 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.
▪ Burke L, Deakin V (2015) Clinical Sports Nutrition, 5. izd., McGraw-Hill.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

IZBORNI SPORTOVI – IV. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
117522	Akrobatika	prof. dr. sc. Željko Hraski	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	prof. dr. Maja Horvatin	9	18	18	3
258140	Jedrenje na dasci	prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
150242	Jedrenje u malim klasama	prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
89450	Nogomet	izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	9	18	18	3
89451	Odbojka	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	9	18	18	3
271153	Odbojka na pijesku	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	9	18	18	3
89453	Ples	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	9	18	18	
271153	Ronjenje s autonomnom ronilačkom opremom (SCUBA)	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	9	18	18	3
89455	Rukomet	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec doc. dr. sc. Igor Gruić	9	18	18	3
89456	Samoobrana	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	3
271154	Stolni tenis	prof. dr. sc. Petar Barbaros	9	18	18	3
89459	Streljaštvo	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	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 STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA

KOORDINATOR 3. – GODINE

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

V.SEMESTAR

Šifra predmeta	OBAVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123614	Menadžment u sportu	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	izv. prof. 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 izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15	0	2
172207	Završni ispit		0	0	0	10
		UKUPNO	**165**	**30**	**45**	**33**
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
172213	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme I.	prof. dr. sc. Igor Jukić izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	15	0	15	2
		UKUPNO	**15**	**0**	**15**	**2**
Modul FITNES						
172211	Metodika treninga fitnesa III.	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	20	0	20	4
		UKUPNO	**20**	**0**	**20**	
Studijski modul SPORTSKA REKREACIJA						
89457	Izborni predmet/sport III (zimski sport) – Skijanje	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	12	24	24	3
		UKUPNO	**12**	**36**	**48**	**3**

MENADŽMENT U SPORTU (123614)

Nositelj predmeta		**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) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	34 R + 126 I	
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta upoznati studente sa temeljnim spoznajama iz područja menadžmenta kao pretpostavkom za ustrojstvo menadžmenta u sportu. Studenti će steći specifična znanja iz područja zakonodavstva u sportu, organizacije sporta, menadžmenta u sportu, te planiranja i izrade poduzetničkih programa u sportskoj djelatnosti.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja menadžmenta, poduzetništva i marketinga u sportskim organizacijama (profitnim i neprofitnim). Identificirati i analizirati mogućnosti provođenja poslovnih programa u području sporta i sportske rekreacije.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti - spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskim organizacijama - izraditi i analizirati poduzetničke programe iz područja sporta - spoznati mogućnosti primjene marketinških aktivnosti u sportu i sportskim organizacijama			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja i vježbe** 1. Pojam i područja sporta. Bilanca ulaganja i učinaka sporta. Sustav financiranja sporta. (2P) 2. Ekonomski učinci sporta kao osnova za upravljanje razvojem sporta. Valorizacija ekonomskih učinaka sporta. Ekonomski učinci sporta u razvijenim zemljama. (2P) 3. Uvod u menadžment. Povijesni razvoj menadžmenta. Klasična teorija menadžmenta. Definiranje menadžmenta. (2P) 4. Funkcije menadžmenta i menadžera. Inventivni menadžment. (2P+2S) 5. Razvoj menadžmenta u sportu. Definiranje menadžmenta u sportu. Zakonske osnove djelatnosti sporta. (2P+2S) 6. Sustav i organizacija upravljanja u sportu i sportskim organizacijama. Organizacija sporta na svjetskoj i europskoj razini. Međunarodna sportska udruženja. (2P+2S) 7. Menadžeri u sportu. Karakteristike menadžera u sportu. Razine menadžera. Znanja menadžera u sportu. (2P+2S)			

	8. Pojam poduzetništva. Poduzetništvo u suvremenom društvu. Poduzetništvo u sportu. (2P) 9. Odnos menadžmenta i poduzetništva. Mogućnosti poduzetništva u hrvatskom sportu. (2P) 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) 11. Pojam marketinga. Razvoj marketinga. Suvremeni marketing. Definiranje marketinga. Obilježja društvenog marketinga. Pojam upravljanja marketingom. (2P) 12. Pojam marketinga u sportu. Karakteristike sportskog tržišta ponude. Karakteristike sportskog tržišta potražnje. (2P) 13. Elementi marketinškog miksa i njihova primjena u sportu. Planiranje sportskog marketinga. (2P+2S) 14. Sponzorstvo u sportskom marketingu. (2P+2S) 15. Budućnost sportskog poslovanja. Prognoziranje i predviđanje budućnosti. Nadolazeći trendovi i izazovi. (2P) 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 **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		131		
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.30 sati		
e-mail		drazan.dizdar@kif.hr		
telefon		+38513658731		
Nastavnik		**doc. 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) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	34 R + 126 I	
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: - primjenu statističkih metoda za obradu podataka koje se koriste u sportu, kondicijskoj pripremi sportaša, fitnesu i sportskoj rekreaciji. - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kineziološkihfenomena;			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Znanja potrebna za: - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za opis promatranih pojava (metode deskriptivne statistike); - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za kondenzaciju i transformaciju podataka; - odabir i primjena odgovarajućih statističkih postupaka za analizu promjena; - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kineziološkihfenomena.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka nastavna tema obrađuje se 3P+3V) V. 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) VI. Osnovni postupci za uređivanje i prikazivanje podataka (grupiranje i grafičko prikazivanje kvalitativnih podataka, grupiranje i grafičko prikazivanje kvantitativnih podataka) 3. Deskriptivni pokazatelji (mjere centralne tendencije – aritmetička sredina, mod, medijan, mjere varijabilnosti – totalni raspon, varijanca, standardna devijacija, koeficijent varijabilnosti, mjere oblika distribucije – skewness i kurtosis, normalna distribucija) 4. Transformacije podataka (rangovi, centili, z-vrijednosti, linearne transformacije podataka) 5. Korelacija			

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

SOCIOLOGIJA SPORTA (172201)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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		
Vanjski suradnik		**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) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	34 R + 126 I	
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: sport kao društveni i znanstveni fenomen; društvenu ulogu sporta, tjelesnog vježbanja te sportske rekreacije u hrvatskom, ali i širem kontekstu; teorijske doprinose istraživanju sporta kao društvenog fenomena; socijalizacijske uloge sporta, tjelesnog vježbanja i zdravlja te ulogu primarnih (obitelj) i sekundarnih (škola, grupa vršnjaka, sportski klub, religija, mediji) društvenih institucija na sam proces socijalizacije u sport i tjelesno vježbanje; socijalnu stratifikaciju (ekonomsku, rodnu, tjelesnu) kao temeljno određenje sporta; devijaciju i probleme koji su vezani za suvremeni sport (nasilje, navijački izgredi, doping); sport kao sredstvo političkih elita; sport, životni stil i subkulturni identitet; sport u svijetu medija. U okviru ovog nastavnog predmeta će studenti, budući nastavnici i treneri steći neophodna znanja za uspješan rad u klupskom i školskom sportu kao i u sportu osoba s invaliditetom.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja (svaka tema se izvodi se 2 nastavna sata):** 1. Sociologija kao opća znanost o društvu Sport kao društveni i znanstveni fenomen 2. Teorijske perspektive u sociologiji sporta (funkcionalističke, konfliktne, interakcionističke) 3. Sociologija sporta u Hrvatskoj i svijetu. Metode istraživanja u sociologiji sporta 4. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta 5. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">6. Sustav obrazovanja kao agens socijalizacije, obrazovanje i sport
7. Religija (svjetske religije, novi religiozni pokreti, sekte),religija i sport
8. Socijalna stratifikacija i sport, ekonomska stratifikacija – sport kao big-business
9. Rodna stratifikacija i sport. Feminizam.
10. Devijantnost i sport -nasilje u sportu
11. Politika i sport, nacionalni identitet i sport
12. Sociološke teorije navijačkog ponašanja
13. Sociologija i nogometni huliganizam
14. Sport i mediji
15. Budućnost sporta. Globalizacija i sport.</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>0.5</td><td>Usmeni ispit</td><td>30%</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>Pismeni ispit</td><td>60%</td><td>3</td><td>ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
Fanuko, N. (2008). Sociologija. Zagreb: Profil.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Coakley, J. J.(2020). Sports in society: issues and controversies.13th edition: McGraw-Hill.
2. Coakley, J. & Dunning, E. (Ur.) (2004). Handbook of sports studies.London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications.
3. Giulianotti, R. (Ur.) (2015). Routledge Handbook of the Sociology of Sport. Routledge.
4. Vrcan, S. (2003). Nogomet,politika,nasilje. Zagreb: Jesenski i Turk.
5. Wenner, L. (Ur.) (2022). The Oxford Handbook of Sport and Society. Oxford University Press.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

SPORTSKA MEDICINA (172203)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Saša Janković**	
kancelarija			
konzultacije		srijedom od 11:00-12:00	
e-mail		sasa.jankovic@kif.hr	
telefon			
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Goran Vrgoč**	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		goran.vrgoc@kif.hr	
Vanjski suradnik		Ante Jakelić, dr. med.	
e-mail		antejakelic@gmail.com	
Vanjski suradnik		Filip Vuletić, dr. med.	
e-mail		philip.vuletic@gmail.com	
Vanjski suradnik		Stjepan Bulat, dr. med.	
e-mail			
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	34 R + 126 I
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 ozlijeđenih sportaša. Kontrola prehrane sportaša te sastavljanje jelovnika sportaša i rekreativaca.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sportska medicina omogućuje studentima znanja o: - značaju i svrsi zdravstvene kontrole sportaša, - patologiji sportskih napora, - higijeni sporta.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- definiranje položaje te razvoj sportske medicine na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini; - značaj sportske medicine u trenažnom procesu i natjecanju; - sposobnost zbrinjavanja lakših ozljeda na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture; - poznavanje osnovnih postulata pružanja prve pomoći; - poznavanje svrhe i značaja preventivnih pregleda za osobe koje se bave sportom; - spoznaje o kontraindikacijama za sportsku aktivnost; - spoznaje o štetnosti dopinga; - poznavanje specifičnosti prehrane sportaša.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest sportske medicine 2. Zadaće sportskog liječnika 3. Zdravstvena kontrola: svrha i značaj preventivnih pregleda		

<table>
<tr><td></td><td>4. Izvođenje pregleda
5. Kontraindikacije za sportsku aktivnost
6. Sportsko srce
7. Određivanje sposobnosti
8. Osobitosti pregleda pojedinih grupacija sporta: ronilačke aktivnosti, zračno jedrenje, boks
9. Patologija sportskih napora: sportske ozljede i oštećenja
10. Sistematika sportskih ozljeda
11. Ozljede kože i potkožnoga tkiva
12. Ozljede mišića
13. Ozljede i tetiva
14. Ozljede zglobova
15. Ozljede kostiju i pokosnice
16. Ozljede glave, ozljede prsnoga koša, ozljeda trbuha, ozljede urogenitalnih organa
17. Ortostatski kolaps. Oštećenja toplinskim i ostalim zračenjima.
18. Pretreniranost
19. Doping
20. Specifične ozljede i oštećenja po sportovima
21. Prevencija ozljeđivanja. Rehabilitacija.
22. Specifičnosti prehrane sportaša
23. Energetske potrebe. Osobitosti prehrane dugoprugaša.

Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod rednim brojem 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata)
1. Rane i komplikacije rana
2. Zbrinjavanje rana
3. Prijelomi kostiju
4. Prva pomoć i imobilizacija prijeloma kostiju
5. Uvod u masažu
6. Zahvati masaže
7. Reanimacija</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td></td></tr>
<tr><td>Praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0.5</td><td>Kolokvij</td><td>30%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Praktični rad</td><td>5%</td><td>0.5</td><td>Usmeni ispit</td><td>60%</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>1.Medved, R. I sur. (1987). Sportska medicina, Zagreb: JUMENA.
2.Pećina, M. i sur. (2019.) Sportska medicina: odabrana poglavlja. Zagreb: Medicinska naklada. (ISBN: 978-953-176-898-6)</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>1. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Zagreb: Globus.
2. Kibler, B. W. (1990). The sport preparticipation fitness examination. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
3. Omerović, Đ. (2023). Sportska medicina: odabrana poglavlja. Sarajevo: Klinički centar Univerziteta u Sarajevu</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović**		
kancelarija		202		
konzultacije		srijedom 10:00-12:00 sati		
e-mail		lidija.petrinovic@kif.hr		
telefon		+38513658609		
Nastavnik		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**		
kancelarija		202		
konzultacije		četvrtkom od 11:00-12:00 ili 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 *Izvedbeni sati: 15P	očekivani broj studenata na predmetu		34 R + 126 I
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja iz područja invaliditeta te primjena tih spoznaja u prostoru sporta osoba s invaliditetom. Značaj redovne tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta. Postupci u poučavanju i primjeni različitih vrsta tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumijevanje složenosti i specifičnosti rada s osobama s invaliditetom. Stečena specifična znanja za planiranje, organizaciju i provedbu sportskih aktivnosti za osobe s invaliditetom.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti koji polože izborni predmet kompetentni su za izvođenje kineziloških aktivnosti osoba s invaliditetom.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija četiri osnovne kategorija invaliditeta (2P) 2. Sportska natjecanja i specifičnosti istih u odnosu na kategoriju invaliditeta (2P) 3. Rehabilitacijski sport i važnost tjelesnog vježbanja za osobe s invaliditetom (2P) 4. Karakteristike sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza (2P) 5. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Paraolimpijskim igrama (2P) 6. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Specijalnoj olimpijadi (1P) 7. Opis sportova i prilagodbe na Olimpijadi gluhih(1P) 8. Sportsko rekreacijski programi za osobe s invaliditetom (2P) 9. Mogućnosti uključivanja osoba s invaliditetom u redovite programe sportske rekreacije (1P) Seminari 1. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u košarci u invalidskim kolicima (2S) 2. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u sjedećoj odbojci (2S) 3. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u goalballu (2S) 4. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u tenisu u invalidskim kolicima (2S) 5. Praktični prikaz radiogoniometrije za slijepe osobe (2S) 6. Praktični prikaz izbora sportova na Specijalnoj olimpijadi (2S)			

	7. Praktični prikaz izbora sportova za osobe s neuromuskularnim bolestima (1S) 8. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u boćanju za osobe sa cerebralnom paralizom (1S) 9. Praktični prikaz i metodičke osnove rada u plivanju (1S)				
obveze studenata	Aktivno sudjelovanje na seminarima.				
Praćenje rada studenata	usmeni ispit	100%	2	ukupno	**2 ECTS**
obvezna literatura	1. Ciliga D., Petrinović, L. (1996). Sportaši s invalidnošću i fitness. U: Milanović, D. (ur.), „Fitness“, Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa, Zagreb: FFK, ZV, ZŠS, IV25-IV25. 2. Ciliga, D., Petrinović, L. (1999). Sport osoba s invaliditetom. Medix (23).				
dopunska literatura	- Ciliga, D. (1993). Organizacija športa i rekreacije za invalidne osobe u Hrvatskoj. U: Zbornik radova Central-East European conference, Siofok. - 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. - Ciliga, D., Omrčen, D., Petrinović, L. (1996). Uporaba trenažera u rehabilitaciji osoba s ozljedom kralježnice. Fizikalna medicina i rehabilitacija 13 (S1). - 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. - Ciliga, D. (1998). Preduvjeti u uključivanju osoba s invalidnošću u višu razinu sportskih natjecanja. Sport za sve 16 (14), 12-13. - 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. - 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. - Ciliga, D. , Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2009). Sport osoba s invaliditetom. U F. Gracin, B. Klobučar - (ur.), Zbornik radova 8.konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija, 2009. (str. 230-238). Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske. - 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. - 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 modula 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		**izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov**			
Kancelarija		20			
Konzultacije		Prema dogovoru putem e-maila			
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		14 R + 73 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati planove i periodizaciju kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: • Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u dugoročnom razdoblju (karijera i dvoolimpiski ciklus) • Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u srednjeročnom razdoblju (olimpijski ciklus i dvogodišnji ciklus) • Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga) • Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 30 (15P+15V) 1. Osnove planiranja kondicijskog treninga sportaša (2P+2V) 2. Periodizacija kondicijske pripreme sportaša (4P+2V) 3. Osnove programiranja kondicijske pripreme sportaša (3P+2V) 4. Dugoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V) 5. Srednjeročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V) 6. Kratkoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V)				
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita				
	Seminarski rad	30%	1	pismeni ispit	70%	1
				ukupno	**2.0 ECTS**	

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

SPECIJALISTIČKI PREDMET modula FITNES – METODIKA TRENINGA FITNESA III (172211)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**		
kancelarija		140/1		
konzultacije		prema dogovoru e-mailom		
e-mail		sasa.vuk@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**doc. dr. sc. Asim Bradić**		
Kancelarija				
konzultacije		Utorkom i četvrtkom od 10:00-12:00 sati		
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr		
telefon				
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	12 R + 26 I	
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; • Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima; • Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; • Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji 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: - 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; - 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; - razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">- 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.</td></tr>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Predavanja i vježbe
1. Povijesni pregled, definicije i struktura srčano-dišne izdržljivosti (4P)
2. Principi i metode srčano-dišnog treninga (4P + 4V)
3. Kardio-trenažeri: pokretni sag (4P + 6V)
4. Kardio-trenažeri: veslački ergometar (4P + 4V)
5. Kardio-trenažeri: bicikl-ergometar (4P + 6V)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>1</td><td>praktični rad</td><td>30%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>kolokviji</td><td>30%</td><td>1</td><td>pismeni ispit</td><td>30%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">4 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. TVZ, Zagreb
2. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.
2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">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..</td></tr>
</table>

IZBORNI PREDMET/SPORT modula SPORTSKA REKREACIJA – SKIJANJE

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
kancelarija		104		
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
telefon		+38513658704		
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	(38P+22V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	4 R + 4 I	
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: - poučavati osnove alpskoga skijanja - prepoznati i razlikovati elemente skijaških tehnika - primijeniti metode poučavanja alpskoga skijanja - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja - izraditi osnove plana i programa zimovanja - organizirati zimovanje - animirati ljude za skijanje kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti - analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Teorijska predavanja** : 1. Povijesni razvoj skijanja (skijaška literatura) (2 P) 2. Skijaška oprema (2 P) 3. Skijaške tehnike (plužna, paralelna, carving, prijestupna) (2 P) 4. Bazična skijaška gibanja i analiza zavoja (2 P) 5. Metodički postupci učenja alpskoga skijanja (2 P) 6. Skijanje kao natjecateljski sport- alpsko i nordijsko skijanje (pravila i organizacija natjecanja) (2 P) 7. Opasnosti u planini (2 P) 8. Skijanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (2 P) **Teorijsko praktična predavanja**: 1. Kineziološka analiza klizačkog koraka (2 TPP) 2. Kineziološka analiza spusta ravno (2 TPP) 3. Kineziološka analiza pluženja ravno- (2 TPP) 4. Kineziološka analiza spusta koso (2 TPP) 5. Kineziološka analiza zavoja k brijegu (2 TPP)			

<table>
<tr><td></td><td>6. Kineziološka analiza plužnog zavoja (2 TPP)
7. Kineziološka analiza plužnog luka (2 TPP)
8. Kineziološka analiza osnovnog zavoja (2 TPP)
9. Kineziološka analiza paralelnog zavoj od brijega (2TPP)
10. Kineziološka analiza osnovnog vijuganja (2TPP)
11. Kineziološka analiza brzog vijuganja (2 TPP)
Vježbe:
1. Metodički postupci učenja klizačkog koraka (2 V)
2. Metodički postupci učenja spusta ravno (2 V)
3. Metodički postupci učenja pluženja ravno (2 V)
4. Metodički postupci učenja spusta koso (2 V)
5. Metodički postupci učenja zavoja k brijegu (2 V)
6. Metodički postupci učenja plužnog zavoja (2 V)
7. Metodički postupci učenja plužnog luka (2 V)
8. Metodički postupci učenja osnovnog zavoja (2 V)
9. Metodički postupci učenja paralelnog zavoj od brijega (2 V)
10. Metodički postupci učenja osnovnog vijuganja (2 V)
11. Metodički postupci učenja brzog vijuganja (2 V)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td>Pohađanje svih vrsta nastave.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>33,3%</td><td>1</td><td>Usmeni ispit</td><td>33,4%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>33,3%</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">3 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td>Matković B, Ferenčak S, Žvan M. (2004). Skijajmo zajedno. Zagreb: Europapress holding i FERBOS inženjering.
Cvetnić, R. (2004). 110 godina skijanja u Zagrebu i Hrvatskoj, od prve skijaške udruge do danas. Zagreb: Pop & pop i Zagrebački skijaški savez.
Jajčević, Z. (1994). 100 godina skijanja u Zagrebu 1894-1994. Zagreb: Zagrebački skijaški savez.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>1. Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS-ZUTS.
2. Matković, B., Ferenčak, S. (1996). Skijajte s nama, Zagreb: FERBOS inženjering.
3. Lanc, V., Gošnik-Oreb, J., Oreb,. G., Matković, B. (1988). Naučimo skijati, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Cigrovski, V., Matković, B., Prlenda, N. (2009). Povezanost ravnoteže s procesom usvajanja skijaških znanja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24(1), 25-29.
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.
6. Cigrovski, V., Matković, B., Ivanec, D. (2008). Uloga psiholoških čimbenika u procesu stjecanja skijaških znanja. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 23(1), 45-50.
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.
8. Cigrovski, V., Matković, B. (2003). Specifična kondicijska priprema skijaša. U: Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 21- 22.02.2003. str. 518-520.</td></tr>
<tr><td>način praćenja</td><td>Anketni upitnik za studente o uspješnosti i kvaliteti predavanja i vježbi.</td></tr>
</table>

VI.SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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**
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
172663	Metodika kondicijske pripreme IV.	prof. dr. sc. Luka Milanović	30	0	30	6
172664	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II.	prof. dr. sc. Igor Jukić izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	38	0	37	9
172665	Stručno-trenerska praksa u KPS-u III.	prof. dr. sc. Luka Milanović	0	0	90	5
		UKUPNO	**68**	**0**	**157**	**20**
Modul FITNES						
172575	Metodika treninga fitnesa IV.	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	40	0	40	9
172576	Programiranje treninga fitnesa II.	izv. prof. 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 izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	0	0	90	5
		UKUPNO	**90**	**15**	**145**	**21**
Modul SPORTSKA REKREACIJA						
172705	Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II.	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30	15	30	8
172706	Programi sportske rekreacije u prevenciji stresa	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30	15	0	5
172707	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji III.	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	0	0	90	5
		UKUPNO	**60**	**30**	**120**	**18**

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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**
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
	Izborni predmet IV		15	15	0	2

	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		UKUPNO	**24**	**33**	**18**	**5**
Modul FITNES						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		UKUPNO	**9**	**18**	**18**	**3**
Modul SPORTSKA REKREACIJA						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport V		9	18	18	3
		UKUPNO	**18**	**36**	**36**	**6**

MODUL – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – VI. SEM

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
172663	Metodika kondicijske pripreme IV.	prof. dr. sc. Luka Milanović	30	0	30	6
172664	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II.	prof. dr. sc. Igor Jukić izv. prof. 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						
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			14 R + 73 I	
ciljevi predmeta	Ciljevi predmeta jesu omogućiti studentima: - stjecanje motoričkih znanja o sadržajima za razvoj eksplozivne snage te - znanje o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj eksplozivne snage te očuvanje i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: □ Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa .					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa.					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Tehnika i metodika specifičnih vježbi fleksibilnosti kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P +2V) 2. Tehnika i metodika specifičnih vježbi ravnoteže, stabilnosti i jakosti bez vanjskog opterećenja kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V) 3. Tehnika i metodika primjene specifičnih vježbi jakosti s utezima kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V) 4. Tehnika i metodika trzaja (8P + 8V) 5. Tehnika i metodika nabačaja (6P + 6V) 6. Tehnika i metodika izbačaja (4P + 4V) 7. Tehnika i metodika unilateralnih varijacija trzaja, nabačaja i izbačaja (4P + 4V) 8. Metodika pliometrijskog treninga (2P + 2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Praćenje rada studenata	kolokviji	33,3%	2	Pismeni ispit	33,3%	2
				usmeni ispit	33,3%	2

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

PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Igor Jukić**		
Kancelarija		124		
Konzultacije				
e-mail		igor.jukic@kif.hr		
Telefon		+38513658724		
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov**		
Kancelarija		20		
Konzultacije		Prema dogovoru putem e-maila		
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		14 R + 73 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: Oblikovati programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga) - Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme na razini mikrociklusa i pojedinačnog treninga u različitim sportskim aktivnostima - Integrirati metode oporavka i dopunske faktore kondicijske pripreme u programe treninga na svim ciklusnim razinama Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 75 (38P+37V) 1. Programiranje mikrociklusa kondicijske pripreme (2P+1V) 2. Programiranje pojedinačnog kondicijskog treninga (2P+2V) 3. Posebnosti programiranja kondicijske pripreme sportaša u različitim sportskim disciplinama (2P+2V) 4. Integralno oblikovanje sportske pripreme (2P+2V) 5. Programiranje treninga za razvoj i održavanje jakosti i snage (2P+2V) 6. Programiranje treninga za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V) 7. Programiranje treninga za razvoj i održavanje brzine (2P+2V) 8. Programiranje treninga za razvoj i održavanje fleksibilnosti (2P+2V) 9. Programiranje treninga za razvoj i održavanje koordinacije (2P+2V) 10. Programiranje treninga za razvoj i održavanje aerobne izdržljivosti (2P+2V) 11. Programiranje treninga za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti (2P+2V)			

<table>
<tr><td></td><td>12. Programiranje treninga za razvoj i održavanje aktivne mišićne mase (2P+2V)
13. Programiranje treninga za optimiziranje potkožnog masnog tkiva (2P+2V)
14. Tapering u sportu (2P+2V)
15. Programiranje metoda oporavka u kondicijskoj pripremi sportaša (2P+2V)
16. Implementacija dopunskih faktora kondicijske pripreme sportaša u različite ciklusne strukture (2P+2V)
17. Programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda sportaša (2P+2V)
18. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u sportskim igrama (2P+2V)
19. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u borilačkim sportovima (2P+2V)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td>Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita</td></tr>
<tr><td></td><td>
<table>
<tr><td>Seminarski rad</td><td>20%</td><td>1</td><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Istraživanje</td><td></td><td>1</td><td>Usmeni ispit</td><td>30%</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9.0 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td>1. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet.
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
3. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.
4. Bompa, T. O. (2000). Periodization. Theory and Methodology of Training. Champaign, Ill: Human Kinetics.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td>VII. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.
VIII. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.
IX. Bompa, T.O., Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics.
X. 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
XI. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td>Anonimna studentska anketa</td></tr>
</table>

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					
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		14 R + 73 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: • Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe • Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima • Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima • kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	• Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) • Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) • Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) • Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) • Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) • Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) • Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) • Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
Obveze studenata	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.				

MODUL – FITNES – VI. SEM

Modul FITNES						
172575	Metodika treninga fitnesa IV.	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	40	0	40	9
172576	Programiranje treninga fitnesa II.	izv. prof. 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 izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	0	0	90	5
		UKUPNO	**90**	**15**	**145**	**21**

METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**		
Kancelarija		140/1		
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom		
e-mail		sasa.vuk@kif.hr		
Telefon				
Nastavnik		**doc. dr. sc. Asim Bradić**		
Kancelarija				
Konzultacije		Utorkom i četvrtkom od 10:00-12:00 sati		
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr		
Telefon				
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	12 R + 26 I	
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; • Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;. • Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije; • Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji 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: • 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; • 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; • 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	1. Povijesni pregled, definicije i struktura fleksibilnosti (2P) 2. Principi i metode treninga fleksibilnosti (4P) 3. Metode i vježbe istezanja – dinamična i balistička (2P + 6V) 4. Metode i vježbe stezanja – statična (2P + 4V) 5. Metode i vježbe istezanja – PNF (2P + 4V) 6. Povijesni pregled, definicije i struktura ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4P) 7. Principi i metode treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova (4P + 4V) 8. Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova – smanjenje površine oslonca (4P + 4V) 9. Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova – promjena fizikalnih karakteristika podloge (4P + 4V) 10. Vježbe ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova na nestabilnim površinama (4P + 4V) 11. Vježbe funkcionalne stabilizacije zglobova: oscilacijski pokreti (4P + 4V) 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 2. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.					
Dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.					
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.					

PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA II (172576)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić**		
kancelarija		40/3		
konzultacije		Prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu.		
e-mail		josipa.nakic@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**doc. dr. sc. Asim Bradić**		
Kancelarija				
konzultacije		Utorkom i četvrtkom od 10:00-12:00 sati		
e-mail		asim.bradic@kif.unizg.hr		
telefon				
studijski program	stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički	
semestar	VI.	godina studija	III.	
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	4 ECTS	
mjesto izvođenja	predavaonica			
način izvođenja nastave	45(30P+15S) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	12 R + 26 I	
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 kineziloških problema - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije - sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: • definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa; • definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; • definirati i znati primijeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba; • znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprijeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba; • 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.			

<table>
<tr><td>Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave</td><td colspan="6">Predavanja i seminari (30P+15S)
1. Akutni fiziološki odgovor organizma na trening fleksibilnosti (2P)
2. Kronična prilagodba organizma na trening fleksibilnosti (4P + 2S)
3. Određivanje komponenti opterećenja u treningu fleksibilnosti (2P + 2S)
4. Principi progresije u treningu fitnesa (4P + 2S)
5. Oblikovanje pojedinačnog treninga fitnesa (4P + 2S)
6. Oblikovanje programa treninga fitnesa: mikrociklus (2P + 2S)
7. Oblikovanje programa treninga fitnesa: mezociklus (2P + 2S)
8. Oblikovanje programa treninga fitnesa: makrociklus (2P + 2S)
9. Integracija treninga fitnesa i prehrane (4P)
10. Specifičnosti oblikovanja treninga fitnesa posebnih populacija (4P + 2S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>1,5</td><td>kolokvij</td><td>40%</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>2</td><td>ukupno</td><td colspan="2">4. ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Nakić, J. (2021) Video predavanja i pdf prezentacije objavljene na Merlinu, sustavu za e-učenje.
2. Nakić, J. (2022). Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf
3. Clark, M. A., Lucett, S. C., Sutton, B. G. (2018). NASM Essentials of Personal Fitness Training (6th ed.). National Academy of Sports Medicine.
4. Clark, M. A., Lucett, S. C. (2011). NASM Essentials of Corrective Exercise Training (1st ed.). National Academy of Sports Medicine.
5. Muscle & Motion (2014.) All about strength training, računalni program, http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx . Multifit, Billoo 10, T.A, Israel.
6. Abernethy, B., Hanrahan, S.J., Kippers, V., Mackinnon, L.T. i Pandy, M.G. (2012). Biofizičke osnove ljudskog pokreta. Beograd, Data status.
7. Cook, Gray (2003). Athletic body in balance. Human Kinetics, Champaign, IL.
8. McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, fifth edition, Ontario, Canada.
9. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.
1. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Wiliams & Wilkins, Baltimore.
2. Alter, M (1996). The Science of Flexibility. Champaign. IL: Human Kinetics.
3. Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Aptos, CA.
4. Egosque, P., Gittines, R. (2004). Egoscue metoda: pokretom do zdravlja. Grafički zavod Hrvatske.
5. Esther Gokhale (2008). 8 STEPS to a PAIN-FREE BACK. Pendo Press, 881 Tolman Drive, Stanford, CA 94305.</td></tr>
</table>

	6. Julie A Webster (2009. Regaining Good Posture Through Stretches and Supportive Exercises. 7. McGill, S. (2007). Low back disorders. Human Kinetics, Champaign, IL.McGill, S. (2014). 8. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada. 1. Nakić, J., Kovačević, E., Abazović, E. (2017). Prednji i stražnji nagib zdjelice. Kondicijski trening, 15(1): 30-35.
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima i seminarskoj nastavi. 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		
Vanjski suradnik		**Marita Ukić, pred.**		
e-mail		marita.ukic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Marina Tome, prof.**		
e-mail		marina.tome@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Jasminka Tomčić,**		
e-mail		jasminka.tomcic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**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	12 R + 26 I	
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: - demonstrirati pravilnu tehniku različitih vrsta grupnih fitnes programa (GFP); - učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - učinkovito i sigurno poučavati osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti različitim vrste GFP; - razumjeti i uspješno primjenjivati sadržaje GFP s obzirom na ciljeve transformacijskog procesa u fitnesu; - programirati sat fitnes vježbanja sa sadržajima GFP;			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja: 1. Utjecaj nordijskog hodanja na antropološki status 2P 2. Specifičnosti i razlike grupnih fitnes programa 2P 3. Vrste grupnih fitnes programa za „specifične“ populacije 2P Teorijsko-praktična predavanja i vježbe 1. Joga u fitnesu 2P+2V 2. Nordijsko hodanje – osnovna tehnika 2P+2V 3. Nordijsko hodanje – napredna tehnika 2P+2V			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">4. Vježbe za razvoj repetitivne i eksplozivne snage uz nordijskom hodanju 2P+2V
5. Aerobika u vodi 4P+4V
6. Aerobika za „specifične“ populacije 2P+3V</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>10%</td><td>0,5</td><td>praktični rad</td><td>40%</td><td>2</td></tr>
<tr><td>kolokviji</td><td>20%</td><td>0,5</td><td>usmeni ispit</td><td>30%</td><td>1</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2">4 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Ilinois: Human Kinetics Books.
3. Siler, B.: Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživnje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb, Biovega, 2003
4. Jagodić-Rukavina, A-M (2006). Body tehnika. Planetopija, Zagreb.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Jagodić Rukavina, A-M.: Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad), Zagreb, 2005.
2. Furjan-Mandić, G. I Kondrič, M. (2005). Nordijsko hodanje – nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. U:Sekulić, Damir (ur.). Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitnes, Split, 15. april20 05. Zbornik radova. (str. 165-168). Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kineziologiju.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">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.</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU III. (172578)

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		**izv. prof. dr. sc. Saša Vuk**			
Kancelarija		140/1			
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom			
e-mail		sasa.vuk@kif.hr			
Telefon					
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		12 R + 26 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)				
Obveze studenata	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.				

MODUL – SPORTSKA REKREACIJA – VI. SEM

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

METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II. (172705)

Nositelj predmeta		**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		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) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	8 R + 8 I	
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za postavljanje i oblikovanje svih vrsta sportsko-rekreacijskih planova i programa u različitim uvjetima i za različite potrebe populacije. Osposobljavanje u upravljanju i realizaciji programa. Poštujući temeljne kriterije kineziološke struke bit će sposobni projektirati i organizirati samostalno sportsko rekreacijsku djelatnost u različitim uvjetima te realizirati planove i programe transformacijskog karaktera uključujući dijagnostiku, praćenje i kontrolu učinaka tretmana. Uspostavlja suradnju sa stručnjacima drugih profila i kompetencija i provodi marketinške poslove.			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja sudionika rekreacijskih programa. Oblikovanje individualnih i grupnih programa vježbanja za potrebe rekreacije. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja.			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - primijeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije; - izraditi financijski plan rentabilnosti ulaganja pojedinih sportsko-rekreacijskih programa u različitim uvjetima; - postaviti koncepciju programa kineziološke rekreacije za različite potrebe; - surađivati u različitim znanstveno-stručnim područjima (unapređenje zdravlja, razvoj privredne djelatnosti – turizam i rad); - oblikovati i provoditi transformacijske programe poštujući sve kriterije i metode za provedbu programa; - primijeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike); - koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Uloga i značaj metodike sportske rekreacije u slobodno vrijeme namijenjena građanstvu.(4P+2S)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">2. Podjela sudionika sportske rekreacije prema dobi i njihove specifičnosti u odnosu na potrebe za očuvanjem zdravlja, redovitim programima
rekreacije.(4P+2S+4V)
3. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za djecu i mlade u razvojnoj fazi organizma. (4P+2S+4V)
4. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za odrasle, opći pojmovi vezani za očuvanje i unapređenje zdravlja tjelesnom aktivnosti. (4P+4V)
5. Kontrola intenziteta opterećenja u sportskoj rekreaciji (2P+2S+4V)
6. Programi za razvoj motoričkih sposobnosti (2P+4V)
7. Metodika primjene sportske rekreacije za specifične skupine (osobe starije životne dobi, osobe s invaliditetom).(2P+2S+4V)
8. Metodika primjene transformacijskih programa za unapređenje srčano-žilnog i dišnog sustava (aerobnih sposobnosti), (2P+2S+4V).
9. Metode planiranja i programiranja te izbor aktivnosti u cilju transformacijskih programa namijenjenih regulaciji potkožnog masnog tkiva. (4P+2V)
10. Tehnologija u sportskoj rekreaciji (2P+1S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>26%</td><td>2</td><td>usmeni ispit</td><td>12%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>4</td><td>seminarski rad</td><td>12%</td><td>1</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">8 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Andrijašević, M. (2004). Programi i sadržaji razvoja sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj. U: Bartoluci, M. i sur. (ur.) Menadžment u sportu i turizmu. Zagreb: KF, EF.
3. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. ZR međunarodne znanstveno-stručne konferencije. Kineziološki fakultet, Zagreb.</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Ivanišević, G. I sur.(2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske.
2. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos.
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.
4. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">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.</td></tr>
</table>

PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCIJI STRESA (172706)

Nositelj predmeta		**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		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		8 R + 8 I	
ciljevi predmeta	Osposobiti studente za razumijevanje ustroja i funkcioniranja sportsko-rekreacijskih programa u svrhu prevencije stresa kod osoba različite dobi, statusa i potreba. Usvajanje teorijskih i metodičkih znanja vezanih za oblikovanje specifičnih programa sportske rekreacije u cilju prevencije stresa				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Usvojiti znanja o značajkama pojedinih vrste stresora i njihovih posljedica na ljudski organizam Objasniti specifične programe sportske rekreacije i njihovo djelovanje na prevenciju stresa Primijeniti znanja u kreiranju plana i programa sportske rekreacije u svrhu prevencije stresa				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda studenti će moći definirati: 1. Specifičnosti pojedinih vrsta stresora 2. Razlika pri oblikovanju programa sportske rekreacije prema vrsti stresa 3. Mogućnosti djelovanja sportsko-rekreacijskih programa u prevenciji stresa 4. Vrste sportsko-rekreacijskih aktivnosti i njihovo djelovanje u prevenciji stresa 5. Osnovne zakonitosti planiranja i programiranja sportsko-rekreacijskih aktivnosti i vježbi obzirom na prevenciju različitih vrsta stresa				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	1. Temeljne spoznaje sportsko-rekreacijskih programa prema vrstama; definicija; predmet proučavanja (4Px2S) 2. Definiranje stresa i mogućnosti upravljanje stresom sportsko rekreacijskim programima (5Px3S) 3. Kategorije osoba vezane za pojavu stresa(4Px2S) 4. Prevencija oboljenja uzrokovana stresom (4Px2S) 5. Psihosomatika i mogućnost djelovanja sportske rekreacije na podizanje stupnja otpornosti na stres (4Px2S) 6. Pomoćne metode (alternativne metode) u prevenciji stresa (4Px2S) 7. Mogućnost primjene antistres programa u uslužnim djelatnostima: turizam, wellness, fitness, škole (4Px2S)				
obveze studenata					
praćenje rada studenata	Seminarski rad		2	usmeni ispit	100% 3
				ukupno	**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. 2. Andrijašević (ur.), Zbornik radova: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb, 2008 (str. 15-24). Zagreb: Kineziološki fakultet. 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. 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. 5. Servan-Schreiber,D., (2006). Ozdravljenje. Liječenje stresa, anksioznosti i depresije bez lijekova i psihoterapije, Planetotopija, Biblioteka Makronova, Zagreb. 6. Škarica, J. (2009) Kreativna sreća, 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		**izv. prof. 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		8 R + 8 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
Obveze studenata	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.				

MODUL – RAZNI SPORTOVI – VI. SEM

HRVANJE, JUDO, KONJIČKI SPORT, NOGOMET, ODBOJKA, PLES, PLIVANJE, RITMIČKA GIMNASTIKA, SKIJANJE, SPORTSKA GIMNASTIKA, TENIS

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul 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**

SMJER – HRVANJE – VI. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
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		
Nastavnik	**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		
Vanjski suradnik	**dr. sc. Nikola Starčević**		
e-mail	nikola.starcevic@kif.hr		
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	1 I
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. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama hrvača. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja hrvača uključenih u trenažni proces - 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 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u hrvanju. (2P) 2. Sportski trening u hrvanju kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika hrvača različitog načina borenja i spola. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P) 5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u hrvanju (2P + 2S) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u hrvanju. (2P) 10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P) 11. Individualizacija trenažnog procesa u hrvanju. (2P) 12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P) 13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u hrvanju. (2P) 14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 11-13-15-17 godina. (2P) 15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi hrvanja (2P + 2S) 16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi hrvanja (2P + 2S) 17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u hrvanju (2P + 2S) 18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija(2P + 2S) 19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P) 20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u hrvanju. (2P) 21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u hrvanju. (2P) 22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S) 23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u hrvanju. (2P) 24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u hrvanju. (2P) 25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u hrvanju. (2P + 2S) 26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P) 27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u hrvanju. (2P + 2S) 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u hrvanju. (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u hrvanju. (2P)

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u hrvanju. (2P)
31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u hrvanju. (4S)
32. Vođenje dnevnika rada u hrvanju (4S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td>28%</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>22%</td><td>2</td><td>usmeni ispit</td><td>45%</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima.
Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Baić, M. (1999). Jedan od modela planiranja i programiranja treninga hrvača. (Diplomski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu (Kineziološki fakultet) Sveučilišta u Zagrebu.
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.
3. Novikov, A. (1980). Basic principles of prepatation and training in modern wrestling. FILA. Novi Sad. Forum.
4. Petrov, R., Dobrev, D., Berberov, N., Makaveev, O. (1977). Svobodna i klasičeska borba. Medicina i fizkultura, Sofija (prijevod na hrvatski s bugarskog).</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

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	
Nastavnik		**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	
Vanjski suradnik		**dr. sc. Nikola Starčević**	
e-mail		nikola.starcevic@kif.hr	
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	1 I
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. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u hrvanju. - 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. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u hrvanju.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u hrvanju (2P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u hrvanju (4P).		

	3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika hrvača(2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti hrvača. (2P) . 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli hrvača (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti hrvača (4P). 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti hrvača (4P). 8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u hrvanju (4P) 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P) 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika hrvača različite dobi i težinske kategorije (4P). Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša) 1. Dijagnostički postupci u hrvanju: izbor latentnih dimenzija (2S). 2. Izbor mjernih instrumenata (1S). 3. Provedba mjerenja (2S). 4. Registracija i obrada prikupljenih podataka (2S). 5. Analiza i interpretacija rezultata (2S) 6. Prezentacija dobivenih rezultata (2S). 7. Primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). 8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave 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. 2. Marić, J. (1990). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Sportska tribina. 3. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
dopunska literatura	1. Baić, M. (1999). Jedan od modela planiranja i programiranja treninga hrvača. (Diplomski rad), Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu (Kineziološki fakultet) Sveučilišta u Zagrebu. 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. 3. Novikov, A. (1980). Basic principles of prepatation and training in modern wrestling. FILA. Novi Sad. Forum. 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 Praćenje i vrednovanje samostalnog rada 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		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			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

SMJER – JUDO – VI. SEM

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

PROGRAMIRANJE TRENINGA U JUDU (172648)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@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 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica			
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	2 I	
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u judu u skladu s posebnošću periodizacije, kalendarom natjecanja i dopustivim mjerama oporavka. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme judaša.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Stručni studij obrazuje trenere sa temeljnom stručnom kvalifikacijom za obavljanje stručnih poslova u judu. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u sportskoj grani utemeljenog na spoznajama o aktualnom stanju treniranosti prognoziranim stanjima u budućnosti kao i uvjetima u kojima se trenažni procesi odvijaju.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Studenti će steći znanja koji će ih kvalificirati za planiranje i programiranje trenažnog procesa u judu koji je bio predmet njihova interesa. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces u judu - 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 judaše 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 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u judu. (2P) 2. Sportski trening u judu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P) 5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u judu (2P + 2S) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u judu. (2P) 10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P) 11. Individualizacija trenažnog procesa u judu. (2P) 12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P) 13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u judu. (2P) 14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P) 15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u judu (2P + 2S) 18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija(2P + 2S) 19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P) 20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u judu. (2P) 21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u judu. (2P) 22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S) 23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u judu. (2P) 24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u judu. (2P) 25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u judu. (2P + 2S) 26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P) 27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u judu. (2P + 2S) 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u judu. (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u judu. (2P) 30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u judu. (2P)

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u judu. (4S)
32. Vođenje dnevnika rada u judu (4S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td>28%</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>22%</td><td>2</td><td>usmeni ispit</td><td>45%</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
3. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Sertić, H., Segedi, I., Prskalo, I. (2010). Dinamika razvoja antropoloških obilježja tijekom dvogodišnjeg perioda kod nesportaša, dječaka koji se bave momčadskim športovima i judaša. Napredak, Vol.151 (3-4);466-481.
2. Sertić, H., Segedi, I., Cvetković, Č., Baić, M. (2008). Influence of a programmed judo training on changes of anthropological features in children attending sport schools. IDO-Movement for Culture, Vol. 9(1); 181-189.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

KONTROLA TRENIRANOSTI U U JUDU (172649)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@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	5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava			
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	2 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u judu. Studentima će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u judu koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u judu. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u judu.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	***Predavanja*** 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u judu (2P). 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u judu (4P). 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika judaša (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti judaša (2P). 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli judaša (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti judaša (4P).			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti judaša (4P).
8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u judu (4P)
9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P)
10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u judu (4P).

Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)
1. Dijagnostički postupci u judu: izbor latentnih dimenzija (2S).
2. izbor mjernih instrumenata (1S).
3. provedba mjerenja (2S).
4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).
5. analiza i interpretacija rezultata (2S).
6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).
7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).
8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>15%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>25%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>60%</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">4. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet.
5. Lucić, J., Gržeta, M. (2000). Judo u hrvatskoj vojsci. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
6. Lucić, J., Gržeta, M. (2006). Judo u hrvatskoj vojsci – knjiga druga. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Sertić, H., Segedi, I., Prskalo, I. (2010). Dinamika razvoja antropoloških obilježja tijekom dvogodišnjeg perioda kod nesportaša, dječaka koji se bave momčadskim športovima i judaša. Napredak, Vol.151 (3-4);466-481.
2. Sertić, H., Segedi, I., Cvetković, Č., Baić, M. (2008). Influence of a programmed judo training on changes of anthropological features in children attending sport schools. IDO-Movement for Culture, Vol. 9(1); 181-189.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U JUDU III. (172650)

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		
Nositelj predmeta		**izv.prof. dr. sc. Ivan Segedi**		
Kancelarija		152		
Konzultacije		Konzultacije po dogovoru - dogovor oko konzultacija se vrši preko mail adrese ivan.segedi@kif.hr (najmanje 5 radnih dana prije željenog termina konzultacija) Zbog izvođenja nastave u dvorani za borilačke sportove i dužeg trajanja praktičnog dijela konzultacija, nismo u mogućnosti utvrditi fiksan termin konzultacija te se iz tog razloga iste dogovaraju u direktnoj komunikaciji student - profesor		
e-mail		ivan.segedi@kif.hr		
Telefon				
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 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)			

	- Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)					
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.					
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5			
	ukupno					**5 ECTS**
obvezna literatura						
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					

MODUL– KONJIČKI SPORT – VI. SEM

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

PROGRAMIRANJE TRENINGA U KONJIČKOM SPORTU (172666)

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

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

KONTROLA TRENIRANOSTI U KONJIČKOM SPORTU (172667)

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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			
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 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je studente podučiti omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša i treniranosti konja u konjičkom sportu. Studenti će moći pratiti i vrednovati efekte trenažnih procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme. Drugi cilj je stjecanje znanja o prevenciji ozljeda u konjičkom sportu, o zdravstvenim mjerama u konjičkom sportu i organizaciji doping kontrola u konjičkom sportu..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj stručni studij omogućit će završenim studentima razinu znanja o dijagnostičkim postupcima za objektivnu procjenu stanja treniranosti jahača i konja kao i tehnologijama kontrole efekata primjene procesa treniranja i natjecanja u sportskoj grani i preventivnim mjerama kojima možemo utjecati na zdravlje, etiku i dobrobiti konja u konjičkom sportu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: 1. Definirati čimbenike kontrole treniranosti u konjičkom sportu. 2. Provesti mjerenje i vrednovanje treniranosti jahača. 3. Analizirati rezultate mjerenja sportske forme jahača. 4. Opisati postupak mjerenja stanja treniranosti konja. 5. Navesti veterinarske zdravstvene mjere u konjičkom sportu. 6. Prepoznati ozljede konja u svakodnevnom radu. 7. Opisati postupke doping kontrole u konjičkom sportu. 8. Navesti osobine ličnosti jahača za uspješnost u konjičkom sportu.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	**Predavanja** 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u konjičkom sportu. (2P)		

<table>
<tr><td>prema satnici nastave</td><td colspan="6">2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme jahača. (4P)
3. Mjerenje i vrednovanje stanja treniranosti konja (4P)
4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika jahača. (4P)
5. Specifičnosti ozljeda sportskih konja. (4P)
6. Veterinarske zdravstvene mjere u konjičkom sportu. (4P)
7. Mjerenje i vrednovanja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti jahača. (2P)
8. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti jahača. (2P)
9. Doping kontrola u konjičkom sportu. (4P)

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

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

Nositelj predmeta		**izv. prof. 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					
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				**5 ECTS**
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – NOGOMET – VI. SEM

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

PROGRAMIRANJE TRENINGA U NOGOMETU (172678)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**		
Kancelarija		157		
Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@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 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica			
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu		4 I
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. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama nogometaša. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja nogometaša uključenih u trenažni proces - 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 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** 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u nogometu. (2P) 2. Sportski trening u nogometu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika nogometaša različitih dobnih skupina. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P)			

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

praćenje rada studenata	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. Weineck, E. J. Optimales Fussballtraining (prijevod na Hrvatski jezik). Zagreb: Kineziološki fakultet.					
dopunska literatura	1. Marković,G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. 2. Vrgoč, I. (2008). Kondicijski trening u nogometu. www.nogometnitrening.com 3. Dujmović, P.(1997). Fizička priprema nogometaša. ZNS, Zagreb. 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 Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa					

KONTROLA TRENIRANOSTI U U NOGOMETU (172679)

Nositelj predmeta	**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**
Kancelarija	157

Konzultacije		srijedom od 10.00 do 11.30		
e-mail		valentin.barisic@kif.hr		
Telefon		+38513658757		
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**		
Kancelarija		70		
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		tihana.nemcic.bojic@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	5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenski rad			
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	4 I	
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. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u nogometu. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u nogometu.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	***Predavanja*** 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u nogometu (2P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u nogometu (4P). 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika nogometaša (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti nogometaša. (2P) . 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli nogometaša (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti nogometaša (4P). 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti nogometaša (4P). 8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti nogometaša u modeliranju trenažnog procesa u nogometu (4P) 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P) 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika nogometaša različitih dobnih skupina u nogometu (4P). **Seminari** (*Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)* 1. Dijagnostički postupci u nogometu: izbor latentnih dimenzija (2S). 2. izbor mjernih instrumenata (1S). 3. provedba mjerenja (2S).			

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

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U NOGOMETU III. (172680)

Nositelj predmeta	**izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić**
Kancelarija	157
Konzultacije	srijedom od 10.00 do 11.30
e-mail	valentin.barisic@kif.hr

Telefon		+38513658757			
Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić**			
Kancelarija		70			
Konzultacije		prema dogovoru putem e-maila			
e-mail		tihana.nemcic.bojic@kif.hr			
Telefon					
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		4 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – ODBOJKA – VI. SEM

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

PROGRAMIRANJE TRENINGA U ODBOJCI (172681)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**		
Kancelarija		41		
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati		
e-mail		nenad.marelic@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**		
Kancelarija		42		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomica.resetar@kif.hr		
Telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**		
Kancelarija		40/1		
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.		
e-mail		tomislav.djurkovic@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 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica			
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S)	očekivani broj studenata na predmetu	1 I	
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. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces - 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 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 1. Primjena općih principa i pravila u dugoročnom planiranju i programiranju treninga u odbojci. (2P) 2. Primjena općih principa i pravila u kratkoročnom planiranju i programiranju treninga u odbojci. (2P) 3. Izrada godišnjeg plana treninga seniorske ekipe. (2P) 4. Upravljanje sportskom formom (ulazak, održavanje i privremeni gubitak SF). (2P) 5. Specifičnosti mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u pripremnom periodu odbojkaša. (2P) 6. Specifičnosti mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u natjecateljskom periodu odbojkaša. (2P + 2S) 7. Specifičnosti mezociklusa, mikrociklusa i pojedinačnog treninga u prijelaznom periodu odbojkaša. (2P + 2S) 8. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u odbojci. (2P) 10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga. (2P) 11. Individualizacija trenažnog procesa u odbojci. (2P) 12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P) 13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u odbojci. (2P) 14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P) 15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u odbojci (2P + 2S) 18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija(2P + 2S) 19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini.(2P) 20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u odbojci. (2P) 21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u odbojci. (2P) 22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S) 23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u odbojci. (2P) 24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u odbojci. (2P) 25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u odbojci. (2P + 2S) 26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P) 27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u odbojci. (2P + 2S) 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u odbojci. (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u odbojci. (2P) 30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u odbojci. (2P)

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u odbojci.(4S)
32. Vođenje dnevnika rada u odbojci (4S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td>28%</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>22%</td><td>2</td><td>usmeni ispit</td><td>45%</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.
Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. (2009). Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci. Zagreb: Autorska naklada. 3</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Janković, V., Marelić, N., Milanović, D. (1991). Modeliranje i analiza igre u vrhunskoj odbojci. Kineziologija, 23 (1-2):13-28.
2. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008) Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
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.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

KONTROLA TRENIRANOSTI U ODBOJCI (172682)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**	
Kancelarija		42	
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.	
e-mail		tomica.resetar@kif.hr	
Telefon			
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**	
Kancelarija		41	
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati	
e-mail		nenad.marelic@kif.hr	
Telefon			
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**	
Kancelarija		40/1	
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.	
e-mail		tomislav.djurkovic@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	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenski rad		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	1 I
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. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskoj grani. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u odbojci.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Specifična statistička analiza situacijskih parametara odbojkaških utakmica (4P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u odbojci (2P). 3. Mjerenje i vrednovanje bazičnih antropometrijskih karakteristika sportaša (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje bazičnih funkcionalnih sposobnosti sportaša. (2P) .		

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

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U ODBOJCI III. (172683)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar**	
Kancelarija		42	
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.	
e-mail		tomica.resetar@kif.hr	
Telefon			
Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Nenad Marelić**	
Kancelarija		41	
Konzultacije		Utorkom u 9:00 sati	
e-mail		nenad.marelic@kif.hr	
Telefon			
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Đurković**	
Kancelarija		40/1	
Konzultacije		Utorkom od 9-10 sati uz prethodnu najavu putem e - maila.	
e-mail		tomislav.djurkovic@kif.hr	
Telefon			
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 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)		

	- Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)					
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.					
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5			
				ukupno	**5 ECTS**	
obvezna literatura						
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					

MODUL – PLES – VI. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Moul 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)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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	2 I	
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. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces - 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 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	Predavanja i seminari 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u plesu. (2P)			

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

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u plesu. (4S)
32. Vođenje dnevnika rada u plesu (4S)</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>5%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td>28%</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>22%</td><td>2</td><td>usmeni ispit</td><td>45%</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">9 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">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.
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:
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.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">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.
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.
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.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

KONTROLA TRENIRANOSTI U U PLESU (172687)

Nositelj 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		+38513658769		
Nastavnik		**Anja Topolovec, univ. mag. cin.**		
e-mail		anja.topolovec@kif.hr		
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	5 ECTS	
mjesto izvođenja	Predavaonica + terenska nastava			
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S)	očekivani broj studenata na predmetu	2 I	
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. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskom plesu. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u plesu.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u plesu (2P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u plesu (4P). 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika plesača (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti plesača. (2P) . 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli plesača (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti plesača (4P). 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti plesača (4P).			

<table>
<tr><td></td><td>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)
10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u plesu (4P).
Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)
1. Dijagnostički postupci u plesu: izbor latentnih dimenzija (2S).
2. izbor mjernih instrumenata (1S).
3. provedba mjerenja (2S).
4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).
5. analiza i interpretacija rezultata (2S).
6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).
7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).
8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td>redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td>praćenje rada studenata</td><td>
<table>
<tr><td>Pohađanje nastave</td><td>15%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td>%</td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>25%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>60%</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td>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.
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
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.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td>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.
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.
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.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td>Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLESU III. (172689)

Nositelj 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		+38513658769			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – PLIVANJE– VI. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
172691	Programiranje treninga u plivanju	izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	60	30	0	9
172690	Kontrola treniranosti u u plivanju	izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	30	15	0	5
172692	Stručno-trenerska praksa u plivanju III.	izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg	0	0	90	5
		UKUPNO	**90**	**45**	**90**	**19**

PROGRAMIRANJE TRENINGA U PLIVANJU (172691)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg**		
kancelarija		177		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		klara.siljeg@kif.hr		
telefon		+38513658768		
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		3 I
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u plivanju 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 plivanju. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u plivanju 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 plivanju koji je bio predmet njihova interesa. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim plivačima. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja plivača uključenih u trenažni proces - Naučiti osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća plivača. - Studenti će naučiti kako izraditi konkretan plan i program treninga za plivače i plivačke 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 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u plivanju. (2P) 2. Sportski trening u plivanju kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika plivača 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 plivača. (2P) 5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti plivača. (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme plivača. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe u plivanju (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u plivanju (2P + 2S)			

	9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u plivanju. (2P) 10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P) 11. Individualizacija trenažnog procesa u plivanju. (2P) 12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P) 13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u plivanju. (2P) 14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama plivača: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P) 15. Plan i program rada u Plivačkoj sportskoj školi (2P + 2S) 16. Plan i program rada u specijalizirajućoj plivačkoj školi (2P + 2S) 17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u plivanju(2P + 2S) 18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija u plivanju (2P + 2S) 19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija plivača i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P) 20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u plivanju. (2P) 21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u plivanju. (2P) 22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S) 23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u plivanju. (2P) 24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u plivanju. (2P) 25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u plivanju. (2P + 2S) 26. Pojedinačni trening, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreativno plivanje. (2P) 27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u plivanju. (2P + 2S) 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treningau plivanju. (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u plivanju. (2P) 30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u plivanju. (2P) 31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u plivanju. (4S) 32. Vođenje dnevnika rada u plivanju (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	Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Maglischo, E. W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics. Bompa, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal.
dopunska literatura	1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. i sur. (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Olbrecht, J. (2000). The Science of Winning. Belgium.

način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

KONTROLA TRENIRANOSTI U U PLIVANJU (172690)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg**		
kancelarija		177		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		klara.siljeg@kif.hr		
telefon		+38513658768		
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	3 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u plivanju. 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 plivanju koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskoj grani. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u plivanju.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u plivanju (2P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u plivanju (4P). 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika sportaša (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti sportaša. (2P) . 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli sportaša (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti sportaša (4P). 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti sportaša (4P). 8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u plivanju (4P) 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P) 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u plivanju (4P). Seminari (*Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)* 1. Dijagnostički postupci u plivanju: izbor latentnih dimenzija (2S). 2. izbor mjernih instrumenata (1S). 3. provedba mjerenja (2S). 4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">5. analiza i interpretacija rezultata (2S).
6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).
7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).
8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>15%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>25%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>60%</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Maglischo, E. W. (2003) Swimming Fastest. California: Human Kinetics.
Bompa, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">3. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Milanović, D. i sur. (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
Olbrecht, J. (2000). The Science of Winning. Belgium.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U PLIVANJU III. (172692)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg**			
kancelarija		177			
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a			
e-mail		klara.siljeg@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		3 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
	ukupno				**5 ECTS**
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

MODUL – RITMIČKA GIMNASTIKA – VI. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Modul SPORT						
172693	Programiranje treninga u ritmičkoj gimnastici	izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	60	30	0	9
172694	Kontrola treniranosti u ritmičkoj gimnastici	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš	30	15	0	5
172695	Stručno-trenerska praksa u ritmičkoj gimnastici III.	izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić	0	0	90	5
		UKUPNO	**90**	**45**	**90**	**19**

PROGRAMIRANJE TRENINGA U RITMIČKOJ GIMNASTICI (172693)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš**	
kancelarija		168	
konzultacije		ponedjeljkom u 11.00 sati	
e-mail		josipa.radas@kif.hr	
telefon		+38513658768	
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	
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 I
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u ritmičkoj gimnastici 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 ritmičkoj gimnastici. 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 ritmičkoj gimnastici koji je bio predmet njihova interesa. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama ritmičarki. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces - 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 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 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u ritmičkoj gimnastici. (2P) 2. Sportski trening u ritmičkoj gimnastici kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P)		

	3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P) 5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u ritmičkoj gimnastici (2P + 2S) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u ritmičkoj gimnastici. (2P) 10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P) 11. Individualizacija trenažnog procesa u ritmičkoj gimnastici. (2P) 12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P) 13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u ritmičkoj gimnastici. (2P) 14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P) 15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u ritmičkoj gimnastici (2P + 2S) 18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S) 19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P) 20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u ritmičkoj gimnastici. (2P) 21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u ritmičkoj gimnastici. (2P) 22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S) 23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u ritmičkoj gimnastici. (2P) 24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u ritmičkoj gimnastici. (2P) 25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u ritmičkoj gimnastici. (2P + 2S) 26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti. (2P) 27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u ritmičkoj gimnastici. (2P + 2S) 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u ritmičkoj gimnastici. (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u ritmičkoj gimnastici. (2P) 30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u ritmičkoj gimnastici. (2P) 31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih i grupnih programa rada u ritmičkoj gimnastici. (4S) 32. Vođenje dnevnika rada u ritmičkoj gimnastici (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. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal. Jastrjembskaia, N., Titov, Y. (1998). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kugler.	
dopunska literatura	1. Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 2. Vajngerl, B., Košir, A. (2006). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 3. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.	
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa	

KONTROLA TRENIRANOSTI U RITMIČKOJ GIMNASTICI (172694)

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		
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš**		
kancelarija		168		
konzultacije		ponedjeljkom u 11.00 sati		
e-mail		josipa.radas@kif.hr		
telefon		+38513658768		
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u ritmičkoj gimnastici. 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 ritmičkoj gimnastici koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u sportskoj grani. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u ritmičkoj gimnastici.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u ritmičkoj gimnastici (2P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u ritmičkoj gimnastici (4P). 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika sportaša (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti sportaša. (2P) . 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli sportaša (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti sportaša (4P). 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti sportaša (4P). 8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u ritmičkoj gimnastici (4P)			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P)
10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u ritmičkoj gimnastici (4P).

Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša)
1. Dijagnostički postupci u ritmičkoj gimnastici: izbor latentnih dimenzija (2S).
2. izbor mjernih instrumenata (1S).
3. provedba mjerenja (2S).
4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).
5. analiza i interpretacija rezultata (2S).
6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).
7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).
8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>15%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>25%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>60%</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">Bompa, T. O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal.
Jastrjembskaia, N., Titov, Y. (1998). Rhythmic Gymnastics. Champaign: Human Kinetics
Wolf-Cvitak, J. (2004). Ritmička gimnastika. Kugler.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">5. Vajngerl, B., Žilavec, S. (2000). Drugi korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Vajngerl, B., Košir, A. (2006). Tretji korak v ritmični gimnastiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Bompa, T. O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Gopal.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U RITMIČKOJ GIMNASTICI III. (172695)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Josipa Radaš**			
kancelarija		168			
konzultacije		ponedjeljkom u 11.00 sati			
e-mail		josipa.radas@kif.hr			
telefon		+38513658768			
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			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) - Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
obvezna literatura					

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

SMJER – SKIJANJE – VI. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Smjer SPORT						
172699	Programiranje treninga u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	60	30	0	9
172700	Kontrola treniranosti u skijanju	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	30	15	0	5
172701	Stručno-trenerska praksa u skijanju III.	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	0	0	90	5
		UKUPNO	**90**	**45**	**90**	**19**

PROGRAMIRANJE TRENINGA U SKIJANJU (172699)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
kancelarija		104		
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
telefon		+38513658704		
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) ***Izvedbeni sati: 36P****	očekivani broj studenata na predmetu	2 I	
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. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama skijaša. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja skijaša uključenih u trenažni proces - 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 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 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u skijanju. (2P) 2. Sportski trening u skijanju kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika skijaša različitih dobnih skupina. (2P) 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) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u skijanju (2P + 2S)			

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

	Cigrovski, V., Matković, B., Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 21(2), 103-8. 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. 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 Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

KONTROLA TRENIRANOSTI U SKIJANJU (172700)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**		
kancelarija		104		
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila		
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr		
telefon		+38513658704		
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) ***Izvedbeni sati: 14P******	očekivani broj studenata na predmetu	2 I	
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. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti natjecatelja u skijanju. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama skijaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u skijanju			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u skijanju (2P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u skijanju (4P). 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika skijaša (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti skijaša. (2P) . 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli skijaša (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti skijaša (4P). 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti skijaša (4P). 8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti skijaša u modeliranju trenažnog procesa (4P) 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). Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša) 1. Dijagnostički postupci u skijanju: izbor latentnih dimenzija (2S). 2. izbor mjernih instrumenata (1S). 3. provedba mjerenja (2S). 4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">5. analiza i interpretacija rezultata (2S).
6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).
7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).
8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>15%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>25%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>60%</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">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.
Cigrovski, V., Matković, B., Krističević, T. (2006). Antropološke karakteristike kao osnova za selekciju u alpskom skijanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 21(2), 103-8.
Bompa, Tudor, O. (2006). Periodizacija. Teorija i metodologija treninga. Zagreb: Gopal.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Bompa, Tudor, O. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb:Gopal.
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.
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.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SKIJANJU III. (172701)

Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski**			
kancelarija		104			
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila			
e-mail		vjekoslav.cigrovski@kif.hr			
telefon		+38513658704			
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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) -Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada studenata	Praktični rad	100%	5		
				ukupno	**5 ECTS**
obvezna literatura					
dopunska literatura					
način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.				

SMJER – SPORTSKA GIMNASTIKA – VI. SEM

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
Smjer SPORT						
172702	Programiranje treninga u sportskoj gimnastici	doc. dr. sc. Lucija Milčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Marijo Možnik	60	30	0	9
172703	Kontrola treniranosti u sportskoj gimnastici	doc. dr. sc. Lucija Milčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Marijo Možnik	30	15	0	5
172704	Stručno-trenerska praksa u sportskoj gimnastici III.	doc. dr. sc. Lucija Milčić izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević doc. dr. sc. Marijo Možnik	0	0	90	5
		UKUPNO	**90**	**45**	**90**	**19**

PROGRAMIRANJE TRENINGA U SPORTSKOJ GIMNASTICI (172702)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija		dekanat		
konzultacije				
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**		
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr		
kancelarija		175		
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30		
e-mail		+38513658775		
Nastavnik		**prof. dr. sc. Željko Hraski**		
kancelarija		174		
konzultacije		putem e-maila		
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr		
telefon				
Vanjski suradnik		**mr. sc. Ratko Vuković, pred.**		
e-mail		ratko.vukovic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Aida Badić, pred.**		
e-mail		aida.badic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**prof.dr.sc. Ivan Čuk**		
e-mail				
Vanjski suradnik		**Bojan Šinkovec, prof.**		
e-mail				
Vanjski suradnik		**Željko Jambrović, prof.**		
e-mail				
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		specijalistički
semestar	VI.	godina studija		III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		9 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica			
način izvođenja nastave	90 (60P + 30S) ***Izvedbeni sati: 36P****	očekivani broj studenata na predmetu		2 I
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o stručnim osnovama planiranja i programiranja treninga u sportskoj gimnastici 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 sportskoj gimnastici. Ova stručna razina trenerske izobrazbe omogućit će završenim studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja u svim disciplinama sportske gimnastike 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 sportskoj gimnastici koji je bio predmet njihova interesa. - Znanja o osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa selekcioniranim skupinama sportaša. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces - 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 sportaše 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 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u sportskoj gimnastici. (2P) 2. Sportski trening u sportskoj gimnastici kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina. (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa. (2P) 5. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 7. Vrste sportskih natjecanja; planiranje i provedba nastupa i izvedbe (2P + 2S) 8. Opterećenja i njihov raspored kao osnova za primjenu mjera oporavka u različitim ciklusima sportske pripreme u sportskoj gimnastici (2P + 2S) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u sportskoj gimnastici. (2P) 10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga: (simultano, mrežno, statističke metode) (2P) 11. Individualizacija trenažnog procesa u sportskoj gimnastici. (2P) 12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća. (2P) 13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u sportskoj gimnastici. (2P) 14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina. (2P) 15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sportske gimnastike (C program) (2P + 2S) 16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sportske gimnastike (B program)(2P + 2S)

	17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u sportskoj gimnastici (A program) (2P + 2S) 18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija(2P + 2S) 19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini. (2P) 20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u sportskoj gimnastici. (2P) 21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u sportskoj gimnastici. (2P) 22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze. (2P + 2S) 23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u sportskoj gimnastici. (2P) 24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u sportskoj gimnastici. (2P) 25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u sportskoj gimnastici. (2P + 2S) 26. Pojedinačni trening, natjecanje, pripreme izvan mjesta stanovanja. (2P) 27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u sportskoj gimnastici. (2P + 2S) 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u sportskoj gimnastici. (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u sportskoj gimnastici. (2P) 30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u sportskoj gimnastici. (2P) 31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u sportskoj gimnastici. (4S) 32. Vođenje dnevnika rada u sportskoj gimnastici (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	Hraski, Ž. (2002). Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults. u: Gianikellis K. (ur.), Proceedings of the 20th International Symposium on Biomechanics in Sport, Caceres, Spain, July 1 – 5, 2002. Caceres: Universidad de Extramadura, 167-170. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA,.10-13. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj – Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15), 159-180.
dopunska literatura	1. Omrčen, D., Živčić Marković, K. (2009). The discourse of the epistemic community of artistic gymnastics: The analysis of articles' titles. Science of gymnastics journal. 1(1), 41-53. 2. Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2007). Hipotetičko-funkcionalno anatomska i mehanička analiza novog gimnastičkog elementa – Tkačev salto. u: Smajlović, N. (ur.)

	Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 13-20. 3. Bricelj, A., Dolenec, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Čuk, I., Čoh, M. (2007). Reliability of runway characteristics of vault in women artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 32-35. 4. Čuk, I., Bricelj, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Atiković, A. (2007). Relationship between start value of vault and runway velocity in top level male artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.). Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja 64-67. 5. http://www.scienceofgymnastics.com
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

KONTROLA TRENIRANOSTI U SPORTSKOJ GIMNASTICI (172703)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija		dekanat		
konzultacije				
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**prof. dr. sc. Kamenka Živčić Marković**		
e-mail		kamenka.zivcic@kif.hr		
kancelarija		175		
konzultacije		ponedjeljkom od 12.30		
e-mail		+38513658775		
Nastavnik		**prof. dr. sc. Željko Hraski**		
kancelarija		174		
konzultacije		putem e-maila		
e-mail		zeljko.hraski@kif.hr		
telefon				
Vanjski suradnik		**Anja Alispahić, mag. cin.**		
e-mail		anja.alispahic@kif.hr		
Vanjski suradnik		**Tamara Despot, pred.**		
e-mail		tamara.despot@kif.hr		
Vanjski suradnik		**prof.dr.sc. Ivan Čuk**		
e-mail				
Vanjski suradnik		**Bojan Šinkovec, prof.**		
e-mail				
Vanjski suradnik		**Željko Jambrović, prof.**		
e-mail				
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		specijalistički
semestar	VI.	godina studija		III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS
mjesto izvođenja				
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) ***Izvedbeni sati: 14P****	očekivani broj studenata na predmetu		2 I

ciljevi predmeta	Cilj predmeta jest studentima omogućiti stjecanje znanja o važnosti kontrole treniranosti sportaša u sportskoj gimnastici. 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 gimnastici.					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Temeljna znanja o hijerarhijskoj strukturi sposobnosti, osobina i motoričkih znanja odgovornih za uspjeh u sportskoj gimnastici koje su pogodne za utvrđivanje stanja treniranosti. - Znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti gimnastičara i gimnastičarki u svakoj pojedinoj disciplini muške i ženske sportske gimnastike sukladno specifičnosti vježbanja na svakoj od natjecateljskih sprava. - Razumijevanje i primjena rezultata dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama sportaša prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete. - Primjena osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u sportskoj gimnastici.					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u sportskoj gimnastici (2P) . 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u sportskoj gimnastici (4P). 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika sportaša (2P). 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti sportaša. (2P) . 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli sportaša (2P). 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti sportaša (4P). 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti sportaša (4P). 8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu razine i kvalitete usvojenosti elemenata tehnike u modeliranju trenažnog procesa u sportskoj gimnastici (4P) 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju trenažnog procesa (2P) 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u sportskoj gimnastici (4P). Seminari (Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine sportaša) 1. Dijagnostički postupci u sportskoj gimnastici: izbor latentnih dimenzija (2S). 2. izbor mjernih instrumenata (1S). 3. provedba mjerenja (2S). 4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S). 5. analiza i interpretacija rezultata (2S). 6. prezentacija dobivenih rezultata (2S). 7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S). 8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	15%	0,5	Pisani ispit		
	seminarski rad	25%	1,5	usmeni ispit	60%	3,0
				ukupno	**5 ECTS**	
obvezna literatura	Hraski, Ž. (2002). Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults. u:NGianikellis K. (ur.), Proceedings of the 20th International Symposium on Biomechanics in Sport, Caceres, Spain, July 1 – 5,					

	2002. Caceres: Universidad de Extramadura, 167-170. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault. IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA,.10-13. Živčić, K., Breslauer, N., Stibilj – Batinić, T. (2008). Dijagnosticiranje i znanstveno verificiranje metodičkog postupka učenja u sportskoj gimnastici. Odgojne znanosti, 1(15), 159-180.
dopunska literatura	1. Omrčen, D., Živčić Marković, K. (2009). The discourse of the epistemic community of artistic gymnastics: The analysis of articles' titles. Science of gymnastics journal. 1(1), 41-53. 2. Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2007). Hipotetičko-funkcionalno anatomska i mehanička analiza novog gimnastičkog elementa – Tkačev salto. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 13-20. 3. Bricelj, A., Dolenec, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Čuk, I., Čoh, M. (2007). Reliability of runway characteristics of vault in women artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.) Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 32-35. 4. Čuk, I., Bricelj, A., Bučar Pajek, M., Turšič, B., Atiković, A. (2007). Relationship between start value of vault and runway velocity in top level male artistic gymnastics. u: Smajlović, N. (ur.). Zbornik naučnih i stručnih radova – dodatak. Sarajevo: Univerzitet, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja 64-67. 5. http://www.scienceofgymnastics.com
način praćenja kvalitete	Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ GIMANSTICI III. (172704)

Nositelj predmeta		**doc. dr. sc. Lucija Milčić**		
kancelarija				
konzultacije				
e-mail		lucija.milcic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević**		
kancelarija		dekanat		
konzultacije				
e-mail		tomislav.kristicevic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**doc.dr. sc. Marijo Možnik**		
kancelarija		101/2		
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail		marijo.moznik@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		2 I
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) -Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)			
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.			

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

MODUL – TENIS – VI. SEM

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

PROGRAMIRANJE TRENINGA U TENISU (172720)

Nositelj predmeta		**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		**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	1 I	
ciljevi predmeta	Svladavanje temeljnih znanja o specifičnostima planiranja i programiranja treninga u tenisu u skladu s posebnošću periodizacije i kalendarom natjecanja. Studenti će se steći potrebne informacije o izradbi plana i programa trenažnog procesa u dugoročnom, srednjoročnom i kratkoročnom razdoblju sportske pripreme.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Ovaj predmet stručne studijske izobrazbe omogućit će studentima potrebna znanja za uspješno planiranje, programiranje i kontrolu procesa treniranja 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. - Međupovezana znanja planiranja i programiranja s osnovnim kineziološkim i antropološkim zakonitostima za uspješno planiranje treninga kao i metodičkim zakonitostima za uspješno programiranje rada sa tenisačima. - Razumijevanje rezultata dijagnostičkih postupaka za utvrđivanje antropoloških obilježja sportaša uključenih u trenažni proces - Znati osnovne postupke za testiranje inicijalnog stanja treniranosti i kontrolu postignutih efekata treninga i natjecateljskih postignuća - Izraditi konkretan plan i program treninga za tenisače, tenisačice, teniske 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** 1. Primjena općih principa i pravila u planiranju i programiranju treninga u tenisu (2P) 2. Sportski trening u tenisu kao transformacijski proces: Upravljanje stanjima treniranosti i sportske forme u višegodišnjem i jednogodišnjem ciklusu; (2P) 3. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina (2P) 4. Osnovni informatički sustavi za registraciju i analizu natjecateljske aktivnosti. (2P) 5. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja sportske forme. (2P + 2S) 6. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, biokemijskih varijabli, bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u funkciji određivanja ciljeva trenažnog procesa (2P) 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) 9. Cikličnost sportske pripreme u odnosu na specifičnosti kalendara natjecanja u tenisu. (2P) 10. Primjena različitih metoda planiranja i programiranja treninga (2P) 11. Individualizacija trenažnog procesa u tenisu (2P) 12. Periodizacija višegodišnjeg ciklusa sportske pripreme: početak sustavnog treninga, zrela sportska dob, etapa najviših sportskih dostignuća (2P) 13. Specifičnosti planiranja i programiranja treninga mlađih dobnih kategorija u tenisu (2P) 14. Specifičnosti modeliranja plana i programa treninga u mlađim dobnim kategorijama: 8-10-12-14-16-18 godina (2P) 15. Plan i program rada u osnovnoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 16. Plan i program rada u specijalizirajućoj sportskoj školi sporta (2P + 2S) 17. Plan i program rada u etapi završne sportske specijalizacije u tenisu (2P + 2S) 18. Planiranje i programiranje treninga reprezentativnih selekcija (2P + 2S) 19. Olimpijski ciklus treninga: selekcija kandidata i testiranje trenažnog makrociklusa s kalendarom natjecanja u olimpijskoj godini (2P) 20. Godišnji ciklus treninga: dužina pripremnog razdoblja, trajanje natjecateljskog razdoblja. Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga u tenisu (2P) 21. Standardi i norme ukupnog godišnjeg opterećenja u tenisu (2P) 22. Izrada plana i programa rada u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom periodu. Specifičnosti organizacije i provedbe treninga u pripremnom razdoblju - dvije, tri ili četiri faze. Period natjecanja - jedna ili dvije faze (2P + 2S) 23. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mezociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mezociklusa u tenisu (2P) 24. Struktura i pokazatelji sumarnog opterećenja treninga u mikrociklusu. Specifičnosti pripremnoga i natjecateljskog mikrociklusa u tenisu (2P) 25. Izrada plana i programa treninga u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom mikrociklusu u tenisu (2P + 2S) 26. Pojedinačni trening, utakmica, pripreme izvan mjesta stanovanja, sportsko-rekreacijske aktivnosti (2P) 27. Interna struktura, organizacija izrada i provedba plana i programa pojedinačnog treninga u tenisu (2P + 2S) 28. Okolinski čimbenici u funkciji uspješnog planiranja i programiranja treninga u tenisu (2P + 2S) 29. Stručno-pedagoški standard i kriteriji uspješnosti trenerskog rada u tenisu (2P) 30. Stručna praksa s mlađim dobnim skupinama u tenisu (2P) 31. Seminari i vježbe u planiranju i programiranju treninga: izradba individualnih, skupnih i ekipnih programa rada u tenisu (4S) 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. 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. 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 Praćenje i vrednovanje samostalnog rada Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa

KONTROLA TRENIRANOSTI U U TENISU (172721)

Nositelj predmeta		**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		**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	1 I	
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 - Razlikovati znanja i vještine za odabir i provedbu dijagnostičkih postupaka u cilju utvrđivanja stanja pripremljenosti sportaša u tenisu - Primjeniti rezultate dijagnostičkih postupaka u provođenju trenažnih procesa sa različitim skupinama tenisača i tenisačica prema kriteriju dobi, spola i razine kvalitete - Primjeniti osnovnih statističkih metoda za kontrolu trenažnih procesa u tenisu			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	***Predavanja*** 1. Definicija i sadržaj kontrole treniranosti u tenisu (2P) 2. Mjerenje i vrednovanje inicijalnog, tranzitivnih i finalnog stanja treniranosti i sportske forme u tenisu (4P) 3. Mjerenje i vrednovanje antropometrijskih karakteristika tenisača i tenisačica (2P) 4. Mjerenje i vrednovanje funkcionalnih sposobnosti tenisača i tenisačica (2P) 5. Mjerenje i vrednovanje biokemijskih varijabli tenisača i tenisačica (2P) 6. Mjerenje i vrednovanje bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u tenisu (4P) 7. Mjerenje i vrednovanje osobina ličnosti i kognitivnih sposobnosti u tenisu (4P) 8. Evaluacija i primjena mjernih instrumenata za procjenu tehničko taktičke pripremljenosti sportaša u modeliranju trenažnog procesa u tenisu (4P) 9. Evaluacija i primjena standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti u modeliranju teniskog treninga (2P) 10. Utvrđivanje modelnih karakteristika sportaša različitih dobnih skupina u tenisu (4P) ***Seminari*** (*Izrada seminarskog rada na temelju provedenog mjerenja skupine tenisača)* 1. Dijagnostički postupci u tenisu: izbor karakteristika (2S). 2. izbor mjernih instrumenata (1S).			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">3. provedba mjerenja (2S).
4. registracija i obrada prikupljenih podataka (2S).
5. analiza i interpretacija rezultata (2S).
6. prezentacija dobivenih rezultata (2S).
7. primjena rezultata testiranja u programiranju treninga. Primjena rezultata testiranja u planiranju, programiranju i kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).
8. Primjena rezultata testiranja u kontroli efekata treninga i natjecanja (2S).</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, samostalni istraživački zadaci.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>15%</td><td>0,5</td><td>Pisani ispit</td><td>%</td><td></td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>25%</td><td>1,5</td><td>usmeni ispit</td><td>60%</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">5 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Neljak, B. (2005). Tenis. Priručnik iz osnova planiranja, programiranja i kontrole treninga. Skriptirani materijal.
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).
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.</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">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.
2. Barbaros Tudor, P. (2007). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti. Hrvatski magazin – Tenis, 35, (8), str. 46-47.
3. Barbaros Tudor, P. (2008). Trening mentalnih sposobnosti – Provjerite vlastite mentalne sposobnosti II. Hrvatski magazin –Tenis, 36 (9), str. 50-51.</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Kontinuirano praćenje usvojenosti nastavnog gradiva
Praćenje i vrednovanje samostalnog rada
Anonimna studentska anketa o kvaliteti provedbe nastavnog procesa</td></tr>
</table>

STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U TENISU III. (172722)

Nositelj predmeta		**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	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 I	
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.				
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.				
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe - Metodički oblikovati složenije trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima - Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima - Kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	- Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V) - Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V) Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V) - Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V) - Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V) - Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V) -Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V) - Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)				
obveze studenata	Pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, rješavanje problemskih zadataka.				
praćenje rada 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	
Modul 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**
Modul KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
	Izborni predmet IV		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		UKUPNO	**24**	**33**	**18**	**5**
Modul FITNES						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		UKUPNO	**9**	**18**	**18**	**3**
Modul 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	
271164	Dualna karijera u sportu	prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica	10	8	12	2
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	0	2
89433	Kineziterapija- ne za studente Sportske rekreacije	izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	0	15	2
271147	Kineziologija rada	izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	15	15	0	2
89434	Komunikologija u sportu	izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	15	15	0	2
123602	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15	0	2
89438	Prevencija ozljeda sportaša	prof. dr. sc. Saša Janković izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	15	15		2
150234	Prehrana sportaša	prof. dr. sc. Zvonimir Šatalić	30	0	0	2
150233	Notacijska analiza	prof. dr. sc. Goran Sporiš	15	15		2
271148	Skrb o sportašima	izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	16	14	0	2
172740	Sport i pravo	prof. dr. sc. Siniša Petrović, prof. dr. sc. Mario Baić, prof. dr. sc. Igor Gliha	30	0	0	2
150236	Sport u europskim državama	izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja	15	15	0	2
271163	Sportska diplomacija i politika	doc. dr. sc. Sanda Čorak	20	10	0	2
150237	Sportaš s alergijom i astmom	prof. dr. sc. Asja Stipić Marković	15	15	0	2
150238	Sportsko-rekreacijski programi u prirodi	izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja-Petković	14	0	16	2
271160	Uvod u esport	nasl. doc. dr. sc. Marko Marelić	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		39		
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati		
e-mail		goran.sporis@kif.hr		
telefon				
Nastavnik		**izv. prof. 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		
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) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu		60 R + 60 I
ciljevi predmeta	Dati studentima znanja iz svrhe korištenja ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize. Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize. Primjena različitih softverskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi praćenja).			
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava			
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Izrada i razvoj vlastitog notacijskog sustava. Sustavi za prikupljanje podataka: dijagrami raspršenosti, tabele frekvencija i serijski sustavi podataka. Generički notacijski sustavi igre na utakmicama (ekipni sportovi). Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i druga znanstvena istraživanja vezana uz primjenu notacijskih analiza.			
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** □ Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava.(4 sata) □ Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. (4 sata) □ Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava. (4 sata) □ Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. (4 sata) □ Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize(4 sata) Seminari			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">□ Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize. (3 sata)
□ Primjena različitih softverskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi pračenja). (3 sata)
□ Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i druga znanstvena istraživanja vezana uz primjenu notacijskih analiza. (4 sata)</td></tr>
<tr><td>Obveze studenata</td><td colspan="6"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">Praćenje rada studenata</td><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>0.5</td><td>pismeni</td><td>25%</td><td>0.5</td></tr>
<tr><td>usmeni ispit</td><td>25%</td><td>0.5</td><td>praktični rad</td><td>25%</td><td>0.5</td></tr>
<tr><td colspan="4">ukupno</td><td colspan="2">2.0 ECTS</td></tr>
<tr><td>Obvezna literatura</td><td colspan="6">1. Talović, Munir; Fiorentini, Fredi; Sporiš, Goran; Jelešković, Eldin; Ujević, Branimir; Jovanović, Mario. Notacijska analiza u nogometu .Sarajevo : Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilišta u Sarajevu, 2011
2. Research Methods and Performance Analysis / Hughes, Mike; Dancs, Henriette; Nagyváradi, Katalin; Polgár, Tibor; James, Nic; Sporis, Goran; Vuckovic, Goran (ur.).Szombathely, Hungary : University of West Hungary, 2010</td></tr>
<tr><td>Dopunska literatura</td><td colspan="6">1. Jelešković, Eldin; Jozak, Hrvoje; Talović, Munir; Sporiš, Goran; Ramadanović, Murat. Correlation between Fitness profile and situation efficiency in soccer. // Homo Sporticus. 12 (2010) , 2; 11-16
2. Sporis, Goran; Naglić, Vedran; Milanović Luka; Talović, Munir; Jelešković, Eldin.Fitness Profile Of Young Elite Basketball Players (Cadets). // Acta Kinesiologica. 4 (2010) , 2; 62-68
3. Šamija, Krešimir; Sporiš, Goran; Jozak, Hrvoje; Talović, Munir; Jelešković, Eldin.Correlation Between The Indicators Of Situational Efficiency, Morphological Characteristics And Functional Abilities Of Football Players. // Sport Science. 3 (2010) , 2; 39-44
4. Jovanović, Mario; Sporiš, Goran; 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
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</td></tr>
<tr><td>Način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i seminara.</td></tr>
</table>

PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438)

Nositelj predmeta		**prof. dr. sc. Saša Janković**		
kancelarija				
konzultacije		srijedom od 11:00-12:00		
e-mail		sasa.jankovic@kif.hr		
telefon				
Nositelj predmeta		**izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić**		
kancelarija		202		
konzultacije		četvrtkom od 11:00-12:00 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 R + 60 I
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnih teorijskih spoznaja na temelju kojih će studenti moći planirati preventivni program vježbanja za sportaše različite dobi, spola i sportske usmjerenosti.			
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osposobljavanje za odabir metodičkih i programskih postupaka prevencijskog treninga. Oni će se primjenjivati, najčešće, kao individualni programi i programi homogenih skupina koje će završeni student moći planirati, provoditi i nadzirati.			
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	- Osposobljavanje studenata za prepoznavanje rizičnih faktora i mehanizama nastanka ozljeda u sportu. - Osposobljavanje studenata za odabir metodičkih i programskih postupaka prevencijskog treninga. - Osposobljavanje studenata za provođenje i nadziranje preventivnih treninga koji se provode individualno ili u homogenim skupinama. To se posebno odnosi na znanja i sposobnosti koje će u urgentnim situacijama pomoći da sportaš izbjegne ozljedu (predviđanje i rješavanje opasnih situacija, brzina reakcije i tehnike namjernih i nenamjernih prizemljenja). - Osposobljavanje studenata za daljnja istraživanja područja prevencije ozljeda sportaša te za sustavnu primjenu novih spoznaja u sportsku praksu.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	**Predavanja** (svaka tema se obrađuje dva nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 1 nastavni sat) 1. Globalni sustav prevencije ozljeda u sportu (4 koraka) 2. Sportske ozljede i sindromi prenaprezanja 3. Epidemiologija sportskih ozljeda (učestalost, vrsta i značaj, identifikacija problema po sportovima) 4. Rizični faktori i mehanizmi nastanka ozljeda sportaša 5. Oporavak sportaša 6. Dijagnostika u funkciji prevencije ozljeda u sportu 7. Metodika i programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda u sportu 8. Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša			

	Seminari (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Trening snage u funkciji prevencije ozljeda sportaša 2. Trening skočnosti i brzine u funkciji prevencije ozljeda sportaša 3. Razvoj propriocepcije i ravnoteže (posturalne kontrole) u funkciji prevencije ozljeda sportaša 4. Primjena vježbi istezanja u funkciji prevencije ozljeda sportaša 5. Kompleksni neurom Skularni trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša 6. Trening djece i mladih u funkciji prevencije ozljeda u sportu 7. Provjera efekata preventivnog programa vježbanja – znanstvene osnove Sustav prevencije ozljeda u vrhunskom sportu sastoji se od preventivne dijagnostike stanja sportaša, razvoja i održavanja kondicijskih svojstava, učenja i usavršavanja motoričkih znanja, dugoročne sportske pripreme (koja podrazumijeva uvažavanje principa sportskog treninga i postizanje integralne pripremljenosti) te ergogenih sredstava. Okvirni sadržaj izbornog predmeta „Prevencija ozljeda sportaša“ čine postupci preventivne dijagnostike stanja sportaša u koju se ubrajaju dijagnostički postupci kao što su klinički pregledi sportaša, biokemijska dijagnostika, posturografija, pedobarografija, izokinetička dijagnostika i neuromuskularna procjena. Preventivna dijagnostika predstavlja temelj za planiranje programa prevencije ozljeda sportaša. Sastavni dijelovi preventivnog treninga jesu: unapređenje mišićnog tkiva, unapređenje vezivnog tkiva, razvoj fleksibilnosti i proprioceptivni trening. Unapređenjem mišićnog tkiva moguće je smanjiti mogućnost ozljeđivanja mišića, ali i unaprijediti motoričke sposobnosti sportaša. Namjera je da se mišićne regije, od kojih u najvećoj mjeri ovisi uspjeh u određenom sportu, optimalno razviju. Unapređenje vezivnog tkiva moguće je primjenom velikih i dinamičkih opterećenja te trenažnim podražajima niskog intenziteta i dužeg trajanja čija je svrha kapilarizacija vezivnog tkiva i poticanje kolagenog metabolizma te unapređenje hrskavica zglobova što je temeljni preduvjet za prevenciju sportskih ozljeda. Koristi od unapređenja fleksibilnosti, osim povećanja opsega pokreta, ogledaju se u prevenciji upala mišića nakon treninga i smanjenju broja i težine ozljeda što povećava zaštitu sportaša od potencijalnih opasnosti od ozljeda. Proprioceptivni trening: stavljanjem tijela sportaša u veliki broj trenažnih situacija, koje će isprovocirati aktivaciju proprioceptora, stvorit će se pretpostavke da će sportaš u urgentnim situacijama, koje bi mogle uzrokovati ozljedu, optimalno reagirati.
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima
praćenje rada studenata	seminarski rad | 100% | 2 | ukupno | **2 ECTS**
obvezna literatura	1. Janković, S., Trošt, T. (2005). Novi trendovi u rehabilitaciji mišićnih ozljeda. u: Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (ur.) Kondicijska priprema sportaša: zbornik radova međunarodne godišnje konferencije, Zagreb, 25. i 26. veljače 2005. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske. 2. Janković, S., Trošt, T. (2004). Rehabilitacija ozljeda skočnog zgloba. Kondicijski trening, 1(2), 53-61. 3. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Zagreb: Globus.
dopunska literatura	1. Harries, M., Williams, C., Stanish, D., Micheli, L. (2000). Oxford: Oxford Textbook of Sports Medicine. 2. Jukić, I., Šimek, S. (2003). Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša. u: Milanović, D., Jukić, I. (ur.). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog

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

SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237)

Nositelj predmeta		**prof.dr.sc. Asja Stipić Marković, prim.dr.med.**		
e-mail				
Vanjski suradnik		**dr.sc. Branko Pevec, dr.med.**		
e-mail				
Vanjski 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 R + 60 I	
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. Stručni rad s profesionalnim sportašima oboljelim od ovih bolesti. 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. Razumjeti čimbenike nastanka različitih oblika ovih bolesti. Upoznati dijagnostičke metode i osnovne principe liječenja ovih bolesti. Primijeniti jednostavnije dijagnostičke postupke poput mjerenja plućne funkcije spirometrom i malim mjeračem vršnog protoka zraka. Moći procijeniti količinu fizičke aktivnosti kojoj se oboljela osoba smije izložiti u pojedinim situacijama. Razlikovati terapijske modalitete od zlouporabe antialergijskih i antiastmatskih lijekova.			
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	nPredavanja i vježbe 1. Uvod; Epidemiologija alergijskih bolesti i astme u nas i u svijetu; Higijenska teorija i čimbenici pojavnosti alergija (2P). 2. Anatomija i fiziologija dišnog sustava (1P). 3. Klinički oblici alergijskih bolesti i astme; Patofiziološki mehanizmi u njihovom nastanku (3P).			

<table>
<tr><td></td><td colspan="6">4. Dijagnostika alergijskih bolesti (alergeni; kožni testovi; provokativni nazalni, konjunktivalni i oralni testovi; in vitro testovi) (1P+2V).
5. Dijagnostika astme (testovi plućne funkcije - spirometar, mali mjerač vršnog protoka zraka; provokativni bronhalni testovi) (1P+2V).
6. Alergija i astma kao ograničavajući čimbenik u sportskim aktivnostima; Astma potaknuta naporom; Anafilaksija na hranu potaknuta naporom; Spiroergometrija (1P+2V).
7. Principi liječenja alergijskih bolesti i astme (ARIA smjernice, GINA smjernice, hitna stanja, specifična imunoterapija) (3P).
8. Primjena antialergijskih i antiastmatskih lijekova u profesionalnih sportaša (WADA smjernice) (6P).
9. Zlouporaba antialergijskih i antiastmatskih lijekova; Doping-kontrola natjecatelja (3P).
10. Završna rasprava i zaključci. Provjera znanja (3P).</td></tr>
<tr><td>obveze studenata</td><td colspan="6">Prisustvovanje na predavanjima i seminarima</td></tr>
<tr><td rowspan="3">praćenje rada studenata</td><td>Pohađanje nastave</td><td>12,5%</td><td>0,25</td><td>kolokvij</td><td>50%</td><td>1</td></tr>
<tr><td>Projekt</td><td>12,5%</td><td>0,25</td><td>Usmeni ispit</td><td>12,5%</td><td>0,25</td></tr>
<tr><td>seminarski rad</td><td>12,5%</td><td>0,25</td><td>ukupno</td><td colspan="2">2 ECTS</td></tr>
<tr><td>obvezna literatura</td><td colspan="6">Sportaš s alergijom i astmom - skripta za izborni predmet (u pripremi)</td></tr>
<tr><td>dopunska literatura</td><td colspan="6">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.
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.
3. http://allergycases.org/
4. http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/
5. http://www.ginasthma.org/pdf/GINA_Pocket_2010a.pdf
6. http://www.whiar.org/docs/ARIA_PG_08_View_WM.pdf
7. http://www.wada-ama.org/</td></tr>
<tr><td>način praćenja kvalitete</td><td colspan="6">Anonimna studentska anketa.</td></tr>
</table>

IZBORNI SPORTOVI – IV. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
117522	Akrobatika	prof. dr. sc. Željko Hraski	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	prof. dr. Maja Horvatin	9	18	18	3
258140	Jedrenje na dasci	prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
150242	Jedrenje u malim klasama	prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
89450	Nogomet	izv. prof. dr. sc. Valentin Barišić doc. dr. sc. Tihana Nemčić Bojić	9	18	18	3
89451	Odbojka	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	9	18	18	3
271153	Odbojka na pijesku	izv. prof. dr. sc. Tomica Rešetar	9	18	18	3
89453	Ples	izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić	9	18	18	
271153	Ronjenje s autonomnom ronilačkom opremom (SCUBA)	doc. dr. sc. Hrvoje Podnar	9	18	18	3
89455	Rukomet	izv. prof. dr. sc. Katarina Ohnjec doc. dr. sc. Igor Gruić	9	18	18	3
89456	Samoobrana	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	3
271154	Stolni tenis	prof. dr. sc. Petar Barbaros	9	18	18	3
89459	Streljaštvo	prof. dr. sc. Hrvoje Sertić	9	18	18	3

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

RASPORED ISPITNIH ROKOVA u ak. god. 2025./2026.

Ispitni rokovi uneseni su i objavljeni u Studomatu te su dostupni studentima nakon što se ulgoiraju s AAI identitetom u sustav studomata. Također, ispitni rokovi dostupni su i kroz fakultetske mrežne stranice također nakon logiranja AAI identitetom. Na dijelu mrežene stranice koji se odnosi na pojedini predmet prikazan je popis ispitnih rokova.

Ovaj Izvedbeni plan stručnog prijediplomskog studija *Izobrazba trenera* za akademsku godinu 2025./2026. vrijedi do 29. rujna 2026.

Klasa: 602-03/25-01/006

Urbroj: 251-75-01-25-01

Zagreb, 20.11.2025

D e k a n

izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić