



Sveučilište u Zagrebu  
Kineziološki fakultet



## IZVEDBENI PLAN

# REDOVITOG STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA

za ak. god. 2023./2024.

Zagreb, listopad 2023. godine



## SADRŽAJ

<b>RASPORED NASTAVE.....</b>	<b>7</b>
<b>RASPORED ISPITNIH ROKOVA.....</b>	<b>7</b>
<b>UPISI.....</b>	<b>7</b>
<b>BLAGDANI .....</b>	<b>7</b>
<b>IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 1. GODINE REDOVITOG STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG</b>	
<b>STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA..... 8</b>	
<b>KOORDINATOR 1. – GODINE.....</b>	<b>8</b>
<b>I. SEMESTAR.....</b>	<b>8</b>
FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061).....	9
FUNKCIONALAN ANATOMIJA (150059) .....	11
OSNOVE KINEZIOLOGIJE (89420) .....	13
OSNOVNE KINEZILOŠKE TRANSFORMACIJE (150062) .....	16
PEDAGOGIJA (123690).....	19
SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA - ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146393).....	21
SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera FITNESS – METODIKA TRENINGA FITNESA 1 (146387).....	23
SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera SPORTSKA REKREACIJA – SPORTSKA REKREACIJA 1 (146400)....	25
<b>RASPORED SATI I. SEMESTRA ak. god. 2023./2024.....</b>	<b>27</b>
<b>II. SEMESTAR.....</b>	<b>28</b>
<b>SMJER - KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – II. SEM.....</b>	<b>29</b>
ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394) .....	30
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I. (146397) .....	32
KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398).....	34
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I (146399) .....	36
<b>SMJER – FITNES – II. SEM .....</b>	<b>37</b>
METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388) .....	38
MJERENJE I PROCJENJIVANJE FITNESA (146389) .....	40
GRUPNI FITNES PROGRAMI I (146390).....	42



STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA FITNESA I (146391) .....	44
<b>SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – II. SEM .....</b>	<b>45</b>
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU I (146401) .....	46
SPORTSKO REKREACIJSKA MEDICINA (146404) .....	49
SPORTSKA REKREACIJA II (146403) .....	51
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI I (146405) .....	53
<b>IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – II. SEM .....</b>	<b>54</b>
<b>IZBORNI PREDMETI – II. SEM .....</b>	<b>55</b>
KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231) .....	56
KINEZITERAPIJA (89433) .....	58
KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602) .....	60
SPORT I PRAVO (172740) .....	63
SPORT U EUROPSKIM DRŽAVAMA (150236) .....	65
<b>IZBORNI SPORTOVI – II. SEM .....</b>	<b>68</b>
AEROBIKA (189443) .....	69
AKROBATIKA (117522) .....	71
BADMINTON (89446) .....	74
IGRE U VODI (117517) .....	76
JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242) .....	78
KOŠARKA (89449) .....	79
VATERPOLO (89461) .....	82
<b>IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 2. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA .....</b>	<b>84</b>
<b>KOORDINATOR 2. – GODINE .....</b>	<b>84</b>
<b>III. SEMESTAR .....</b>	<b>84</b>
BIOMEHANIKA SPORTA (162348) .....	85
POVIJEST SPORTA (162349) .....	87
PSIHOLOGIJA SPORTA (89425) .....	90
STRANI JEZIK ENGLESKI (89428) .....	94



STRANI JEZIK NJEMAČKI (123598).....	96
TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350) .....	98
SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME II (162352) .....	101
SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera FITNES – GRUPNI FITNES PROGRAMI II (162351) .....	103
<b>RASPORED SATI III. SEMESTRA ak. god. 2023./2024.....</b>	<b>105</b>
<b>IV. SEMESTAR.....</b>	<b>106</b>
<b>SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – IV. SEM .....</b>	<b>107</b>
DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357).....	108
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME III. (162358) .....	111
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-u II (162359) .....	113
<b>SMJER – FITNES – IV. SEM.....</b>	<b>114</b>
ZDRAVSTVENI ASPEKTI TRENINGA I PREHRANE U FITNESU (162353).....	115
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354).....	118
GRUPNI FITNES PROGRAMI III. (162355).....	121
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU II (162356) .....	123
<b>SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – IV. SEM .....</b>	<b>124</b>
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME I (162360).....	125
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361) .....	127
EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362).....	129
KINEZITERAPIJA (162363) .....	131
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI II (162364) .....	133
<b>IZBORNİ PREDMETI/SPORTOVI – IV. SEM.....</b>	<b>134</b>
<b>IZBORNİ PREDMETI – IV. SEM.....</b>	<b>135</b>
PREHRANA SPORTAŠA (150234) .....	136
<b>IZBORNİ SPORTOVI – IV. SEM.....</b>	<b>138</b>
<b>IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA</b>	
<b>IZOBRAZBA TRENERA .....</b>	<b>139</b>
<b>KOORDINATOR 3. – GODINE.....</b>	<b>139</b>



<b>V. SEMESTAR .....</b>	<b>139</b>
MENADŽMENT U SPORTU (123614) .....	140
OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (89422) .....	142
SOCIOLOGIJA SPORTA (172201) .....	144
SPORTSKA MEDICINA (172203) .....	146
KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206) .....	148
ZAVRŠNI ISPIT (172207) .....	150
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME I. (172213) .....	151
SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – METODIKA TRENINGA FITNESA III (172211) ...	153
IZBORNİ PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJANJE .....	155
IZBORNİ PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA – SKIJAŠKO TRČANJE .....	157
<b>RASPORED SATI V. SEMESTRA ak. god. 2023./2024. .....</b>	<b>159</b>
<b>VI. SEMESTAR .....</b>	<b>160</b>
<b>SMJER – KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA – VI. SEM .....</b>	<b>161</b>
METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME IV (172663) .....	162
PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664) .....	164
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U KPS-U III. (172665) .....	166
<b>SMJER – FITNES – VI. SEM .....</b>	<b>167</b>
METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575) .....	168
PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA II (172576) .....	170
GRUPNI FITNES PROGRAMI IV (172577) .....	173
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU III. (172578) .....	175
<b>SMJER – SPORTSKA REKREACIJA – VI. SEM .....</b>	<b>176</b>
METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U SLOBODNO VRIJEME II. (172705) .....	177
PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCICIJI STRESA (172706) .....	179
STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U SPORTSKOJ REKREACIJI III. (172707) .....	181
<b>IZBORNİ PREDMETI/SPORTOVI – VI. SEM .....</b>	<b>182</b>
<b>IZBORNİ PREDMETI – VI. SEM .....</b>	<b>183</b>



NOTACIJSKA ANALIZA (150233) .....	184
PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438).....	186
SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237).....	189
<b>IZBORNI SPORTOVI – VI. SEM.....</b>	<b>191</b>
<b>RASPORED ISPITNIH ROKOVA u ak. god. 2023./2024.....</b>	<b>192</b>
<b>RASPORED ISPITNIH ROKOVA za IZBORNE SPORTOVE/IZBORNE PREDMETE u ak. god. 2023./2024....</b>	<b>200</b>



## RASPORED NASTAVE

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

LJETNI semestar održava se u vremenu **od 26. 02. 2024. do 07. 06. 2024.**

## RASPORED ISPITNIH ROKOVA

Redoviti ZIMSKI ISPITNI ROK traje **od 29. 01. do 23. 02. 2024.**

Redoviti LJETNI ISPITNI ROK traje **od 10. 06. do 12. 07. 2024.**

Redoviti JESENSKI ISPITNI ROK traje **od 26. 8. do 23. 9. 2024.**

## UPISI

predmeta LJETNOG SEMESTRA ak. god. 2023./24. traje **od 29. 01. do 18. 02. 2024.**

UPIS u ak.godinu 2024./2025. (kolegija ZIMSKOG SEMESTRA) traje **od 18. 9. do 25. 9. 2024.**

## BLAGDANI

Dan Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu je **03. 11. 2023.**

Božićni i novogodišnji blagdani su **od 27. 12. 2023. do 06. 01. 2024.**

Blagdani odnosno neradni dani su: **01.11. 2023.** (Svi Sveti); **18. 11. 2023.** (Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dana sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje); **25.12.2023.** (Božić), **26.12.2023.** (Sveti Stjepan), **01. 01. 2024.** (Nova Godina), **06. 01. 2024.** (Sveta tri kralja), **31. 03. 2024.** (Uskrs),

**01. 04. 2024.** (Uskrsni ponedjeljak); **01. 05. 2024.** (Praznik rada); **30. 05. 2024.** (Dan državnosti);

**30. 05. 2024.** (Tijelovo); **22. 06. 2024.** (Dan antifašističke borbe); **05. 08. 2024.** (Dan pobjede i domovinske zahvalnosti i Dan hrvatskih branitelja); **15. 08. 2024.** (Velika Gospa).



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

## KOORDINATOR 1. – GODINE

izv.prof.dr.sc. Saša Vuk				
kancelarija	40/3			
konzultacije	Prema dogovoru putem e-pošte			
e-mail	<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>			
telefon	+38513658603			

## 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 izv. 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	izv.prof. dr. sc. Luka Milanović	45		30	7
150063	Pedagogija	doc.dr. Ana Žnidarec Čučković	45	8	7	5
			<b>UKUPNO</b>	<b>231</b>	<b>62</b>	<b>37</b>
<b>Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
146393	Analiza kondicijske pripreme sportaša 1	izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	15		15	2
			<b>UKUPNO</b>	<b>246</b>	<b>62</b>	<b>52</b>
<b>Smjer FITNES</b>						
146387	Metodika treninga fitnessa 1	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	20		20	4
			<b>UKUPNO</b>	<b>251</b>	<b>62</b>	<b>57</b>
<b>Smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
146400	Sportska rekreacija 1	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	15		15	2
			<b>UKUPNO</b>	<b>246</b>	<b>62</b>	<b>52</b>



## FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (150061)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Lana Ružić Švegl</b>	
Kancelarija		182	
Konzultacije		Moguće dogоворити u različitim terminima na lana.ruzic@kif.hr.	
e-mail		<a href="mailto:lana.ruzic@kif.hr">lana.ruzic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658692	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
Semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	7.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	75(60P + 15S) Izvedbeni sati: 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	150
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz obveznog predmeta Fiziologija sporta i vježbanja studenti će upoznati osnovne mehanizme funkciranja organa i organskih sustava. Nadalje, stiči 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	<b>Predavanja</b> 1. Uvod u područje fiziologije čovjeka, fiziologije sporta i vježbanja, izvori, povjesni 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)		



	<p>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)</p> <p>12. Dišni sustav: ventilacija, alveolarna difuzija, prijenos plinova, regulacija disanja; (4P)</p> <p>13. Odgovor i prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost (dinamičko opterećenje, statičko opterećenje). (4P)</p> <p>14. Bubrezi i tjelesne tekućine: odjeljci tjelesnih tekućina; stvaranje mokraće, regulacija tekućina, (4P)</p> <p>15. Acido-bazna ravnoteža i regulacija acido-bazne ravnoteže za vrijeme opterećenja. (4P)</p> <p>16. Probavni sustav: mehanika, sekrecija, probava i apsorpcija. (4P)</p> <p>17. Umor (2 sata)</p> <p><b>Seminari</b></p> <p>1. Uvod –karakteristike i uvjeti laboratorijskog testiranja, fizikalne veličine (2S)</p> <p>2. Stanica i uloga organela u stanici, Transport kroz membranu, membranski potencijal, akcijski potencijal (2S)</p> <p>3. Vrste mišićnih stanica, motorička jedinica, jakost, fleksibilnost (2S)</p> <p>4. Termoregulacija (2S)</p> <p>5. Dug kisika (2S)</p> <p>6. Energetska potrošnja, mehanička efikasnost (2S)</p> <p>7. Spiroergometrija, Kardiorespiracijski sustav –rješavanje zadanih problema (3S)</p>				
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



## FUNKCIONALAN ANATOMIJA (150059)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Davor Šentija		
Kancelarija	185		
Konzultacije	ponedjeljak od 11.00 – do 12.00 i prema dogovoru		
e-mail	<a href="mailto:davor.sentija@kif.hr">davor.sentija@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658612		
<b>Nastavnica</b>	izv.prof. dr. sc. Marija Rakovac		
Kancelarija	31		
Konzultacije	Prema dogovoru putem e-pošte		
e-mail	<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658651		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	60( 36P+ 24S) Izvedbeni sati: 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	150
ciljevi predmeta	Tijekom nastave studenti će se upoznati s ustrojem i građom ljudskog tijela. Opisat će se osnove građe i morfologije organa i organskih sustava čovjeka – omogućiti usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o građi i funkciji ljudskog tijela, s posebnim naglaskom na sustav organa za pokretanje te se upoznati s mogućim primjenama znanja iz funkcionalne anatomske u analizi normalne, sportske i patološke lokomocije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon usvajanja gradiva kolegija <i>Funkcionalna anatomija</i> studenti će steći osnovna znanja o građi i funkciji ljudskog organizma. Znanje o morfologiji i funkciji svih organskih sustava poslužit će im kao temelj, pa i preduvjet za usvajanje gradiva nekih drugih kolegija (poput Fiziologije sporta i vježbanja, Kineziološke kinantropologije, Biomehanike, Kineziterapije i dr.). Usvajanje detaljnijeg gradiva o građi i funkciji lokomotornog sustava studentima će omogućiti anatomsku analizu pokreta u sportovima i drugim tjelesnim aktivnostima, u zdravim ljudi kao i u oboljelih od nekih kroničnih bolesti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Usvajanje osnovnog anatomskega nazivlja i znanja o obliku i načelima građe čovječjeg tijela.</li><li>- Usvajanje znanja o podjeli i značajkama pojedinih organskih sustava.</li><li>- Usvajanje znanja o koštanom sustavu čovjeka.</li><li>- Usvajanje znanja o zglobovnom sustavu. Polazeći od osnovnih zadaća ovog predmeta, studenti će moći definirati i opisati ljudski pokret, usvajanjem nazivlja i podjele zglobova prema osnovnim ravninama i osovinama pokreta te znanja o kinematičkim lancima.</li><li>- Usvajanje znanja o mišićnom sustavu.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i seminari iz lokomotornog sustava</b> (svaka nastavna tema se obrađuje 2P + 2S) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvodno predavanje i seminar: Općenito o anatomskej, podjeli anatomskej. Oblik i građa čovječjeg tijela. Anatomsko nazivlje. Načela građe ljudskog tijela. Osnove znanosti o stanicama i tkivima. Osteologia – uvod u znanost o kostima.</li><li>2. Kosti trupa (ossa trunci) – kralješnica</li><li>3. Kosti prsnog koša, kosti gornjih udova (ramenog obruča i nadlaktice)</li></ol>		



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



## OSNOVE KINEZIOLOGIJE (89420)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Goran Sporiš</b>		
Kancelarija	39		
Konzultacije	utorkom od 14.00 do 15.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:goran.sporis@kif.hr">goran.sporis@kif.hr</a>		
Telefon			
<b>Nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	Konzultacije se održavaju svaku srijedu u 9:00.		
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>		
Telefon			
<b>Nastavnik</b>	<b>dr. sc. Jere Gulin, pred.</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 8)		
Konzultacije	Uz prethodni dogovor e-mailom		
e-mail	<a href="mailto:jere.gulin@kif.hr">jere.gulin@kif.hr</a>		
Telefon			
Vanjski suradnik	Ivan Lulić, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:ivan.lulic@kif.hr">ivan.lulic@kif.hr</a>		
Vanjski suradnik	Matej Martinko, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:matej.martinko@kif.hr">matej.martinko@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	60 sati = 45P + 15S Izvedbeni sati 22P*	očekivani broj studenata na predmetu	150
ciljevi predmeta	Sistematizacija spoznaja o proučavanju općih zakonitosti ljudskog kretanja, općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja, kao i proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam te proučavanje svih drugih, u tom smislu relevantnih, oblika ljudskog djelovanja i postojanja. Pojam, definicije i razvoj kineziologije. Kineziolog, kineziološke aktivnosti i sportovi. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji. Upoznavanje s osnovnim rezultatima istraživanja relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa te s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Na temelju stečenih znanja o ljudskom kretanju i upravljanom procesu programiranog vježbanja studenti/ce će biti sposobni shvatiti potrebu mjerena i procjene razine općih motoričkih znanja i antropoloških karakteristika, kao i utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosomatski status čovjeka. Te će spoznaje predstavljati 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 fitnessa i kineziterapiji.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	1. sistematizacija spoznaja o proučavanju općih zakonitosti ljudskog kretanja, općih zakonitosti upravljanja procesom vježbanja, kao i proučavanje posljedica koje ti procesi imaju na ljudski organizam te proučavanje svih drugih, u tom smislu relevantnih, oblika ljudskog djelovanja i postojanja.		



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Samosvojnost i odnos kineziologije i drugih znanosti. Predmet i metode istraživanja u kineziologiji.</li><li>3. Upoznati i opredijeliti se za obrazovne profile kao perspektive svog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu obzirom na mogućnost stručnog angažiranja.</li><li>4. poznavanje relevantnih parametara općeg modela kineziološkog transformacijskog procesa te s mogućim promjenama antropoloških obilježja, motoričkih znanja i zdravlja, kao i s odgojnim i drugim efektima kinezioloških transformacija. Poznavanje elementi određivanja ciljeva procesa vježbanja. Kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi usmjerenog procesa vježbanja. Neposredni i posredni ciljevi transformacijskih procesa. Postupci pripreme i realizacije kinezioloških transformacija: orientacija, selekcija, planiranje, programiranje, provedba, kontrola i vrednovanje. Implicitni i eksplizitni model reprezentacije djelovanja transformacijskih operatora.</li><li>5. Mjerjenje u kineziologiji. Sistemski i kibernetički pristup funkcioniranju kinezioloških sustava. Pojam, elementi i vrste karakterističnih stanja subjekta u okviru transformacijskog procesa. Upravljanje kineziološkim transformacijskim procesima.</li></ol>
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u sistematsku kineziologiju (zahtjevi i organizacija predmeta); profesionalni status kineziologa -obrazovni profili i perspektive trajnog profesionalnog angažmana kineziologa u suvremenom društvu (edukacija, selektivni sport, rekreativna (slobodno vrijeme, sport za sve), kineziterapija i prilagođena tjelesna aktivnost, vojska, policija i službe spašavanja (3)</li><li>2. Pojam i definicije kineziologije. (2)</li><li>3. Položaj kineziologije u hrvatskom kulturnom krugu. (2)</li><li>4. Povijest i preteče kineziologije. (2)</li><li>5. N. Dally i suvremeni razvoj kineziologije. (2)</li><li>6. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologički krug, trendovi daljeg razvoja: bazične i primijenjene kineziologičke discipline i didaktičke transpozicije (2)</li><li>7. Struktura kineziologije i zagrebački kineziologički krug, trendovi daljeg razvoja: antropološke i metodološke subdiscipline i didaktička transpozicija (2)</li><li>8. Predmet i metode istraživanja –ciljevi 1.dio -neposredni ciljevi. (2)</li><li>9. Predmet istraživanja: ciljevi –2.dio posredni ciljevi. (2)</li><li>10. Transformacijski proces –1. dio -karakteristična stanja. (2)</li><li>11. Transformacijski proces –2. dio karakteristični postupci. (2)</li><li>12. Transformacijski proces –3. dio -opći formalni model i definicije komponenata modela kineziološkog transformacijskog procesa. (2)</li><li>13. motorički sadržaji i aktivnosti –motoričko ponašanje, motorička kontrola, motorička znanja, motoričko učenje. (2)</li><li>14. Kriteriji razvrstavanja kinezioloških (sportskih) aktivnosti i sadržaja</li><li>15. Okolinski uvjeti, objekti, oprema i pomagala. (2)</li><li>16. Principi, svrha i metode kineziologičkih istraživanja: teorijski i ili empirijski (eksperimentalni) pristup istraživanjima, osnovna struktura i faze istraživanja (2)</li><li>17. Principi, svrha i metode kineziologičkih istraživanja: osnovne metode istraživanja, publiciranje i vidovi prisutnosti i dostupnosti rezultata znanstvenog i stručnog rada (2)</li><li>18. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: individualne razlike i mjerljivost manifestnih obilježja motoričkog ponašanja (2)</li><li>19. Problem mjerljivosti i kineziološke pojave: koncept i sub segmenti psihosomatskog statusa i i metodologija za njegovo određivanje (2)</li></ol>



	20. Sistemski pristup 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 kinezioloških 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)					
	<b>Seminari</b> 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 mjerena 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 postignuća u sportu i preferencijama sportova. (2) 7. Usporedba i kovariranje individualnih razlika. (2)8. Povezanost morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja i uspjeha u sportu. (2)					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave seminarski rad praktični rad	25 % 17% 16%	1,5 1,0 1,0	pismeni ispit usmeni ispit ukupno	25% 17% <b>6.0 ECTS</b>	1.5 2,0
Obvezna literatura	1. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016), <i>Kineziologija</i> , Zagreb: Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 2. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015), <i>Osnove kineziologije</i> , Zagreb: Sportska knjiga 3. Jukić, I., Vučetić, V., Aračić, M., Bok, D., Dizdar,D., Sporiš, G., Križanić, A., (2008) <i>Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika: osnove dijagnostičkih postupaka za praćenje i provjeravanje te kontrolu razine treniranosti vojnika</i> , Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Brooks, A. G. (1981). Perspectives on the academic discipline of physical education. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (150062)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović		
kancelarija	40/2		
konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>		
telefon			
<b>nastavnik predmeta</b>	prof. dr. sc. Igor Jukić		
kancelarija	124		
konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658724		
<b>nastavnik</b>	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk		
kancelarija	40/3		
konzultacije	prema dogovoru e-mailom		
e-mail	<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>		
telefon	+38513658603		
<b>nastavnica</b>	izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin		
kancelarija	40/4		
konzultacije	prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu		
e-mail	<a href="mailto:maja.horvatin@kif.hr">maja.horvatin@kif.hr</a>		
telefon	+385013658606		
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	150
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje teoretskih i praktičnih znanja o osnovnim transformacijskim postupcima, općim biotičkim motoričkim znanjima usmjerenih prema transformaciji motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika kod osoba različite dobi, spola, razine treniranosti i vještine		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti/ce će biti sposobni -na temelju samostalnog mjerjenja i procjene razine općih motoričkih znanja i motoričkih sposobnosti; kreirati i provoditi transformacijske postupke za razvoj i održavanje primarnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika kod zdravih osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine u području sporta i sportske rekreacije..		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti/ce će nakon odslušanog i položenog ispita biti u stanju razumjeti biološke zakonitosti razvoja morfoloških i funkcionalnih svojstava čovjeka, temeljne odnose između motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških obilježja, te koristiti osnovne metodičke značajke za njihovo unaprjeđenje, izradom i provođenjem transformacijskih programa..		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja(15P)</b> -Terminologija (2P) -Formalni model transformacijskih procesa i značajke (2P) -Značajke transformacijski operatora – sadržaji (2P)		





Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T., Earle, RW. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.</li><li>2. Bompa, T.O. (2005). <i>Cjelokupan trening za mlade pobjednike</i>. Zagreb: Gopal.</li><li>3. Siff, M. (2000). Supertraining. Denver, USA.</li><li>4. Željaskov, C. (2004). Kondicioni trening vrhunskih sportista. Sportska akademija, Beograd</li><li>5. Malina, R.M., Bouchard, C. (1991). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, IL, Human Kinetic.</li></ol>
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnog sudjelovanja studenata na cjelokupnoj nastavi predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama



## PEDAGOGIJA (123690)

<b>nositelj predmeta</b>		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	150			
ciljevi predmeta	Studenti će kroz nastavu stjecati znanja o ciljevima, zadacima, sadržajima i metodama odgojnog djelovanja kao i umijeća za njihovu primjenu u ostvarivanju trenažnog procesa u sportskim i sportsko-rekreacijskim aktivnostima. Razvijat će vještine važne za kvalitetni osobni i sportski razvoj pojedinaca. Stjecat će znanja i vještine kvalitetnog komuniciranja s roditeljima, kolegama te gospodarskim, društvenim i sportskim čimbenicima u društvenoj zajednici. Uočavajući multistrukturalnost i multikauzalnost odgojnog procesa studenti će spoznati nužnost stvaranja i njegovanja pozitivnog odgojno-obrazovnog ozračja kao preduvjeta za uspješno trenersko djelovanje. Neke od profesionalnih kompetencija sportskog trenera moći će praktično primijeniti u praksi i osobnom razvoju.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stručna znanja o povijesnim čimbenicima razvoja sporta.</li><li>• Temeljna znanja iz društveno-humanističkih znanstveno-nastavnih disciplina o psihološko-pedagoško-sociološkim čimbenicima procesa tjelesnog vježbanja i poučavanja.</li></ul>					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Studenti će moći pravilno definirati i interpretirati temeljne pojmove iz područja pedagogijskih znanosti te ih pravilno koristiti u pedagoškoj komunikaciji i pedagoškoj praksi</li><li>• Kompetentnost za poticanje cjelovitog razvoja sudionika u sportsko-rekreacijskim aktivnostima uvažavajući njihove razvojne osobitosti i pravo na različitost.</li><li>• Kompetentnost u primjeni znanja i vještina iz područja 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 središtema...).</li><li>• Osposobljenost za ostvarivanje profesionalne uloge i odgovornosti trenerskog poziva za optimalan razvoj sudionika u sportsko-rekreacijskim programima</li><li>• Osposobljenost za provođenje refleksije, evaluacije i samoevaluacije vlastitog profesionalnog djelovanja</li><li>• Osposobljenost za planiranje odgojnog djelovanja na temelju konkretnih, jasnih, pozitivnih, mjerljivih i ostvarivih ciljeva usklopu sportskih i sportsko-rekreativnih aktivnosti.</li><li>• Osposobljenost za shvaćanje, prihvaćanje i provođenje afektivnih ciljeva: osjetljivost za socijalne probleme; kritičko vrednovanje i usvajanje sustava vrijednosti ( podržavanje demokratskih sloboda i odgovornosti, osobnih jakih i slabih strana...); samopoštovanje i poštovanje drugih i drugačijih...; primjenjivanje etičkih standarda u trenerском profesionalnom djelovanju.</li></ul>					



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kompetentnost za primjenu učinkovitih odgojnih sredstava usmjerenava: savjeta, primjera, stvaranja idealja, dnevni red, igara i rada kao odgojnih sredstava, kulturne razonode i dr.</li><li>• Ospozobljenost 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</li></ul>																		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja, seminari, vježbe</p> <p>1. Svrha, predmet i zadaci pedagogije; Društveno-povijesna dimenzija pedagogije (3P)</p> <p>2. Komunikacija u odgoju i obrazovanju (6P)</p> <p>3. Moć i granice odgoja (3P)</p> <p>4. Proces i subjekti odgoja (6P)</p> <p>5. Odgojni ciljevi (3P)</p> <p>6. Stilovi odgoja (6P)</p> <p>7. Odgojni autoriteti (3P)</p> <p>8. Temeljna odgojna područja (tjelesni, intelektualni, moralni, socijalno -emocionalni, radni odgoj) (3P)</p> <p>9. Područja ostvarivanja odgoja (odgoj u obitelji, predškolski odgoj, odgoj u školi, sportskom klubu) (3)</p> <p>10. Odgojne metode , oblici i postupci (3P)</p> <p>11. Samoodgoj (optimizam, sreća) (3P)</p> <p>12. Odgoj pozitivnih osobina (3P)</p> <p>Seminari: Sadržaji seminara prate sadržaje predavanja.</p>																		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi																		
Praćenje rada studenata	<table><tr><td>pohađanje nastave</td><td>30%</td><td>2</td><td>pismeni ispit</td><td>40%</td><td>2</td></tr><tr><td>seminarski rad</td><td>30%</td><td>1</td><td>usmeni ispit</td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td><b>5.0 ECTS</b></td><td></td></tr></table>	pohađanje nastave	30%	2	pismeni ispit	40%	2	seminarski rad	30%	1	usmeni ispit		2				ukupno	<b>5.0 ECTS</b>	
pohađanje nastave	30%	2	pismeni ispit	40%	2														
seminarski rad	30%	1	usmeni ispit		2														
			ukupno	<b>5.0 ECTS</b>															
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>Miljković, D. (2009.). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet</li><li>Bratanić, M. (2002.). Paradoks odgoja. Zagreb: Hrv. sveučilišna naklada</li></ol>																		
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>Miljković, D., Rijavec M. (2009.). Razgovori sa zrcalom. Zagreb: IEP-D2.</li><li>Miljković, D., Rijavec M. (2004.). Tri puta do otoka sreće. Zagreb: IEP-D2.</li><li>Rijavec, M., Miljković, D. (2006.). Tko su dobri ljudi. Zagreb: IEP-D2.</li><li>Silov, M. (2003.). Pedagogija. Zagreb: Persona.</li></ol>																		
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.																		



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

<b>nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Daniel Bok									
Kancelarija											
Konzultacije		srijedom u 13:00									
e-mail		<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>									
Telefon		+38513658640									
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički							
Semestar	I.	godina studija		I.							
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost		2.0 ECTS							
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar										
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu		90							
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o osnovama kondicijske pripreme i odnosima antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnosti.										
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju razumjeti strukturu kondicijske pripreme i ulogu kondicijske pripreme sportaša u procesu integralne sportske pripreme kao i odnose između antropološkog statusa sportaša i programa kondicijske pripreme.										
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- analizirati strukturu kondicije pripreme</li><li>- analizirati programe kondicije pripreme</li><li>- analizirati ulogu kondicijske pripreme u prostoru integralne kondicijske pripreme</li><li>- analizirati odnose između antropoloških obilježja sportaša i sportske aktivnosti.</li></ul>										
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe <ul style="list-style-type: none"><li>1. Povijest kondicijske pripreme u Svijetu (1P+1V)</li><li>2. Povijest kondicijske pripreme u Hrvatskoj (2P+2V)</li><li>3. Udruga kondicijskih trenera Hrvatske i National Strength and Conditioning Association (2P+2V)</li><li>4. Struktura kondicijske pripreme (2P+2V)</li><li>5. Vrste i programi kondicijske pripreme (2P+2V)</li><li>6. Integrativni karakter kondicijske pripreme (2P+2V)</li><li>7. Antropološka analiza sadržaja kondicijske pripreme (jednadžba specifikacije) (2P+2V)</li></ul>										
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita										
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	11%	0,2								
	seminarski rad	33%	0,6	usmeni ispit	56%	1,2					
				ukupno	<b>2.0 ECTS</b>						
Obvezna literatura	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.), <i>Zbornik radova 17. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"</i> (str.										



	<p>53-62). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</p> <p>3. Bok, D. (2019). Visoko-intenzivni intervalni trening: čaroban trening za zdraviji život. <i>Medicus</i>, 28, 155-165.</p> <p>4. Bok, D. (2021). Dinamika akutnog odgovora na različita opterećenja. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić (ur.), <i>Zbornik radova 19. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"</i> (str. 35-46). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</p> <p>5. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kinezologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kinezologije (sveučilišni udžbenik)</p> <p>6. Bok, D. (2022). Energetska analiza kondicijskih programa. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić, I. Krakan (ur.), <i>Zbornik radova 20. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"</i> (str. 16-33). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</p>
Dopunska literatura	<p>1. Laursen, P. &amp; Buchheit, M. (2019). <i>Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programing puzzle</i>. Champaign, IL: Human Kinetics.</p>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa



## SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera FITNESS – METODIKA TRENINGA

### FITNESA 1 (146387)

<b>Nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
<b>Vanjski suradnik</b>		Bruno Damjan, mag.cin.	
e-mail		<a href="mailto:bruno.damjan@kif.hr">bruno.damjan@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	4.0 ECTS
mjesto izvođenja	Mali amfiteatar		
način izvođenja nastave	40 sati = 20P + 20V	očekivani broj studenata na predmetu	33
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom; usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>- Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;</li><li>- Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primjenjene kineziologije;</li><li>- Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će: <ul style="list-style-type: none"><li>- znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnim tehnikama izvedbe vježbi s otporom;</li><li>- optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti i snage) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija;</li><li>- razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom; razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Teorijska predavanja i vježbe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Povjesni pregled, definicije i struktura jakosti i snage (1P + 1V)</li><li>- Principi i vrste treninga jakosti i snage (3P + 3V)</li><li>- Vježbe s otporom –trenažeri (8P + 8V)</li><li>- Vježbe s otporom –dvoručni utezi (8P + 8V)</li></ul>		



Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	1	kolokviji	50%	2
	praktični rad	25%	1		ukupno	4.0 ECTS
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>Vuk, S. (2022). Osnove treninga s otporom. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). Znanost i praksa u treningu snage. Datastatus, Beograd.</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet –integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.</li><li>Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anket.					



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

<b>nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	
Kancelarija		117	
Konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		<a href="mailto:danijel.jurakic@kif.hr">danijel.jurakic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658656	
<b>Nastavnik</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković</b>	
Kancelarija		119	
Konzultacije		prema dogovoru putem e-pošte	
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658719	
Vanjski suradnik		Maja Vukelja, mag.cin	
e-mail		<a href="mailto:maja.vukelja@kif.hr">maja.vukelja@kif.hr</a>	
studijski program	preddiplomski stručni studij za izobrazbu trenera	status predmeta	specijalistički
Semestar	I.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	4
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta upoznavanje studenata s općom problematikom vezanom za mogućnosti zaštite i unapređenja zdravlja različitih populacija programima sportske rekreacije. Osim upoznavanja s temeljnim načelima primjene biti će upućeni u načine i mogućnostiblikovanja programa sportske rekreacije u svrhu humanizacije života i kvalitetnog slobodnog vremena. Studenti će se oposobiti za utvrđivanje temeljnih kriterija primjene različitih vrsta programa sportske rekreacije za različite potrebe(građanstvo, turisti).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika. Poznavanje temeljnih principa rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem očuvanja unapređenja zdravlja sudionika. Rad u timu sa stručnjacima iz drugih područja		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- objasniti utjecaj sportsko-rekreacijskih programa u zaštiti i unapređenju zdravlja;</li><li>- integrirati temeljna znanja iz kinezijologije i praktično ih primjeniti;</li><li>- primijeniti metode poštujući načela sportske rekreacije za različite potrebe (turizam, slobodno vrijeme);</li><li>- analizirati i prepoznati kriterije za implementaciju programa u praksi</li><li>- suradivati s partnerima iz različitih disciplina u svrhu provedbe rekreacijskih programa</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i vježbe		



prema satnici nastave	1. Opći pojmovi i podjela sportske rekreacije prema područjima, interdisciplinarnost i pozicioniranje sportske rekreacije u odnosu na kineziologiju (2P+2V) 2. Definicije i podjela rekreacije, sportske rekreacije, kinezološke rekreacije (2P+2V) 3. Načela sportske rekreacije (2P+2V) 4. Ciljevi i funkcije sportske rekreacije (2P+2V) 5. Programi i sadržaji sportske rekreacije i njihova podjela prema vrsti i namjeni (2P+2V) 6. Sportska rekreacija u funkciji unapređenja radnih i profesionalnih sposobnosti (2P+2V) 7. Obilježja rada, umora, odmora i oporavka (modeli tjelesnog vježbanja za potrebe djelatnika) (2P+2V) 8. Sistematisacija sportske rekreacije u slobodnom vremenu, prema strukturi sudionika, mjestu, vremenu, načinu provedbe i ciljevima (1P+1V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	50%	1	usmeni ispit	50%	1
Obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kinezološka rekreacija. Zagreb: Kinezološki fakultet Sveučilišta u Zagreb 2. Andrijašević, M. i D. Jurakić (ur), (2010). Kinezološki sadržaji i društveni život mladih. Zagreb: Kinezološki fakultet 3. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2021) Skripta - Odabrana poglavlja iz kinezološke rekreacije. Zagreb: Kinezološki fakultet.					
Dopunska literatura	1. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kinezološki fakultet 2. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreacije. Zagreb: Kinezološki fakultet. 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. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera, Vološčansko grafičko poduzeće					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## RASPORED SATI I. SEMESTRA ak. god. 2023./2024.

RASPORED SATI za 1. SEMESTAR (RPSSIT) akademska godina 2023./24. (vrijedi od 2.10. 2023.)										
Dan	PONEDJELJAK		UTORAK		SRIJEDA		ČETVRTAK		PETAK	
Specijalistički	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS
Grupa seminarji	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
8:00			VJ GR KPS OKT (45+0+30) 15 tj. Hrvatska dvorana	FITNES Metodika treninga fitnessa 1 (20+0+20) 10 tj. (Teretana)					OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (TP) (45+0+30) 8 tj. A2	
9.30									OSNOVNE KINEZIOLOŠKE TRANSFORMACIJE (TP) (45+0+30) 15 tj. dvorana C - 1/3 V. dvorana	
9.45	VJ GR FIT+REK OKT (45+0+30) 15 tj. Hrvatska dvorana	SEM GR KPS ANATOMIJA (sem) (36+24+0) 12 tj. P7	FITNES - Metodika treninga fitnessa I (20+0+20) 10 tj. tjedana (Teretana)	KPS Analiz kond prip (15+0+15) (Sem) P5	SEM GR 1 FIT+ REK OSNOVE KINEZIOLOGIJE (45+15+0) 8 TJ P4		SEM GR 2 KPS OSNOVE KINEZIOLOGIJE (45+15+0) 8 TJ P11		SEM GR FIT+REK PEDAGOGIJA (sem/vj) (45+8+7) 4/3 tjedna P5	
11.15			FUNKCIONALNA ANATOMIJA (TP) (36+24+0) 15 tj. A2	FUNKCIONALNA ANATOMIJA (TP) (36+24+0) 3 tj.A2					SEM GR KPS PEDAGOGIJA (sem/vj) (45+8+7) 4/3 tjedna P5	
11.30										
13.00										
13.30			SEM GR FIT+REK ANATOMIJA (sem) (36+24+0) 12 tj. P7	REKREACIJA - Sportska rekreacija I (15+0+15) 15 tjedana P12		FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA (TP) (60+15+0). P3			PEDAGOGIJA (TP) (45+8+7) 15 tjedana P2	
15.00										
15.15										
16.45										
17.00										
18.30										

Napomene: FIZIOLOGIJA SPORTA I VJEŽBANJA - seminari će se održavati u dogovoru s predmetnim nastavnikom  
PEDAGOGIJA- nastava započinje u drugom tjednu (13.10.)  
OSNOVE KINEZIOLOGIJE- drugo blok nastave utorkom održavati će se prva 4 i zadnja 4 tjedna nastave.  
PREDMETI SPECIJALNOSTI:



## **II. SEMESTAR**

Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
146394	Analiza kondicijske pripreme sportaša II	izv. prof. dr. sc. Daniel Bok	30		15	7
146397	Metodika kondicijske pripreme I.	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15		15	2
146398	Kondicijska priprema djece i mladih	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	45		45	10
146399	Stručno-trenerska praksa u KPS-u I	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>90</b>		<b>105</b>	<b>19</b>
Smjer 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	
<b>UKUPNO</b>			<b>72</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>18</b>
Smjer SPORTSKA REKREACIJA						
146401	Metodika sportske rekreacije u turizmu I	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	40	10	10	6
146404	Sportsko rekreacijska medicina	izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac	60			6
146403	Sportska rekreacija II	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	30	0	15	8
146405	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreaciji I	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić			30	
<b>UKUPNO</b>			<b>130</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>20</b>
Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>33</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>8</b>
Smjer FITNES						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>
Smjer SPORTSKA REKREACIJA						
	Izborni predmet I		15	15	0	2
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport I		9	18	18	3
<b>UKUPNO</b>			<b>39</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>7</b>



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

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



## ANALIZA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA II (146394)

<b>nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Daniel Bok							
Kancelarija									
Konzultacije		srijedom u 13:00							
e-mail		<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>							
Telefon		+38513658640							
studijski program	Stručni studij	status predmeta		specijalistički					
Semestar	II.	godina studija		I.					
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		7.0 ECTS					
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar								
način izvođenja nastave	45(30P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu		90					
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o analizi sadržaja kondicijskog treninga te o analizi sportske aktivnosti u funkciji kondicijske pripreme.								
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju razumjeti i provesti analitičke postupke sadržaja kondicijske pripreme i pojedinih sportskih aktivnosti sa svrhom konačnog oblikovanja kondicijske pripreme sportaša različite dobi, spola, razine treniranosti i ranga natjecanja.								
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- analizirati sadržaje kondicijske pripreme s kineziološkog stanovišta</li><li>- analizirati sadržaje kondicijske pripreme s antropološkog stanovišta</li><li>- analizirati sportsku aktivnost u funkciji metodičkog i programskog oblikovanja kondicijske pripreme</li><li>- povezati rezultate analize s oblikovanjem kondicijske pripreme</li></ul>								
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 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 poхађање 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	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>2. 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.), <i>Zbornik radova 17. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"</i> (str. 53-62). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>3. Bok, D. (2019). Visoko-intenzivni intervalni trening: čaroban trening za zdraviji život. <i>Medicus</i>, 28, 155-165.</li><li>4. Bok, D. (2021). Dinamika akutnog odgovora na različita opterećenja. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić (ur.), <i>Zbornik radova 19. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"</i> (str. 35-46). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>5. Bok, D. (2020). Praćenje opterećenja u treningu izdržljivosti. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu (interna literatura dostupna na Merlinu)</li><li>6. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije (sveučilišni udžbenik)</li><li>7. Bok, D. (2022). Energetska analiza kondicijskih programa. U L. Milanović, V. Wertheimer, I. Jukić, I. Krakan (ur.), <i>Zbornik radova 20. godišnje međunarodne konferencije "Kondicijska priprema sportaša"</i> (str. 16-33). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li></ol>
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laursen, P. &amp; Buchheit, M. (2019). Science and application of high-intensity interval training: Solutions to the programming puzzle. Champaign, IL: Human Kinetics.</li><li>2. Bojić – Čačić, L. (2020). Priručnik za rukometne trenere. Rukomet u 21.stoljeću: Suvremeni pristup treniranju rukometa. Zagreb, Hrvatska olimpijska akademija, HRS.</li></ol>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa



## METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME I. (146397)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović							
Kancelarija	40/2							
Konzultacije								
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>							
Telefon								
<b>nastavnik</b>	prof. dr. sc. Igor Jukić							
Kancelarija	124							
Konzultacije								
e-mail	<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>							
Telefon	+38513658724							
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički					
Semestar	II.	godina studija	I.					
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS					
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar							
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	90					
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj stabilnosti i mobilnosti i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.							
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje stabilnosti i mobilnosti sportaša.							
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primjeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje mobilnosti sportaša - Odabrati i primjeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje stabilnosti sportaša							
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti stopala (2P+2V) 2. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti gležnja (2P+2V) 3. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti koljena (3P+3V) 4. Metodički postupci za razvoj i održavanje mobilnosti kuka (4P+4V) 5. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti trupa (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje stabilnosti lopatice i mobilnosti ramena (2P+2V)							
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita							
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	12%	0,2					
	kolokviji	63%	1,2	usmeni ispit	25% 0,6			
				ukupno	<b>2.0 ECTS</b>			
Obvezna literatura	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	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.</li><li>2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.</li><li>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li><li>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies.E. Grayson Cook, USA.</li></ol>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa



## KONDICIJSKA PRIPREMA DJECE I MLADIH (146398)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović		
Kancelarija	40/2		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>		
Telefon			
<b>nastavnik</b>	dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.		
Kancelarija	40/5		
Konzultacije	prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu		
e-mail	<a href="mailto:asim.bradic@kif.unizg.hr">asim.bradic@kif.unizg.hr</a>		
Telefon	+38513658605		
	izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj		
Kancelarija	194		
Konzultacije	Srijedom u 14:00 sati		
e-mail	<a href="mailto:sanja.salaj@kif.hr">sanja.salaj@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658779		
<b>nastavnik</b>	izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
Konzultacije	Konzultacije se održavaju svaku srijedu u 9:00.		
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>		
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	90
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o metodičkim i programskim posebnostima kondicijske pripreme djece i mladih.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<p>Studenti će biti u stanju:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Metodički oblikovati kondicijski trening prilagođen bio-psihosocijalnim karakteristikama razvoja djece i mladih.</li><li>- Oblikovati kondicijski program treninga različitog trajanja za različite dobne skupine</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Studenti će biti u stanju:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Razumjeti posebnosti bio-psihosocijalnog razvoja djece i mladih</li><li>- Metodički oblikovati kondicijski trening za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti morfoloških karakteristika djece i mladih</li><li>- Programirati kondicijsku pripremu temeljem posebnosti rasta i razvoja djece i mladih</li><li>- Oblikovati planove i programe dugoročnog kondicijskog rasta i razvoja djece i mladih</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja i vježbe</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elementarne igre u funkciji razvoja motoričkih, funkcionalnih i morfoloških obilježja mladih sportaša (9P+9V).</li><li>2. Preventivni kondicijski programi kod različitih dobnih skupina. (9P+9V).</li><li>3. Posebnosti programiranja kondicijskog treninga kod mlađih dobnih skupina (9P+9V).</li><li>4. Dugoročna kondicijska priprema (9P+9V).</li><li>5. Oporavak u kondicijskoj pripremi mlađih dobnih skupina (9P+9V).)</li></ol>		



Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita							
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	1					
	seminarski rad	30%	6	usmeni ispit	60%	6		
			ukupno	<b>10.0 ECTS</b>				
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobednike, Zagreb: Gopal.</li><li>2. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.</li><li>3. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li></ol>							
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.</li><li>2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobednike, Gopal, Zagreb.</li><li>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li><li>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies.E. Grayson Cook, USA.</li></ol>							
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa							



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA I

(146399)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović		
Kancelarija	40/2		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>		
Telefon			
<b>nastavnik</b>	dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.		
Kancelarija	40/5		
Konzultacije	prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu		
e-mail	<a href="mailto:asim.bradic@kif.unizg.hr">asim.bradic@kif.unizg.hr</a>		
Telefon	+38513658605		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obavezni
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	0.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu	90
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)</li><li>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreativskim centrima (10V)</li><li>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)</li></ul>		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.		
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%	ukupno <b>0.0 ECTS</b>
Obvezna literatura			
Dopunska literatura			
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.		



## **SMJER – FITNES – II. SEM**

Šifra predmeta	PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje		ECTS bodovi
<b>Smjer FITNES</b>					
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	3
146391	Stručno-trenerska praksa fitnesa I	prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić izv. prof. dr. sc. Saša Vuk		30	
		<b>UKUPNO</b>	<b>114</b>	<b>24</b>	<b>122</b>
					<b>25</b>



## METODIKA TRENINGA FITNESA II (146388)

<b>Nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
<b>Vanjski suradnik</b>		<b>Bruno Damjan, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:bruno.damjan@kif.hr">bruno.damjan@kif.hr</a>	
<b>Vanjski suradnik</b>		<b>Dorian Varović, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:dorian.varovic@kif.hr">dorian.varovic@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	80(40P + 40V)	očekivani broj studenata na predmetu	33
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja (vježbi) i metoda rada u području treninga s otporom. Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi s otporom; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u treningu s otporom; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u treningu s otporom; usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u treningu s otporom..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;.</li><li>Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primjenjene kineziologije;</li><li>Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi s otporom;</li><li>znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem 1) razvoja/održavanja mišićno-motoričke sastavnice fitnesa (posebice jakosti i snage) te 2) izazivanja poželjnih morfoloških transformacija;</li><li>razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti i asistiranja u treningu s otporom;</li><li>razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u treningu s otporom s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba..</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Teorijska predavanja i vježbe</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vježbe s otporom – jednoručni utezi (8P + 8V)</li><li>- Vježbe s otporom – girje (8P + 8V)</li><li>- Vježbe s otporom – dizanje utega klasičnim načinom (6P + 6V)</li><li>- Vježbe s otporom – medicinke (4P + 4V)</li><li>- Vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina (6P + 6V)</li><li>- Vježbe s otporom – elastični otpor (4P + 4V)</li><li>- Metode i modaliteti rada u treningu s otporom (4P + 4V)</li></ul>		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija.		



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



## MJERENJE I PROCJENJVANJE FITNESA (146389)

<b>nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	
Kancelarija		40/3	
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658603	
<b>Vanjski suradnik</b>		<b>Bruno Damjan, mag.cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:bruno.damjan@kif.hr">bruno.damjan@kif.hr</a>	
<b>Vanjski suradnik</b>		<b>Dorian Varović, mag. cin.</b>	
e-mail		<a href="mailto:dorian.varovic@kif.hr">dorian.varovic@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	40(20P + 20V) Izvedbeni sati 20*	očekivani broj studenata na predmetu	33
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna kineziometrijska načela mjerjenja i procjenjivanja u kineziolegiji, s posebnim naglaskom na mjerjenje 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 mjerenu i procjenjivanju fitnesa.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziolegije;</li><li>Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti osnovna kineziometrijska načela mjerjenja i procjenjivanja fitnesa zdravih osoba;</li><li>- organizirati i provesti testiranje fitnesa zdravih osoba te interpretirati dobivene rezultate testiranja;</li><li>- primjeniti rezultate testiranja fitnesa u postavljanju i ostvarivanju realnih transformacijskih ciljeva;</li><li>- razumjeti osnovne načine utvrđivanja rizika od vježbanja te čimbenike rizika pri mjerenu i procjenjivanju fitnesa.</li></ul>		
	Predavanja i vježbe 1. Kineziometrijski principi mjerjenja i procjenjivanja fitnesa (2P) 2. Utvrđivanje čimbenika rizika pri mjerenu i procjenjivanju fitnesa te rizika od vježbanja (2P + 2V) 3. Mjerjenje i procjenjivanje morfološke sastavnice fitnesa (2P + 2V) 4. Mjerjenje i procjenjivanje mišićne jakosti (2P + 2V) 5. Mjerjenje i procjenjivanje mišićne snage (2P + 2V) 6. Mjerjenje i procjenjivanje ravnoteže i tjelesnog držanja (2P + 2V) 7. Mjerjenje i procjenjivanje fleksibilnosti (2P + 2V) 8. Mjerjenje i procjenjivanje srčano-dišne sastavnice fitnesa (2P + 4V) 9. Mjerjenje i procjenjivanje metaboličke sastavnice fitnesa (2P + 2V) 10. Interpretacija rezultata mjerjenja i procjenjivanja fitnesa (2P + 2V)		



Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, polaganje kolokvija i ispita.					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0,5	pismeni ispit	40%	2,5
	kolokviji	40%	2			
					ukupno	<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Fakultet prirodoslovnomatematičkih znanosti, Split.</li><li>2. Mišigoj-Duraković, M. (2008). Kinantropologija – biološki aspekti vježbanja. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li></ol>					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb.</li><li>2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.</li><li>3. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams &amp; Wilkins, Baltimore.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.					



## GRUPNI FITNES PROGRAMI I (146390)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>						
kancelarija	173						
konzultacije	srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805						
e-mail	<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>						
telefon	+38513658773						
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marita Ukić, pred.</b>						
e-mail	<a href="mailto:marita.ukic@kif.hr">marita.ukic@kif.hr</a>						
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Viktorio Miličević, prof.</b>						
e-mail	<a href="mailto:viktorio.milicevic@kif.hr">viktorio.milicevic@kif.hr</a>						
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Jasminka Tomčić,</b>						
e-mail	<a href="mailto:jasminka.tomcic@kif.hr">jasminka.tomcic@kif.hr</a>						
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta		specijalistički			
Semestar	II.	godina studija		I.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		4 ECTS			
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H						
način izvođenja nastave	20 (12P + 8V)		očekivani broj studenata na predmetu		33		
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.						
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti						
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: - 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	<b>Teorijska predavanja</b> (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata): 1. Povijest i kineziološka struktura aerobike (2P +1V) 2. Glazba i koreografija u aerobici (2P +1V) <b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> 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	50%		
	usmeni ispit	50%	2	ukupno	<b>4 ECTS</b>		
obvezna literatura	1. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta „Suvremena aerobika“ (1997)., Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K., (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 3. Cvetković, M. (2009). Aerobik. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičkog vaspitanja.						



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



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA FITNESA I (146391)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>						
Kancelarija		173						
Konzultacije		srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805						
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>						
Telefon		+38513658773						
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Saša Vuk</b>						
Kancelarija		40/3						
Konzultacije		prema dogovoru e-mailom						
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>						
Telefon		+38513658603						
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obavezni					
Semestar	II.	godina studija	I.					
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	0.0 ECTS					
mjesto izvođenja								
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu	33					
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.							
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.							
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: • 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 rekreativskim 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%	1					
				ukupno	<b>0.0 ECTS</b>			
Obvezna literatura								
Dopunska literatura								
Način praćenja kvalitete	Ocenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.							



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

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



## METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU I (146401)

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



	10. Uloga i značaj sportsko rekreativskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za ublažavanje i/ili uklanjanje stresa (definicija, uzroci nastanka, posljedice, prevencija) (4P) 11. Uloga i značaj sportsko rekreativskih sadržaja u turizmu kao čimbenika za smanjenje prekomjerne tjelesne težine (definicija, uzroci nastanka, posljedice, prevencija i preporuke za smanjenje prekomjerne tjelesne težine različitih populacija) (4P+2S) 12. Uloga i značaj sportske rekreacije u turizmu u povećanju kvalitete života turista (2P+2S) 13. Suvremena koncepcija turističke ponude i selektivne vrste turizma (2P+3S). 14. Uloga i značaj profiliranja turističke ponude s humanističkog i ekonomskog aspekta (2P). 15. Sadržaji sportske rekreacije u turizmu; Vrste sportsko rekreativskih programa u turističkoj ponudi (2P +2S) 16. Usmjereno kretanje sa zadacima (definicija, modaliteti primjene, izrada karte, definiranje zadataka i duljine staze, specifičnosti u provedbi ovisno o strukturi i broju sudionika) (2P+2S+2V) 17. Atraktivni „adrenalinski“ sadržaji sportske rekreacije („adrenalinski parkovi“ u svijetu i Hrvatskoj, specifičnosti ponude u ovisnosti od klimatsko geografskog područja, uloga i značaj želja interesa i potreba potencijalnih konzumenata te strukture i broja sudionika) (2P+2S+8V) 18. Mjesto i uloga sportskerekreacije u suvremenom poimanju slobodnog vremena i putovanja (utjecaj industrijalizacije, urbanizacije i globalizacije na život suvremenog čovjeka – pozitivni i negativni čimbenici) (4P) 19. Industrija slobodnog vremena i položaj sporta, sportske rekreacije i turizma u njoj, „kružni tok“ obnove čovjeka u industrijskom društvu, kružni tok rasta, održivi razvitak (2P) 20. Definicije turizma (statističke, nominalističke, privredne i univerzalne) i turista. (2P) 21. Pregled povijesnog razvoja turizma i sporta (kao socioloških fenomena 20.st.u svijetu i Hrvatskoj) te njihova međusobna povezanost (2P) 22. Prednosti i nedostaci masovnog turizma sa stajališta turista, turističke destinacije i lokalnog stanovništva (2P)								
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita								
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	15%	1	pismeni ispit	40%	3			
	seminarski rad	15%	1	usmeni ispit	30%	1			
			ukupno	<b>6.0 ECTS</b>					
Obvezna literatura	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.								
Dopunska literatura	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, br. 128, 14-16 3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko rekreativski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječkobarsanske županije. U: Boris Neljak (ur.) Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske 4. Trkulja Petković, D., Vučić, D., Đuras, G., Širić, V., Vladović, Z., Širić, Ž. (2011). Primjer anketnog upitnika za utvrđivanje utjecaja tjelesnog vježbanja na neke								



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



## SPORTSKO REKREACIJSKA MEDICINA (146404)

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



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



## SPORTSKA REKREACIJA II (146403)

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



	5. Zdravstveno preventivni programi sportske rekreativne u turizmu (medicinski programirani aktivni odmori) (2P+1V) 6. Suvremeni – aktualni selektivni programi u turizmu (lječilišni, klimatski, wellness, spa, team building, outdoors i dr.) (2P+1V) 7. Društveno-ekonomski uvjetovanost kineziološke rekreativne; menadžment i upravljačke strukture te mogućnosti razvoja kineziološke rekreativne u RH (2P+1V) 8. Negativni učinci modernog stila života (morbogeni činitelji) (2P+1V) 9. Hipokinezija (definicija, evolucijski osvrt, analiza sadašnjeg stanja, moguće solucije rješenja problema) (2P+1V) 10. Stres (pojmovno određenje, najčešći stresori, stres i tjelesna aktivnost, prevencija, stres menadžment) (2P+1V) 11. Prekomerna tjelesna težina (uzroci, posljedice, značaj i mogućnosti tjelesne aktivnosti/sportske rekreativne u prevenciji, ublažavanju i/ili otklanjanju poteškoća) (2P+2V) 12. Tranzitivni oblici aktivnosti u sportskoj rekreativnosti (definicija, struktura, značajke) (2P+1V) 13. Uloga i značaj sportsko rekreativnih programa u prirodi (3P+1V) 14. Komplementarni programi sportske rekreativne (3P+1V) Sadržaji vježbi prate sadržaje predavanja.				
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu				
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	2	pismeni ispit	35%
				usmeni ispit	40%
				ukupno	<b>8.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreativna. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu 2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur) (2011). Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije – Sportska rekreativna u funkciji unapređenja zdravlja. Osijek: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kineziologa Grada Osijeka. 3. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2021) Skripta - Odabrana poglavlja iz kineziološke rekreativne. Zagreb: Kineziološki fakultet				
Dopunska literatura	1. Andrijašević, M., Jurakić, D (ur) (2011). Sportska rekreativna u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Andrijašević, M. (ur.) (2009). Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreativne. Zagreb: Kineziološki fakultet. 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. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M., Ravkin, R. (1999). Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi. Opatija: Hrvatska udružba hotelijera i restoratera, Vološčansko grafičko poduzeće.				
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa				



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

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić					
Kancelarija	117					
Konzultacije	srijedom od 13.30 do 14.30					
e-mail	<a href="mailto:danijel.jurakic@kif.hr">danijel.jurakic@kif.hr</a>					
Telefon	+38513658656					
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obavezni			
Semestar	II.	godina studija	I.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	0.0 ECTS			
mjesto izvođenja						
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu	4			
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudjelovati u praćenju i provedbi dijagnostičkih postupaka sportaša i rekreativaca u okviru svoje specijalnosti</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti i osobina</li><li>• Sudjelovanje u metodičkom oblikovanju trenažnoga rada za stjecanje motoričkih znanja</li></ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)</li><li>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreativskim centrima (10V)</li><li>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)</li></ul>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.					
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%	1	ukupno <b>0.0 ECTS</b>		
Obvezna literatura						
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



## IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – II. SEM

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



## IZBORNI PREDMETI – II. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, 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
123602	Kultura javnog govorenja	doc. dr. sc. Diana Tomić	15	15	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

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



## KINEZIOLOŠKA ORIJENTACIJA I SELEKCIJA (150231)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Goran Sporiš</b>		
kancelarija	39		
konzultacije	utorkom od 14.00 do 15.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:goran.sporis@kif.hr">goran.sporis@kif.hr</a>		
telefon			
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>		
kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
konzultacije	srijedom od 9.00		
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658663		
<b>Nastavnik</b>	<b>dr. sc. Jere Gulin, pred.</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 8)		
Konzultacije	Uz prethodni dogovor e-mailom		
e-mail	<a href="mailto:jere.gulin@kif.hr">jere.gulin@kif.hr</a>		
Telefon			
Vanjski suradnik	Ivan Lulić, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:ivan.lulic@kif.hr">ivan.lulic@kif.hr</a>		
Vanjski suradnik	Matej Martinko, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:matej.martinko@kif.hr">matej.martinko@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni predmet
Semestar	II, IV, VI	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 (30P) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Usvanje osnovnih teorijskih i praktičnih znanja o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orijentacijskih ili selekcijskih procedura.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Koncepcija modela orijentacije i selekcije.</li><li>- Prediktorski i kriterijski sustavi: sustav bazičnih antropoloških karakteristika, mjere postignuća, kriterijske varijable.</li><li>- Formalni modeli usmjeravanja i izbora: diskriminacija grupa, klasifikacijske procedure, prepoznavanje uzoraka, jednadžba specifikacije, selekcijske procedure.</li><li>- Organizacija usmjeravanja i izbora: kriterijski sustav, sustav za procjenu bazičnih antropoloških karakteristika, situacijski testovi i definicije mjera postignuća, registracija i evidencija sportskih rezultata.</li><li>- Svojstva programske podrške i informacijskog okruženja za procedure usmjeravanja i izbora.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Specifične kompetencije: 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.		



	<p>Opće kompetencije:</p> <p>Znanje studenata o formalnim modelima i postupcima orijentacije i selekcije, zasnovanima na pretpostavkama o multivarijantnim relacijama varijabli koje su temelj orientacijskih ili seleksijskih procedura.</p>																		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Problemi orijetacije i selekcije u primjenjenoj kinezijologiji</li><li>2. Samosvojsnost i interdisciplinarnost i problema orijentacije i selekcije u praksi</li><li>3. Izobrazba i kvalifikacija i organizacijske forme djelovanja u područjima kinezijološke orijentacije i selekcije</li><li>4. Konceptualne razlike između usmjeravanja (orientacije) i izbora (selekcije)</li><li>5. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (diskriminacija, klasifikacija i prepoznavanje uzoraka)</li><li>6. Formalni modeli usmjeravanja i izbora (jednadžba specifikacije i seleksijske procedure, regresijski i kanonički pristup)</li><li>7. Kriterijski sustavi</li></ol>																		
Obveze studenata																			
Praćenje rada studenata	<table><tr><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>0.25</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td><b>2.0 ECTS</b></td><td></td></tr></table>	pohađanje nastave	25%	0.5	referat	25%	0.5	usmeni ispit	25%	0.5	praktični rad	25%	0.25				ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	
pohađanje nastave	25%	0.5	referat	25%	0.5														
usmeni ispit	25%	0.5	praktični rad	25%	0.25														
			ukupno	<b>2.0 ECTS</b>															
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cook, M. (2004). Personnel Selection. 4thedition. John Willey and Sons Ltd.</li><li>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.</li><li>3. Malina R. M. (2005) Talent Identification and Selection in Sport.</li></ol>																		
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jovanović, M., Sporiš, G., Omrčen, D., Fiorentini, F. (2011). <u>Effects Of Saq Training Method On Power Performance In Elite Soccer Players</u>. The Journal of Strength and Conditioning Research. 25 (2011) , 5; 1285-1292.</li><li>2. Sporiš, G., Jukić, I., Ostojić, S. M., Milanović, D. (2009). <u>Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players</u>. The Journal of Strength &amp; Conditioning Research. 23 (2009) , 7; 1947-1953.</li><li>3. Sporiš, G., Ružić, L., Leko, G. (2008). <u>The anaerobic endurance of elite soccer players improved following a high intensity interval training intervention in the 8-week conditioning program</u>. Journal of Strength and Conditioning Research. 22 (2008) , 2; 559-566</li></ol>																		
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.																		



## KINEZITERAPIJA (89433)

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



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



## KULTURA JAVNOG GOVORENJA (123602)

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



	<p>kompozicija govora (uvod, središnji dio, zaključak), pravila sastavljanja i svrha pojedinih dijelova govora.</p> <p><b>4. Argumentacija</b></p> <p>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.</p> <p><b>5. Neverbalni znakovi</b></p> <p>Ističu se neverbalni znakovi važni za javno govorenje (pravilna gestikulacija, pogled, mimika, proksemija), a poseban naglasak stavlja se na glas i izgovor govornika. Objavljaju se pravila i ističu savjeti za dobru prezentaciju (držanje referata, predavanja ili prezentiranje projekata) te prednosti i nedostaci pojedinih tehničkih pomagala.</p> <p><b>6. Vježbe za glas i izgovor, govorna izvedba, strah i trema</b></p> <p>Upoznavanje studenata sa spletom vježbi za glas i izgovor. Uvježbavanje gorovne izvedbe na gorovima studenata. Objavljavanje uzroka straha i treme te načina kako ih ukloniti prije javnog nastupa.</p> <p><b>7. Izvedba i snimanje trominutnih studentskih govora</b></p> <p>Studenti izvode trominutni govor. Osim izvedbe svoga govora studenti slušaju, prate i ocjenjuju govore svojih kolega prema kategorijama kompozicije, argumentacije i izvedbe.</p> <p><b>8. Govornost: retoričke figure i modalni izrazi</b></p> <p>Objašnjavaju se i opravljaju retoričke figure: metafora, metonimija, usporedba, parafraza, anafora, klimaks, lajtmotiv, antimetabola. Objavljaju se funkcije modalnih izraza: fatička, sastavljanje, rastavljanje, impliciranje, pojačavanje, ublažavanje, subjektivnost.</p> <p><b>9. Prigodni govor</b></p> <p>Govori se o različitim vrstama prigodnih govora te o njihovim specifičnim karakteristikama.</p> <p>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 govor i sl.).</p> <p><b>10. Izvedba i snimanje prigodnih govora</b></p> <p>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), gorovnosti (modalni izrazi), gorovne izvedbe (ugodan glas primjerene glasnoće, jasan razumljiv izgovor) i primjerenu neverbalnih znakova.</p> <p><b>11. Debata i retoričke smicalice</b></p> <p>Upoznavanje s različitim vrstama debata, pravilima debatiranja te ulogom voditelja i sudaca.</p> <p>Nazivi i primjeri najčešćih retoričkih smicalica koje se pojavljuju u debatama i raspravama (argumentum ad hominem, ad baculum, populizmi, ad misericordiam i sl.).</p> <p><b>12. Vještine debatiranja</b></p> <p>Studenti će tijekom seminara izvesti debatu sa argumentacijom pripremljenom na najavljenu tezu (s područja sporta).</p> <p><b>13..Uspješne prezentacije</b></p> <p>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.</p> <p><b>14. Motivacijski govor: priprema i izvedba</b></p>
--	--



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



## SPORT I PRAVO (172740)

<b>nositelj predmeta</b>	prof. dr. sc. Siniša Petrović		
e-mail			
<b>nositelj predmeta</b>	prof.dr.sc. Mario Baić		
e-mail	mario.baic@kif.hr		
<b>nositelj predmeta</b>	prof. dr. sc. Igor Gliha		
e-mail			
<b>suradnik</b>	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	60
ciljevi predmeta	Osporobiti 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 osporobiti studente da razumiju pravno uređenje udruženja 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: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumijevanje povezanosti sporta i prava,</li><li>- interpretaciju domaćeg i međunarodnog sportskog zakonodavstva,</li><li>- razlikovanja različitih oblika organizacije sportskih klubova,</li><li>- razumjeti osobitosti različitih ugovora u sportskom pravu,</li><li>- razumjeti odgovornosti za štetu sportaša/trenera..</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će po završetku kolegija: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti povezanost sporta i prava te poznavati značenje sportskog prava,</li><li>- znati interpretirati domaće i međunarodno sportsko zakonodavstvo, te autonomne izvore sportskog prava,</li><li>- moći izabrati relevantna pravna pravila i institute,</li><li>- znati utvrditi koji su relevantni propisi s područja sportskog prava,</li><li>- analizirati oblike djelovanja u sportu u hrvatskom pravu,</li><li>- opisati ugovore u sportskom pravu,</li><li>- poznavati pravni status sportskih objekata,</li><li>- poznavati značaj i ulogu županijskih i nacionalnih sportskih saveza te HOO-a i MOO- a,</li><li>- moći usmeno izlagati svoje stavove s područja sportskog prava,</li><li>- razumjeti i znati prepoznati protupravno djelovanje u sportu i štetne posljedice za sport.</li></ul>		



	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)				
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	obveze studenata				
praćenje rada studenata	Aktivno sudjelovanje u pripremi za predavanja te u debatama.				
	Pismeni ispit	1	Usmeni ispit	50%	1
	Pohađanje nastave	25%	Seminarski rad	25%	ukupno <b>2 ECTS</b>
obvezna literatura	Crnić, I., Crnić, J., Ćurković, M., Gliha, I., Ivančić-Kačer, B., Ivkošić, M., Kačer, H., Labar, B., Mateša, Z., Mijatović, N., Mintas-Hodak, 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)

<b>nositelj predmeta</b>		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			
ciljevi predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- stjecanje osnovnih znanja o sustavima sporta u europskim zemljama.</li><li>- usvajanje i razumijevanje komparativnih studija i analiza sustava sporta u europskim zemljama i Hrvatskoj i primjena istih u trenerskoj praksi</li><li>- pružiti uvid i razumijeti osnovne čimbenike koji utječu na status sporta u pojedinim zemljama i na sportske rezultate koje ostvaruju</li><li>- samostalno analizirati i problematizirati pitanja važna za razumijevanje sustava sporta u zemljama Europe, kao i njegovu ulogu i značaja u širem europskom kontekstu u smislu korisnosti za trenersku praksu</li></ul>					
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- upoznavanje sa sustavom organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama</li><li>- upoznavanje sa sustavom upravljanja i donošenja odluka u sportu na razini Europske unije</li><li>- upoznavanje sa strateškim i programskim dokumentima o sportu na nacionalnim razinama i razini Europske unije</li><li>- upoznavanje sa položajem, ulogom i sustavima školovanja trenera u europskim zemljama</li><li>- upoznavanje s iskustvima trenera u europskim zemljama u smislu socijalnog i radno-pravnog statusa</li><li>- sposobnost komparativne analize sporta i trenerskoga položaja u zemljama Europske unije i Hrvatske</li></ul>					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- razumijevanje osnovnih osobina sustava sporta u europskim zemljama</li><li>- poznavanje osnovnih društvenih, političkih i stručnih čimbenika koji utječu na daljnji razvoj sporta i trenerskoga poziva u europskim zemljama,</li><li>- poznavanje organizacije i ustroja sporta u europskim zemljama,</li><li>- Poznavanje i razumijevanje položaja i uloge trenera u europskim zemljama</li><li>- mogućnost iznošenja ocjena i prosudbi o doprinisu, važnosti, statusu i rezultatima kao i specifičnostima i osobinama trenerskoga posla u europskim zemljama</li><li>- sposobnost komparativnog i analitičkog mišljenja</li></ul>					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja i seminari</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sport u Europskoj uniji: dokumenti, povezivanje zemalja, europske sportske asocijacije; (2P+2S)</li><li>2. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim zapadnoeuropskim zemljama (Velika Britanija, Francuska, Finska, Njemačka, Belgija, Norveška); (1P+1S)</li><li>3. Primjeri sustava sporta i trenerskoga poziva u nekim istočnoeuropskim zemljama (Bugarska, Rusija, Poljska, Ukrajina);(1P+1S)</li></ol>					



	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 opseg 6-8 kartica teksta, a izlaže se 20-30 minuta.					
obveze studenata	Izrada i izlaganje seminarskog rada; redovito pohađanje predavanja i seminarske nastave; aktivno sudjelovanje u radionicama i debatama					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave seminarski rad	25% 25%	0.5 0,5	Usmeni ispit	50%	1
				ukupno		<b>2 ECTS</b>
obvezna literatura	Milanović, D., Čustonja, Z., Bilić, D. (ur.) (2011) Temeljna načela i smjernice razvoja športa u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Nacionalno vijeće za šport i Ministarstvo znanosti obrazovanja i športa Republike Hrvatske. 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.					
dopunska literatura	1. Čustonja, Z., Milanović, D., Sporiš, G. (2009). Kinesiology in the names of higher education institutions in Europe and the United States of America. Kinesiology, 41 (2): 136-146. 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. <a href="http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/sport/l35007_en.htm">http://europa.eu/legislation_summaries/education_training_youth/sport/l35007_en.htm</a> (15. 12. 2010.). 4. European Network of Sport Science in Higher Education (1999b). European Structure for the 5 Levels of Coaches Training <a href="http://www.ensshe.lu/documents/cahiers/levels.pdf">http://www.ensshe.lu/documents/cahiers/levels.pdf</a> (15. 12. 2010.). 5. European Observatoire of Sport and Employment (2004). Vocational Education and Training related to Sports in Europe: Situation, Trends and Perspectives <a href="http://www.eose.org/ktmlpro/files/uploads/Final%20Report%20English%20Version.pdf">http://www.eose.org/ktmlpro/files/uploads/Final%20Report%20English%20Version.pdf</a> (15. 12. 2010.).					



način praćenja  
kvalitete

Anonimna studentska anketa.



## IZBORNI SPORTOVI – II. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89443	Aerobika-ne za studente Fitnesa	prof. dr. sc. Gordana Furjan Mandić	9	18	18	3
117522	Akrobatika	prof. dr. sc. Željko Hraski	9	18	18	3
89446	Badminton	izv. prof. dr. Lidija Petrinović	9	18	18	3
117517	Igre u vodi	doc. dr. sc. Dajana Zoretić	9	18	18	3
150242	Jedrenje u malim klasama	izv. prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
89449	Košarka	prof. dr. sc. Damir Knjaz	9	18	18	3
89461	Vaterpolo	prof. dr. sc. Goran Leko	9	18	18	3

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



## AEROBIKA (189443)

<b>nositelj predmeta</b>	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	<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658773		
<b>nastavnik</b>	doc. dr. sc. Josipa Radaš		
kancelarija	168		
konzultacije	ponedjeljkom u 11.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:josipa.radas@kif.hr">josipa.radas@kif.hr</a>		
telefon	+38513658768		
<b>vanjska suradnica</b>	Marita Ukić, pred.		
e-mail	<a href="mailto:marita.ukic@kif.hr">marita.ukic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	Adrijana Dolančić, prof.		
e-mail	<a href="mailto:adrijana.dolancic@kif.hr">adrijana.dolancic@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	Viktorio Miličević, prof.		
e-mail	<a href="mailto:viktorio.milicevic@kif.hr">viktorio.milicevic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	Jasminka Tomčić,		
e-mail	<a href="mailto:jasminka.tomcic@kif.hr">jasminka.tomcic@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Poznavanje školskih gimnastičkih elemenata. Poznavanje biomehaničkih osnova odraza, leta i doskoka (trajektorija, generiranje i kontrola rotacije tijela).	bodovna vrijednost	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	15
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja iz aerobike te način primjene istih u odgojno-obrazovnom procesu te u području rekreativne, kineziterapije i sporta		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Predmet daje osnovna znanja iz aerobike		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: <ul style="list-style-type: none"><li>- usvajanje tehnike koraka klasične i step aerobike,</li><li>- primjena aerobike u edukaciji,</li><li>- primjena aerobike u sportu,</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>- primjena aerobike u rekreaciji,</li><li>- primjena aerobike u kineziterapiji,</li></ul>																		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Teorijska predavanja</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Povijest aerobike (1P)</li><li>2. Kineziološka analiza aerobike (2P)</li><li>3. Glazba i koreografija u aerobici (1P)</li><li>4. Specifične vježbe za razvoj snage u aerobici (2P)</li><li>5. Grupni fitnes programi s rekvizitima (1 P)</li><li>6. Aerobika u vodi (1P)</li><li>7. Mogućnost primjene aerobike u sportu i kineziterapiji (1P) Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</li><li>8. Osnovni koraci niskog i visokog intenziteta te niskog intenziteta (2P+2V)</li><li>9. Glazba i koreografija u aerobici (2P+2V)</li><li>10. Osnovni koraci step aerobike (2P+2V)</li><li>11. Organizacijski oblici sata u aerobici (2P+2V)</li><li>12. Vježbe za razvoj snage i gibljivosti u aerobici (4P+4V)</li><li>13. Primjena rekvizita u aerobici (4P+4V)</li><li>14. Aerobika u vodi (2P+2V)</li></ol>																		
Obveze studenata	Sudjelovanje na nastavi je obvezno i o tome se vodi evidencija. Studenti(ice) kategorizirani vrhunski sportaši imaju pravo na izostanke u skladu s odlukom Fakultetskog vijeća. To ih ne oslobađa svih drugih obveza u vezi kolegija. Izostanak zbog bolesti može se opravdati liječničkom potvrdom. U iznimnim slučajevima izostanak s praktičnih predavanja i vježbi može se nadoknaditi dolaskom u drugu grupu – uz prethodnu najavu nastavnicama.																		
Praćenje rada studenata	<table border="1"><tr><td>pohađanje nastave</td><td>17%</td><td>0.5</td><td>pismeni ispit</td><td>33%</td><td>1</td></tr><tr><td>Kolokviji</td><td>17%</td><td>0.5</td><td>usmeni ispit</td><td>33%</td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2"><b>3.0 ECTS</b></td></tr></table>	pohađanje nastave	17%	0.5	pismeni ispit	33%	1	Kolokviji	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1				ukupno	<b>3.0 ECTS</b>	
pohađanje nastave	17%	0.5	pismeni ispit	33%	1														
Kolokviji	17%	0.5	usmeni ispit	33%	1														
			ukupno	<b>3.0 ECTS</b>															
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Alter, M. J. (1990). <i>Science of stretching</i>. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.</li><li>2. Furjan-Mandić, G. (2009.) <i>Vježbe snage u aerobici</i>. CD priručnik. Zagreb: Medaktor. ISBN 978-953-55801-0- 2</li><li>3. Zbornik radova, 6. zagrebački sajam sporta – „Suvremena aerobika“ (1997). Metikoš, D., Prot, F., FurjanMandić, G., Kristić, K. (ur.) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu</li></ol>																		
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). <i>Metode poučevanja v aerobiki</i>. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li></ol>																		
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.																		



## AKROBATIKA (117522)

<b>nositelj predmeta</b>	prof. dr. sc. Željko Hraski		
kancelarija	174		
konzultacije	putem e-maila		
e-mail	<a href="mailto:zeljko.hraski@kif.hr">zeljko.hraski@kif.hr</a>		
telefon			
<b>nastavnik</b>	izv. prof. dr. sc. Tomislav Krističević		
kancelarija			
konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:tomislav.kristicevic@kif.hr">tomislav.kristicevic@kif.hr</a>		
telefon			
<b>nastavnik</b>	doc.dr. sc. Marijo Možnik		
kancelarija	101/2		
konzultacije	prema dogovoru putem e-mail-a		
e-mail	<a href="mailto:marijo.moznik@kif.hr">marijo.moznik@kif.hr</a>		
telefon	+38513658702		
<b>nastavnik</b>	dr.sc. Lucija Milčić, pred.		
e-mail	<a href="mailto:lucija.milcic@kif.hr">lucija.milcic@kif.hr</a>		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Poznavanje školskih gimnastičkih elemenata. Poznavanje biomehaničkih osnova odraza, leta i doskoka (trajektorija, generiranje i kontrola rotacije tijela).	bodovna vrijednost	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
ciljevi predmeta	Usvojiti potrebna teorijska i praktična znanja o osnovnim akrobatskim elementima te o njihovoj primjeni u različitim, rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima. Također, studenti će se osposobiti i za primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša, kao i za njihovu primjenu u različitim programima osposobljavanja za specifična zanimanja (vojska, policija, vatrogasci, interventne jedinice i sl.).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će se osposobiti za: <input type="checkbox"/> Primjenu akrobatskih vještina u različitim rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima <input type="checkbox"/> primjenu akrobatskih sadržaja kao sredstva kondicijske pripreme sportaša.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će se osposobiti za: <ul style="list-style-type: none"><li>- realizaciju akrobatskog dijela gimnastičkih programa u dječjim vrtićima i školskim sportskim društвima;</li><li>- primjenu sadržaja akrobatike u trenažnom procesu drugih sportova;</li></ul>		



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



				ukupno	<b>3.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Hraski, Ž. (2023). <i>Akrobatika</i> . Multimedijijski sustavi (Moodle). Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, Zagreb				
Dopunska literatura	1. Hraski, Ž. (2023). <i>Promjene u horizontalnoj i vertikalnoj komponenti linearne količine gibanja u izvedbi različitih vrsta salta natrag</i> // 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). <i>Functional relationships among kinematic and kinetic parameters of backward somersault</i> // 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). <i>Production of angular momentum for backward somersault</i> . IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, 10-13. 5. Hraski, Ž. (2002). <i>Correlation between selected kinematic parameters and angular momentum in backward somersaults</i> . XXth International Symposium on Biomechanics in sport, Caceres, Spain, 167-170.				
Način praćenja kvalitete	Evidentiranje pohađanja i sudjelovanja u nastavi. Evidentiranje napretka prema zadanim elementima (praktična prezentacija, seminarски рад, usmeni ispit. Evaluacija predmeta i nastavnika na kraju semestra.				



## BADMINTON (89446)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	
kancelarija		202	
konzultacije		srijedom 10:00-12:00 sati	
e-mail		<a href="mailto:lidiya.petrinovic@kif.hr">lidiya.petrinovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658609	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni predmet
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnog teoretskog i praktičnog znanja studenata iz badmintona. Primjena osnovne i napredne badmintonске tehnike s naglaskom na primjeni kompleksnih vježbi u radu s malim i velikim grupama te primjena naučenog kroz aktivnu igru..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stjecanje osnovnih informacija iz područja povijesti i razvoja badmintona. Vrste reketa i podloga. Način izbora opreme. Pravila igre i osnove terminologije.</li><li>- Biomehanička analiza osnovnih elemenata tehnike i njihova praktična poduka.</li><li>- Upoznavanje s varijacijama izvođenja pojedinih elemenata tehnike. Usvajanje praktičnog znanja o optimalnim metodičkim postupcima prilikom poučavanja osnovnih elemenata tehnike badmintona.</li><li>- Upoznavanje s osnovama strategije i taktike</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Studenti stječu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- osnovne teorijske informacije o badmintonu;</li><li>- osnovna i specifična motorička znanja iz badmintona;</li><li>- praktično metodičko znanje o primjerenim postupcima podučavanja početnika;</li></ul> <p>Navedeno ih osposobljava za:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- osnove planiranja, programiranja i realizacije poduke badmintona;</li><li>- poduku početnika o osnovama strategije i taktike u badmintonu</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Teorijska predavanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvodno predavanje, povijest i razvoj badmintona (2P)</li><li>2. Pravila i sustavi natjecanja u badmintonu (2P)</li><li>3. Kineziološka analiza udaraca iznad glave (lob, drop, smeš) (2P)</li><li>4. Kineziološka analiza udaraca izvedenih zamahom reketa ispod struka i analiza servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2P)</li><li>5. Tehničko taktička primjena udaraca u igri (1P)</li></ol> <p><b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Način poduke i izvođenja forhend udaraca zamahom reketa iznad glave (lob, drop, smeš) (2TPP+2V)</li><li>2. Način poduke i izvođenja bekend udaraca (lob, drop) (2TPP+1V)</li><li>3. Način poduke i izvođenja servisa (forhend, bekend, dugi i kratki) (2TPP+1V)</li><li>4. Način poduke i izvođenja udaraca na mreži (2TPP+1V)</li></ol>		



	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) 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)					
obveze studenata	Redovito pohađanje teoretske i praktične nastave, zalaganje i aktivan rad na nastavi.					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	0.5			
	Praktični rad	50%	1,5	usmeni ispit	30%	1
				ukupno		<b>3.0 ECTS</b>
obvezna literatura	1. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza).					
dopunska literatura	1. Petrinović Zekan, L., Zdenjak, L. (2008). Trening snage u badmintonu. u: Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C. (ur.) Zbornik radova međunarodne konferencije „Kondicijska priprema sportaša 2008.“, Zagreb, 2008. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 272-276. 2. Petrinović Zekan, L. (2007). Badminton – „nepoznati sport“. Acta Med Croatica, 61 (1), 49-52. 3. Downey, J. (2003). Badminton for Schools. London: Pelham Books. 4. Downey, J. (1992). Play short badminton. National Coach Foundation. 5. Petrić, D. (1995). Badminton u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi. u: Findak, V. (ur.) Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske.					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## IGRE U VODI (117517)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Dajana Zoretić</b>	
kancelarija		39	
konzultacije		prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:dajana.zoretic@kif.hr">dajana.zoretic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658639	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	II, IV, VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45(27P+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	30
ciljevi predmeta	Predmet će pružiti studentima dobivanje osnovnih znanja iz kretanja kroz vodu, ponašanja u vodi i mjerama opreza pri boravku u vodi. Također će biti osposobljeni za provođenje različitih igara u vodi u svrhu organizacije i provođenja sportskih i rekreativnih programa, programa navikavanja na vodu, programa učenja plivanja neplivača, programa ljetnih sportskih kampova i svih ostalih programa vezanih za vodu. Biti će upoznati i s osnovama plivanja slobodnog, leđnog i prsnog načina plivanja, te metodskim postupcima učenja skoka na noge i skoka na glavu i to sve primjenom adekvatnih igara.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Student ovim izbornim predmetom stječe znanja, vještine i osnovne kompetencije za organizaciju i provođenje različitih igara u vodi. Time stvara i preduvjet za primjenu ovih znanja za privikavanje osoba na vodu, za učenje plivanja neplivača, u sportskoj rekreaciji, u različitim fitnes programima i dr.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: Razumjeti osnovna pravila i zakonitosti ponašanja tijela u vodi Provoditi različite igre u vodi u svrhu programa navikavanja na vodu i poučavanja neplivača Plivati osnovnim plivačkim tehnikama (kraul, prsnim i leđnim načinom plivanja) Moći naučiti neplivača plivati Primijeniti metodske postupke za učenje skoka na noge Primijeniti metodske postupke za učenje skoka na glavu		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Teorijska predavanja</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Voda i njene karakteristike, osnovni načini kretanja kroz vodu i plivanja (2P).</li><li>2. Igra kao sredstvo različitih programa u vodi, podjela igara u vodi i osnovna didaktička pomagala i sredstva u vodi (1P).</li><li>3. Poduka neplivača kroz igre (2P).</li><li>4. Mjere opreza kod boravka u vodi (1P).</li></ol> <p><b>Teorijsko praktična predavanja i vježbe na bazenu</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Načini kretanja kroz vodu (slobodni način plivanja, leđni način plivanja, prjni način plivanja) (2P)</li><li>2. Igre za kretanje kroz vodu (igre sa slobodnim načinom plivanja, igre s leđnim načinom plivanja, igre s prsnim načinom plivanja) (2V)</li><li>3. Korištenje različitih pomagala i sredstava za vodu (2P)</li><li>4. Primjena različitih pomagala i sredstava u pojedinim igramu i fazama poduke neplivača (2V)</li><li>5. Navikavanje na vodu kroz igre (igre imitacije, igre s pravilima, štafetne igre)(6P)</li></ol>		



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



## JEDRENJE U MALIM KLASAMA (150242)

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



## KOŠARKA (89449)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Damir Knjaz</b>		
kancelarija	154		
konzultacije	<b>utorkom 13.00 do 13.30 sati i prema dogovoru mailom</b>		
e-mail	<a href="mailto:damir.knjaz@kif.hr">damir.knjaz@kif.hr</a>		
telefon	+38513658754		
<b>nastavnik</b>	prof. dr. sc. Bojan Matković		
kancelarija	153		
konzultacije	<b>utorkom 13.00 do 13.30 sati i prema dogovoru mailom</b>		
e-mail	<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658753		
<b>nastavnik</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Tomislav Rupčić</b>		
kancelarija	156		
konzultacije	po dogovoru putem e-maila		
e-mail	<a href="mailto:tomislav.rupcic@kif.hr">tomislav.rupcic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658756		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) 2/3 velike dvorane (V) 1/3 velike dvorane		
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	30
ciljevi predmeta	Steći osnovna znanja iz područja povijesti, pravila i organizacije košarkaške igre. Biti u mogućnosti samostalno provoditi osnovne trenažno/rekreacijske procese s posebnim naglaskom na košarkaške vježbe i programe. Organizirati košarkaška natjecanja kao i odabrati adekvatne košarkaške vježbe i igre sa ciljem razvoja pojedinih sposobnosti i osobina djece, mladih i odraslih. Odabrati adekvatne metode učenja i prenošenja znanja sa ciljem kvalitetnijeg procesa učenja.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći osnovna teorijska i praktična znanja iz područja košarkaške igre sa svrhom primjene tih znanja u područjima sporta, sportske rekreacije i kineziterapije		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti osposobljeni za: - primjenjivati košarkaške igre i vježbe kao sredstvo rekreacije, - poznavati postupak i razvoj košarke, - primjenjivati pravila košarke tijekom igre, - poznavati utjecaj učenja, treniranja, vježbanja i igranja košarke na psihosomatski status djece, mladeži i odraslih, - poznavati karakteristike, sposobnosti i osobine igrača koje su značajne za uspješno igranje košarke, - poznavati strukturu momčadi te osnovne modele igre,		



	- poznavati biomehaničku analizu i metodičke postupke učenja osnovnih elemenata tehnike napada i obrane - poznavati analizu i metodičke postupke kod učenja osnova individualne taktike napada i obrane, grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada, - poznavati osnovne metode i opterećenja, sredstva, pomagala i oblike rada kod poučavanja i treniranja, -poznavati primjenu specifičnih i situacijskih košarkaških mjernih instrumenata.																		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvodno predavanje – obaveze, prava... (1P)</li><li>2. Povijest i razvoj košarke u svijetu i Hrvatskoj (2P)</li><li>3. Pravila i primjena pravila košarkaške igre (1P)</li><li>4. Analiza i metodika elemenata tehnike košarkaške igre (3P)</li><li>5. Analiza i metodika košarkaške taktike (2P)</li></ol> <p>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Inicijalna provjera znanja studenata (1V)</li><li>2. Osnovni i napadački stav s loptom i pivotiranje, Vođenje lopte u mjestu i pravocrtnom kretanju (2TPP + 2V)</li><li>3. Ubacivanje nakon vođenja tehnikom odozgora (osnovno ubacivanje), polazak u vođenje (1TPP + 1V)</li><li>4. Dodavanje i hvatanje lopte u mjestu (1TPP + 1V)</li><li>5. Dodavanje i hvatanje lopte u kretanju, ubacivanje nakon dodane lopte, polazak u vođenje tijekom kretanja (1TPP + 1V)</li><li>6. Obrambeni stav i kretanje u stavu (1TPP + 1V)</li><li>7. Promjena pravca i tempa kretanja sa i bez lopte, ubacivanje nakon okreta tehnikom odozgora (2TPP + 2V)</li><li>8. Zaustavljanje nakon hvatanja dodane lopte te nakon (2TPP + 2V)</li><li>9. Horog, skok šut, šut jednom rukom s grudiju iz mesta, zagrađivanje (2TPP + 2V)</li><li>10. Protunapad, Individualna taktika igrača u obrani i napadu, Ekran (blokade) i obrana od blokada (2TPP + 1V)</li><li>11. Timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana) (2TPP + 1V)</li><li>12. Napad na timske obrane (čovjek-čovjek; presing; zonska obrana; zonski presing; kombinirana obrana) (2TPP + 1V)</li><li>13. Demonstracija, objašnjenje i uvježbavanje praktičnih ispitnih pitanja (2V)</li></ol>																		
Obveze studenata																			
Praćenje rada studenata	<table border="1"><tr><td>pohađanje nastave</td><td></td><td></td><td>pismeni ispit</td><td>25%</td><td>0,75</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>usmeni ispit</td><td>25%</td><td>0,75</td><td>praktični rad</td><td>50%</td><td>1,5</td><td>ukupno</td><td><b>3.0 ECTS</b></td><td></td></tr></table>	pohađanje nastave			pismeni ispit	25%	0,75				usmeni ispit	25%	0,75	praktični rad	50%	1,5	ukupno	<b>3.0 ECTS</b>	
pohađanje nastave			pismeni ispit	25%	0,75														
usmeni ispit	25%	0,75	praktični rad	50%	1,5	ukupno	<b>3.0 ECTS</b>												
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu.</li><li>2. Matković, B. (ur). (2010). Antropološka analiza košarkaške igre. Zagreb: Kineziološki fakultet, Hrvatski košarkaški savez.</li><li>3. FIBA (2005). Košarka za mlade igrače. Zagreb: Udruga hrvatskih košarkaških trenera.</li></ol>																		
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Krause, J., Meyer, D., Meyer, J. (2004). Košarkaške vježbe i vještine. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez</li><li>2. Knjaz, D., Osvaldić, A., Štemberger, V. (2010). Specifičnosti rada te uloga sportskog učitelja u programu s djecom predškolske dobi. Zbornik radova 19. Ljetna škole kineziologa RH. Str.: 483-487.</li></ol>																		



	<p>3. Knjaz, D., Pavlović, D. (2006) Organizacija turnira i natjecanja u programima mini košarke. Time out. Udruga Hrvatskih košarkaških trenera. Br.: 15, str.: 46-47</p> <p>4. Knjaz, D., Rupčić, T., Verunica, Z. (2007). Razvoj koordinacije kroz senzitivna razdoblja s posebnim naglaskom na košarkaške programe. 16. Ljetna škola Kineziologa RH. Zbornik radova, Poreč, str.: 444-449</p>
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## VATERPOLO (89461)

<b>nositelj predmeta</b>		prof. dr. sc. Goran Leko	
kancelarija		177	
konzultacije		Četvrtak 12.15 (u semestru kada se izvodi nastava) Srijeda 11.00 (za vrijeme ispitnih rokova i van semestra nastave)	
e-mail		goran.leko@kif.hr	
telefon		+38513658777	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
Semestar	II., IV., VI.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	3.0 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45(9TP+18TPP+18V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz Izbornog predmeta Vaterpolo studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o vaterpolu kao kineziološkoj aktivnosti. Dva su osnovna cilja ovoga predmeta: upoznavanje i usvajanje elemenata vaterpolo te upoznavanje i usvajanje svih onih znanja – metodičkih sadržaja poučavanja vaterpolo.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata vaterpolo, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stećena znanja moći prenosi drugima ili ih primijeniti u situacijskim uvjetima. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje osnovnih elemenata vaterpolo kao i za njihovu organizaciju i provedbu u sklopu izvannastavnih i/ili izvanškolskih aktivnosti učenika ili studenata.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: - naučiti učenike i/ili studente osnovama vaterpolo, - integrirati osnove vaterpolo u plan i program ljetovanja za učenike i/ili studente, - animirati učenike i/ili studente za vaterpolo kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti, školski sport ili natjecateljski sport,		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Teorijska predavanja (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 3 nastavna sata) 1. Razvoj vaterpolo 2. Međunarodna pravila vaterpolo 3. Kineziološka analiza vaterpolo 4. Analiza i metodički postupci poučavanja osnovnih struktura gibanja u vaterpolu 5. Analiza osnovnih sustava igre u obrani 6. Metodički postupci poučavanja taktike u vaterpolu: individualna obrana, zonska obrana, igra s igračem manje 7. Osnovni sustavi i metodika podučavanja igre u napadu: protunapadi, napad s igračem više Teorijsko-praktična predavanja i vježbe (svaka se tema obrađuje 2TPP+2V osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 6TPP+6V) 1. Gibanja igrača bez lopte – primjena plivačkih tehniku u vaterpolu 2. Vaterpolski kraul i leđni vaterpolski kraul		



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



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

### KOORDINATOR 2. – GODINE

izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac				
kancelarija	31			
konzultacije	Prema dogovoru putem e-pošte			
e-mail	<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>			
telefon	+38513658651			

### III. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBAVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi	
			P	S	V		
162348	Biomehanika sporta	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

#### Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA

162352	Metodika kondicijske pripreme 2	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	15		15	2
		UKUPNO	210	60	75	33

#### Studijski smjer FITNES

162351	Grupni fitness programi 2	prof. dr. sc. Gordana Furjan Mandić	24		16	3
		UKUPNO	219	60	76	35



## BIOMEHANIKA SPORTA (162348)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Mario Kasović</b>	
Kancelarija		187	
Konzultacije		petkom od 10.00 do 11.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:mario.kasovic@kif.unizg.hr">mario.kasovic@kif.unizg.hr</a>	
Telefon		+38513658718	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>prof. dr. sc. Mladen Mejovšek</b>	
e-mail		<a href="mailto:mladen.mejovsek@kif.hr">mladen.mejovsek@kif.hr</a>	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	7,0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	75 sati = 45P + 30S Izvedbeni sati 28P*	očekivani broj studenata na predmetu	143
ciljevi predmeta	Osnovni cilj predmeta Biomehanika sporta je usvajanje znanja na temelju kojeg će studenti razumjeti mehaniku gibanja muskuloskeletalnog sustava, te primjenjivati biomehaničku metodologiju na raznovrsne kineziološke probleme. Biomehaničko znanje stvorit će potrebnu vezu između klasičnih anatomske i fiziološke spoznaje o lokomotornom sustavu i kinezioloških svojstava raznovrsnih čovjekovih kretnih struktura		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Nakon usvajanja gradiva kolegija Biomehanika sporta student će steći osnovna znanja o mehaničkim zakonitostima funkcije mišićnoskeletalnog 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: <ul style="list-style-type: none"><li>- spoznati važnost i ulogu biomehanike u analizi i programiranju transformacijskih procesa</li><li>- razumjeti mehaničke zakonitosti gibanja</li><li>- poznavati biomehaničku metodologiju</li><li>- procesiranje i interpretaciju rezultata dobivenih analizom gibanja</li><li>- na mrežnim sustavima nalaziti i koristiti demonstracijske programe komercijalnih sustava</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i vježbe:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvod u biomehaniku, značaj biomehanike u sportu (P2)</li><li>2. Definicija i interdisciplinarnost, oprema i mjerjenje u biomehanici (P2+S2)</li><li>3. Definicija i podjela mehanike, osnovni pojmovi mehanike, zakoni klasične mehanike (P3+S2)</li><li>4. Mjerne jedinice, skalari i vektori (P2+S2)</li><li>5. Sile koje djeluju na tijelo, sila kao vektorska veličina, težina tijela, sila reakcije oslonca i sila trenja, sile otpora, sile inercije, unutarnje sile (P3+S2)</li><li>6. Djelovanje sila u ravnini (P2+S2)</li><li>7. Statička i dinamička ravnoteža gibanja (P2+S2)</li><li>8. Parametri segmenata tijela: težište tijela, težišta segmenata, težine segmenata (P2+S2)</li><li>9. Određivanje momenata inercije čestice, segmenata tijela i tijela u cjelini (P3+S2)</li></ol>		



	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 muskuloskeletalnog sustava: skelet, mišići, reaktivne sile u zglobovima, mehanički rad mišića, uzroci neefikasnosti gibanja (P3+S2) 14. Antropometrijsko mjerjenje u biomehanici (P2+S2) 15. Mjerjenje kinematičkih signala, mjerjenje kinetičkih signala, mjerjenje elektromiografskih signala (P4+S2) 16. Postupci redukcije pogrešaka mjerjenja (P2+S2) 17. Procejna dinamičkih veličina gibanja pomoću biomehaničkih modela (P3)				
Obaveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi				
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	21%	1	kolokviji	47% 3
	seminarski rad	21%	1	usmeni ispit	21% 1
	projekt	21%	1		
			ukupno		<b>7.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Mejovšek, M. (1997). Biomehanika sporta. U: Priručnik za sportske trenere (ur. D. Milanović), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 359-394. 2. Mejovšek, M. (1995). Dinamička analiza gibanja u športu. u: Pećina, M., Heimer, S. (ur.) Športska medicina. Odabrana poglavlja. Zagreb: Naprijed.				
Dopunska literatura	1. Hraski, Ž., Mejovšek, M. (2004). Production of angular momentum for backward somersault.IASTED International Conference on Biomechanics, Honolulu, Hawaii, USA, pp.10-13 (Indexed in: ISI Proceedings) 2. Blažević, I., Antekolović, Lj., Mejovšek, M. (2006). Variability of high jump kinematic parameters in longitudinal follow-up. Kinesiology, 38(1), 63-71 3. Antekolović, Lj., Dobrla, 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.				
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.				



## POVIJEST SPORTA (162349)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Dario Škegro</b>	
kancelarija		118	
konzultacije		petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:dario.skegro@kif.hr">dario.skegro@kif.hr</a>	
telefon		+38513658656	
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Zrinko Čustonja</b>	
kancelarija		117	
konzultacije		utorkom od 13.00	
e-mail		<a href="mailto:zrinko.custonja@kif.hr">zrinko.custonja@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658717	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjjeta 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	143
ciljevi predmeta	Ospozobiti 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, ekonomске, kulturne i druge čimbenike koji su utjecali na nastanak i razvoj sporta, a posljedično i na pojavu trenera i trenerske struke. Poseban je naglasak na usvajanju koncepta uzročno-posljedičnih veza i razumijevanju mehanizma njihovog djelovanja u povijesti sporta. Bitan cilj predmeta je usvajanje i razumijevanje razvoja metoda i sredstava sportskoga treninga te čimbenika koji su utjecali na razvoj trenažne praksi.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Razumijevanje pojave i razvoja sporta i trenerskoga poziva u Hrvatskoj i svijetu</li><li>- Poznavanje osnovnih informacija o nastanku i razvoju pojedinih sportova, sportskih grana i sportskih pokreta u Hrvatskoj te razumijevanje uloge sporta u razvoju suvremenog hrvatskog društva.</li><li>- Poznavanje ključnih društvenih, političkih, ekonomskih i dr. čimbenika koji su utjecali na razvoj trenerske struke u Hrvatskoj i svijetu.</li><li>- Primjena znanja iz povijesti sporta na objašnjavanje i razumijevanje uloge i društvenoga značaja trenera u suvremenom sportu.</li><li>- Razumijevanje koncepta uzročno-posljedičnih veza i njegova primjena u objašnjavanju prošlih i sadašnjih fenomena koji se javljaju u sportu i trenerskoj praksi.</li><li>- Poznavanje i razumijevanje razvoja metoda i sredstava sportskoga treninga te čimbenika koji su utjecali na razvoj trenažne prakse</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- Poznavanje osnovnih osobina, specifičnosti i razlika u razvoju sporta i trenerskoga poziva u različitim povijesnim razdobljima (Stari vijek, Srednji vijek, Novi vijek i Suvremeno doba).</li><li>- Sposobnost prepoznavanja ključnih osoba i događaja te njihovih uzroka i posljedica u kronologiji razvoja sporta trenerskoga poziva u Hrvatskoj i svijetu.</li><li>- Poznavanje i razumijevanje utjecaja društvenih, političkih, ekonomskih kulturnih i dr. čimbenika na pojavu i razvoj sporta u Hrvatskoj i svijetu.</li><li>- Sposobnost povezivanja događaja iz različitih povijesnih razdoblja kao i njihovo povezivanje sa suvremenim događanjima u sportu i trenerskoj praksi.</li></ul>		



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



	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					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave; sudjelovanje u svim oblicima nastave; izrada i javno izlaganje seminarskog rada					
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave seminarski rad	10% 20%	0,5 1	pismeni ispit usmeni ispit	20% 50%	1 2.5
				ukupno		<b>5.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	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.					
Dopunska literatura	1. Čustonja, Z. (2002). Metode rada u sportu antičke Grčke. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj, 17. do 21. lipnja 2003. str. 125-127. 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). Olimpizam u Hrvatskoj. Zagreb: Libera Editio. 5. Čustonja, Z., Škegro, D., Popović, A. (2009). Razvoj metodatreninga jakosti kroz povijest. Kondicijski trening 6(2), 70-77.					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## PSIHOLOGIJA SPORTA (89425)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Renata Barić</b>	
Kancelarija		141	
Konzultacije		Ponedjeljak 12:15-13:15 Konzultacije za studente sportaše - četvrtkom u 13h (potreban prethodni dogovor radi termina)	
e-mail		<a href="mailto:renata.barić@kif.hr">renata.barić@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658741	
<b>Asistentica</b>		<b>dr. sc. Rebeka Prosoli</b>	
Kancelarija		137	
Konzultacije		ponedjeljkom od 12.00 do 13.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:rebeka.prosolı@kif.hr">rebeka.prosolı@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658737	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjjeta 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	143
ciljevi predmeta	Ovaj predmet daje studentima pregled osnovnih koncepata i spoznaja iz područja psihologische 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 psihologičkih disciplina u tumačenju pojava i rješavanju praktičnih problema u sportu i vježbanju.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Završetkom kolegija Psihologija sporta studenti će steći osnovna znanja o psihološkim pojavama i ponašanju u situacijama sporta i vježbanja. Bolje će razumjeti ponašanja osoba u različitim situacijama i moći će uspješnije planirati i provoditi programe vježbanja u edukaciji, sportu i kineziterapiji. Usvajanjem znanja iz psihologije sporta osposobit će se za suradnju sa sportskim psihologom. <ul style="list-style-type: none"><li>- studenti će razumjeti znanstvenu temeljenost psihologije i njezina predmeta proučavanja (psihički procesi i ponašanje)</li><li>- studenti će upoznati suvremene psihološke teorije i njihove konstrukte i rezultate suvremenih istraživanja u području opće psihologije i srodnih znanosti</li><li>- studenti će razumjeti na koji način psihološki faktori djeluju na odabir sporta i tjelesnog vježbanja, tj. usvajanje aktivnog životnog stila, te njegovu povezanost s psihološkim i tjelesnim zdravljem te kvalitetom života</li><li>- studenti će naučiti na koji način psihološki faktori djeluju na sportsku izvedbu i sportski rezultat</li><li>- studenti će moći prepoznati i razumjeti različite aspekte individualnog razvoja kroz sport i tjelesno vježbanje</li><li>- studenti će usvojiti određena ponašanja i postupke koje će moći primijeniti u sportskom okruženju, u procesu učenja i usvajanja motoričkih znanja/vještina, u procesu rekreativnog vježbanja te na natjecanju</li></ul>		



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



	<p>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.</p> <p><b>2.Sport i ličnost</b></p> <p>Definicije ličnosti, Eysenckov model ličnosti. Anksioznost u sportu, agresivnost i sport. Ograničenja predikcije uspjeha u sportu putem osobina ličnosti.</p> <p><b>Inteligencija i sport</b></p> <p>Definicija inteligencije, razvoj inteligencije. Cattelov model inteligencije; istraživanja povezanosti faktora inteligencije i uspjeha u sportu.</p> <p><b>3.Pažnja i sport</b></p> <p>Definicija pažnje, spontana, hotimična, habitualna pažnja; fokus pažnje; distribucija pažnje; unutarnje i vanjske determinante pažnje; Nidefferov model pažnje u sportu.</p> <p><b>4.Emocije u sportu</b></p> <p>Definicija emocija, tri aspekta emocija; uloga emocija u sportu, iceberg profil, flow.</p> <p><b>5.Motivacija</b></p> <p>Teorije motivacije, instinkti, nagoni, homeostaza, optimalna razina pobuđenja, potrebe i poticaji; biotički i socijalni motivi; socijalizacija motiva; sadržajne teorije motivacije (Maslow), procesne teorije motivacije.</p> <p><b>6.Motivacija u sportu i vježbanju</b></p> <p>Motiv postignuća u sportu, ciljne orientacije, kauzalno atribuiranje u sportu, pojam samoefikasnosti.</p> <p><b>7.Motivacija u sportu i vježbanju</b></p> <p>Teorija samodeterminacije Decija i Ryana; potrebe za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću; intrinzična i ekstrinzična motivacija. Primjena teorije samodeterminacije u sportu.</p> <p><b>8.Motivacija u sportu i vježbanju</b></p> <p>Sadržajni modeli motivacije za vježbanje (Horga i Baršnik, Campbel). Procesni modeli motivacije za vježbanje (Nolan i Feldman).</p> <p><b>9.Psihološka priprema sportaša</b></p> <p>Definicija mentalnog treninga; definicija vrhunskog izvođenja (peak performance); tehnike za postizanje optimalne razine pobuđenosti.</p> <p><b>10.Psihološka priprema sportaša</b></p> <p>Vještine predočavanja, teorije koje objašnjavaju efekte predočavanja; internalno i eksternalno predočavanje.</p> <p><b>11.Psihološka priprema sportaša</b></p> <p>Postavljanje ciljeva; samogovor, zaustavljanje i zamjena misli, pobijanje negativnih tvrdnjih.</p> <p><b>12.Psihološka priprema sportaša</b></p> <p>Pojam stresa; stres u sportu; psihološki faktori ozljedivanja u sportu prema modelu Andersena i Williamsa. Kontrola emocija; IZOF model Jurija Hanina.</p> <p><b>13.Psihološka priprema sportaša</b></p> <p>Postupci za redukciju stresa u sportu; prednatjecateljska, natjecateljska i postnatjecateljska rutina u sportu.</p> <p><b>14.Specifičnosti rada s djecom u sportu</b></p> <p>Pozitivni utjecaji bavljenja organiziranim 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.</p>					
Obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, pisanje seminarskog rada					
	pohađanje nastave	13%	1	pismeni ispit	50%	3,5



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



## STRANI JEZIK ENGLESKI (89428)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen	
kancelarija		116	
konzultacije		Prema dogovoru i prethodnoj najavi. Konzultacije su moguće i online.	
e-mail		<a href="mailto:darija.omrcen@kif.hr">darija.omrcen@kif.hr</a>	
telefon		+38513658716	
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Srednja razina (A2-B1) znanja engleskog jezika.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11		
način izvođenja nastave	45 (15P+30V) Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	143
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te nazivlje vezano za temeljne koncepte kineziolologije, 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, finansijskim 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 nastavnom 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 rezerve 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 pojmove 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 ekvivalenta 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 usmeno prezentaciju sadržaja. (2V)
Obveze studenata	
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave 20% 1 pismeni ispit 80% 4 ukupno <b>5 ECTS</b>
Obvezna literatura	Omrčen, D. (2009). English for Sports Coaches. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu..
Dopunska literatura	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## STRANI JEZIK NJEMAČKI (123598)

<b>nositeljica predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Darija Omrčen		
kancelarija	116		
konzultacije	Prema dogovoru i prethodnoj najavi. Konzultacije su moguće i online.		
e-mail	<a href="mailto:darija.omrcen@kif.hr">darija.omrcen@kif.hr</a>		
telefon	+38513658716		
<b>nastavnik</b>	doc. dr. sc. Nikolina Borčić		
kancelarija	-		
konzultacije	srijeda od 13.00 do 14.00 sati putem maila		
e-mail	<a href="mailto:nikolina.borcic@vern.hr">nikolina.borcic@vern.hr</a>		
telefon	-		
studijski program	stručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Srednja razina (A2-B1) znanja njemačkoga jezika.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica A1 (S) predavaonica P3 (V) predavaonica P11		
način izvođenja nastave	45 (15P+30V) Izvedbeni sati 16P*	očekivani broj studenata na predmetu	143
ciljevi predmeta	Cilj je obraditi osnovne nazive dijelova tijela, glagole koji označavaju pokrete te nazivlje vezano za temeljne koncepte kinezijologije, 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, finansijskim i prostornim resursima važnim za uspješno stručno djelovanje u pojedinim područjima primjene)..		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će: <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>razviti</b> sposobnost razumijevanja stručnih naziva na njemačkome jeziku</li><li>- <b>usvojiti</b> kineziološku terminologiju na njemačkome jeziku prema temama u nastavnom planu i programu</li><li>- <b>postići</b> razumijevanje pisanoga stručnoga teksta na njemačkome jeziku</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Upoznavanje s ciljem kolegija, okvirnim programom predmeta te s načinom provođenja ispita. (1P)</li><li>2. Obrada kroz tekst njemačkih naziva vezanih za koncept <i>anatomije</i> te naziva dijelova ljudskoga tijela. (1P)</li><li>3. Glagoli koji u njemačkome jeziku označavaju pokrete. Prilozi mjesta. Obrada zapovjednoga načina u njemačkome jeziku i kroz prijevod teksta (opisa pojedinih vježbi na tlu i vježbi s različitim vrstama otpora) s njemačkoga jezika na hrvatski razvijanje vještine preciznoga prijevoda u kontekstu sporta. (1P + 2V)</li><li>4. Obrada njemačkih naziva za sportove i sportske discipline – atletika, sportska gimnastika, ekipni sportovi, borilački sportovi, sportovi na vodi i pod vodom, strelijaštvo i streličarstvo,</li></ol>		



	<p>zimski sportovi, ostali sportovi. Nazivi u njemačkome jeziku za sportska igrališta, terene, staze itd. Obrada kroz stručni tekst razlike između koncepata <i>Martial-Arts</i> i <i>Kampfsport</i> (2P)</p> <p>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)</p> <p>6. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za koncept sporta. Uvježbavanje vokabulara kroz vježbe. (1P + 2V)</p> <p>7. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja na njemačkome jeziku vezanoga za definiranje pojmova <i>aerob</i> i <i>anaerob</i>. Kroz vježbe uvježbavanje uporabe nazivlja koje je vezano za ta dva koncepta. Uvježbavanje riječi i naziva suprotnoga značenja. (1P + 2V)</p> <p>8. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za antropološka obilježja. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</p> <p>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)</p> <p>10. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za krvotok i za frekvenciju srca. Uvježbavanje uporabe nazivlja kroz vježbe. (1P + 2V)</p> <p>11. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za imenovanje i opis motoričkih sposobnosti kao sastavnica fizičke kondicije. Prijevod stručnoga teksta. (1P + 2V)</p> <p>12. Obrada kroz tekst naziva <i>Kraft</i>, <i>Schnellkraft</i> i <i>Ausdauer</i>. Usporedba prijevodnih ekvivalenta u hrvatskome jeziku. (2P)</p> <p>13. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za razliku između koncepata <i>Geschwindigkeit</i> i <i>Schnelligkeit</i>. (2V)</p> <p>14. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za psihološku pripremu sportaša. (2V)</p> <p>15. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za zatvorene i otvorene vještine. (2V)</p> <p>16. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za tjelovježbu i predodžbu o izgledu tijela. (2V)</p> <p>17. Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za komunikaciju između sportaša i trenera. Uvježbavanje riječi i naziva istoga i suprotnoga značenja. (2V)</p> <p>Obrada kroz tekst njemačkoga nazivlja vezanoga za usmeno prezentaciju sadržaja. (2V)</p>							
Obveze studenata	redovito poхађање nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi							
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	pismeni ispit	80%	4		
				ukupno	<b>5 ECTS</b>			
Obvezna literatura	<p>Olivier, N., Rockmann, U. (2003). Grundlagen der Bewegungswissenschaft und –lehre. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag. (Odabrana poglavlja).</p> <p>Beyer, E. (1992). Wörterbuch der Sportwissenschaft. Deutsch, Englisch, Französisch. Dictionary of Sport Science. German. English. French. Dictionnaire des Sciences du Sport. Allemand. Anglais. Français. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann. (Odabrana poglavlja).</p>							
Dopunska literatura								
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.							



## TEORIJA I METODIKA TRENINGA (162350)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	
kancelarija		194	
konzultacije		Srijedom u 14:00 sati	
e-mail		<a href="mailto:sanja.salaj@kif.hr">sanja.salaj@kif.hr</a>	
telefon		+38513658779	
<b>nastavnik</b>		prof. dr. sc. Igor Jukić	
kancelarija		124	
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658724	
<b>vanjski suradnik</b>		prof. dr. sc. Dragan Milanović	
e-mail		<a href="mailto:dragan.milanovic@kif.hr">dragan.milanovic@kif.hr</a>	
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	143
ciljevi predmeta	Stjecanje teorijskih znanja potrebnih za metodičko oblikovanje te planiranje, programiranje i kontrolu treninga sportaša. Usvajanje i korištenje teorijskih i metodičkih znanja za samostalno provođenje metodičkih postupaka kondicijskog vježbanja i motoričkog poučavanja kao i za izradu i izvedbu planova i programa treninga u različitim ciklusima sportske pripreme..		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Znanja o teorijskim i metodičkim zakonitostima selekcije, sportske dijagnostike, metodičkog oblikovanja te planiranja i programiranja transformacijskih procesa koji se mogu primjeniti prvesntveno u vrhunskom sportu ali isto tako i u kondicijskoj pripremi sportaša, fitnesu pa i sportskoj rekreaciji Primijeniti stečena stručna i praktična znanja u koncipiranju plana i programa sportskog treninga u skladu s poznatim stanjima treniranosti sportaša, korisnika fitnes programa i sudionika u sportsko rekreacijskim aktivnostima.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	U oblikovanju ishoda učenja teorije treninga, polazeći od jasno utvrđenih zadaća ovog nastavnog predmeta studenti će moći na stručnoj razini definirati, analizirati i u stručnom radu u sportu i sportskoj rekreaciji primijeniti stečena znanja koja se odnose na: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Značajke sportske aktivnosti</li><li>2. Hjerarhijsku strukturu sposobnosti, osobina i znanja sportaša</li><li>3. Postupke za selekciju (usmjeravanje i izbor) potencijalnih kandidata za vrhunski sport;</li><li>4. Sportsku formu kao stanje sportaša koje omogućava postizanje vrhunskih rezultata na najvažnijim natjecanjima</li><li>5. Biološke i metodičke principe i pravila treninga koji predstavljaju temelj za planiranje i programiranje treninga, natjecanja i oporavka;</li><li>6. Metodičke postupke vježbanja za razvoj kondicijskih obilježja sportaša kao i metodičke postupke poučavanja tehničko-taktičkih (TE-TA) znanja</li><li>7. Planiranje, programiranje i kontrolu procesa sportske pripreme pojedinaca i sportskih ekipa različite kvalitete u pojedinim granama sportova</li></ol>		



	<p>8. Izradu i provedbu plana i programa trenažnog procesa u različitim ciklusima višegodišnje i jednogodišnje periodizacije.</p> <p>U okviru ovog nastavnog predmeta studenti, budući treneri, steći će potrebna temeljna stručna znanja za uspješan rad u sportu različitog ranga natjecanja, sp. rekreaciji kao i u sportu osoba s invaliditetom.</p>
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja:</b> 60 sati ( svaka tema obrađuje se u fondu od 2 nastavna sata)</p> <p><b>Teorijske osnove treninga:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Teorija i metodika treninga. Definicija i zadaće.</li><li>2. Sport u suvremenom društvu;</li><li>3. Sportski trening: definicije, značajke i zadaće sportskog treninga, natjecanja kao dio sportske pripreme.</li><li>4. Strukturalna, biomehanička i funkcionalna analiza sportske aktivnosti, klasifikacija sportova prema strukturnoj složenosti.</li><li>5. Identifikacija i registracija standardnih i izvedenih pokazatelja situacijske uspješnosti sportaša</li><li>6. Sposobnosti, osobine i znanja sportaša: Modelne karakteristike vrhunskih sportaša.</li><li>7. Faktorska analiza uspješnosti u sportu: Opći model jednadžbe specifikacije sportske uspješnosti</li><li>8. Selekcija u sportu: sustav usmjeravanja, orientacije i izbora potencijalnih sportaša. Dobne kategorije i tipovi sportskih škola.</li><li>9. Sportska forma: biološki i psihički aspekti sportske forme, upravljanje sportskom formom, značajke sportske forme.</li><li>10. Biološki principi sportskog treninga:, kontinuiranost procesa sportske pripreme, progresivnost i valovitost opterećenja treninga i natjecanja,</li><li>11. Metodički principi sportskog treninga: usmjerenost treninga, povezanost programa sportske pripreme i cikličnost treninga.</li></ol> <p><b>Metodika treninga:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>12. Sadržaj (sredstva) treninga,</li><li>13. Opterećenje treninga i natjecanja (komponente i granične veličine opterećenja),</li><li>14. Metode sportskog treninga (metode vježbanja i metode poučavanja),</li><li>15. Metodičke forme sportskog treninga (kružni, stanični, cirkularni i poligonski).</li><li>16. Struktura i značajke kondicijskog treninga: opća, osnovna i specifična kondicijska priprema.</li><li>17. Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti sportaša: aerobno i anaerobno treniranje.</li><li>18. Metodika treninga motoričkih sposobnosti sportaša: trening snage, brzine, izdržljivosti, gibljivosti, koordinacije, agilnosti, ravnoteže i preciznosti.</li><li>19. Struktura i značajke tehničko-taktičkog treninga. Sportska tehnika i taktika: fazna struktura motoričkog djelovanja, osnove učenja tehničko-taktičkih znanja (zakonitosti i faze motoričkog učenja,</li><li>20. Metode i programi poučavanja tehničko-taktičkih znanja i motoričke pogreške).</li></ol> <p><b>Planiranje i programiranje treninga:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>21. Definicija pojmove. Dijagnostika treniranosti sportaša. Višegodišnja i jednogodišnja periodizacija</li><li>22. Dugoročno planiranje i programiranje sportskog treninga (višegodišnji ciklus). Etape dugoročne sportske pripreme;</li><li>23. Stupnjevita sportska izobrazba: univerzalna sportska škola, osnovna sportska škola, specijalizirajuća sportska škola, završna sportska specijalizacija.</li><li>24. Konstrukcija plana i programa višegodišnjeg ciklusa sportskog treninga</li><li>25. Srednjoročno planiranje i programiranje (olimpijski ciklus).</li></ol>



	<p>26. Kratkoročno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u godišnjem ciklusu.</p> <p>27. Tekuće planiranje i programiranje sportskog treninga (periodi i faze). Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u pripremnom periodu (faze i struktura treninga), natjecateljski period (kalendar natjecanja i struktura treninga) i prijelazni period.</p> <p>28. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa sportskog treninga u mikrociklusu,</p> <p>29. Operativno planiranje i programiranje sportskog treninga. Postupci za izradu planova i programa pojedinačnog sportskog treninga</p> <p>30. Dopunski sadržaji sportske pripreme: specifičnosti treninga u različitim geografsko-klimatskim i vremenskim uvjetima</p> <p><b>Seminari:</b> 15 sati (svaki seminar obrađuje se u fondu od dva nastavna sata osim drugog seminara koji se izvodi kroz jedan sat seminarske nastave)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sport u suvremenom društvu;</li><li>2. Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša.</li><li>3. Mjerjenje i vrednovanje sposobnosti, osobina i znanja sportaša. Faktorska analiza uspješnosti u sportu</li><li>4. Izbor sadržaja i doziranje opterećenja u treningu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te unapređenju morfoloških karakteristika;</li><li>5. Metodika tehničko-taktičke pripreme sportaša: učenje i poučavanje u sportu;</li><li>6. Izrada plana i programa treninga u etapama višegodišnjeg ciklusa. Sportske škole.</li><li>7. Izrada plana i programa treninga u godišnjem ciklusu: periodi i faze.</li><li>8. Izrada plana i programa treninga u mikrociklusu i u pojedinačnom treningu</li></ol>					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	8%	0.5	pismeni ispit	21%	1.5
	seminarski rad	21%	1,5	usmeni ispit	50%	3,5
Obvezna literatura	1. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.					
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Milanović, D., Šalaj, S., Jukić, I., (2009). Organizacijske i metodičke forme rada u sportu, U V. Findak (ur), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa, Poreč, 44-54.</li><li>2. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. U V. Findak (ur), Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa, Poreč, 36-48.</li><li>3. Milanović, D., Šalaj, S., Gregov, C. (2011). Nove tehnologije u dijagnostici pripremljenosti sportaša. U V. Findak (ur), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa. Poreč, 37- 50.</li><li>4. Milanović, D., Jukić, I. (Ur.)(2003). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa: Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez.</li><li>5. Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S. (Ur.). (2007). Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša – Kondicijska priprema djece i mladih. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li></ol>					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA –

### METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME II (162352)

<b>Nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	
Kancelarija		40/2	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658602	
<b>Nastavnik</b>		prof. dr. sc. Igor Jukić	
Kancelarija		124	
Konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658724	
<b>Nastavnica</b>		izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj	
Kancelarija		194	
Konzultacije		Srijedom u 14:00	
e-mail		<a href="mailto:sanja.salaj@kif.hr">sanja.salaj@kif.hr</a>	
Telefon		+38513658779	
<b>nastavnik</b>		dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.	
kancelarija		40/5	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.unizg.hr">asim.bradic@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658605	
<b>nastavnik</b>		doc. dr. sc. Ivan Krakan	
kancelarija			
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:ivan.krakan@kif.hr">ivan.krakan@kif.hr</a>	
telefon		+38513658779	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	III.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu	77
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša..		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrati i primjeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša		



	- Odabrat i primjeniti 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 mrvog dizanja (2P+2V) 4. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi potisaka (2P+2V) 5. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi privlačenja (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje maksimalne brzine(1P+1V) 7. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine pojedinačnog pokreta (1P+1V) 8. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine reakcije (1P+1V) 9. Metodički postupci za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V)																		
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita																		
Praćenje rada studenata	<table border="1"><tr><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></td><td></td><td></td><td>ukupno</td><td colspan="2"><b>2.0 ECTS</b></td></tr></table>	pohađanje nastave	12%					kolokviji	63%	1,5	usmeni ispit	25%	0,5				ukupno	<b>2.0 ECTS</b>	
pohađanje nastave	12%																		
kolokviji	63%	1,5	usmeni ispit	25%	0,5														
			ukupno	<b>2.0 ECTS</b>															
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez</li><li>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li><li>3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li></ol>																		
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.</li><li>2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.</li><li>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li><li>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.</li></ol>																		
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa																		



## SPECIJALISTIČKI PREDMET smjera FITNES – GRUPNI FITNES PROGRAMI II

(162351)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>		
kancelarija	173		
konzultacije	Srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805		
e-mail	<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658773		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marita Ukić, pred.</b>		
e-mail	<a href="mailto:marita.ukic@kif.hr">marita.ukic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Adrijana Dolančić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:adrijana.dolancic@kif.hr">adrijana.dolancic@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Viktorio Miličević, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:viktorio.milicevic@kif.hr">viktorio.milicevic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Ana Đerek, mag.cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:ana.djerek@kif.hr">ana.djerek@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Atja Begonja, mag.cin.</b>		
e-mail	<a href="mailto:atja.begonja@kif.hr">atja.begonja@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marina Tome, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:marina.tome@kif.hr">marina.tome@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Jasminka Tomčić,</b>		
e-mail	<a href="mailto:jasminka.tomcic@kif.hr">jasminka.tomcic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Vesna Alikalfić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:vesna.alikalfic@kif.hr">vesna.alikalfic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Blanka Ciprić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:blanka.cipric@kif.hr">blanka.cipric@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Dalibor Kiseljak,</b>		
e-mail	<a href="mailto:dalibor.kiseljak@kif.hr">dalibor.kiseljak@kif.hr</a>		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	II.	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	40 (24P + 16V)	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura klasične i ostalih vrsta aerobike te praktična primjena istih u rekreatiji, 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;		



	<ul style="list-style-type: none"><li>- programirati program fitnes vježbanja sa sadržajima aerobike</li><li>- provoditi aerobiku s polaznicima fitnes centra.</li></ul>												
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Teorijska predavanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. Planiranje i programiranje sata u aerobici, u edukaciji, rekreativnoj i sportu (1P)</li></ul> <p><b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>2. Usvajanje verbalnih i neverbalnih znakova za vođenje grupe (1P+2V)</li><li>3. Metode koje se koriste pri poučavanju koreografije u aerobici (1P+2V)</li><li>4. Programi aerobike s vanjskim opterećenjem (1P)</li><li>5. Programi aerobike s rekvizitima i spravama (1P)</li><li>6. Vježbe za razvoj gibljivosti i opuštanja (<i>stretching</i>) (1P)</li></ul>												
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.												
praćenje rada studenata	<table border="1"><tr><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"><b>3 ECTS</b></td></tr></table>				praktični rad	50%	1,5	usmeni ispit	50%%	1,5	ukupno	<b>3 ECTS</b>	
			praktični rad	50%	1,5								
usmeni ispit	50%%	1,5	ukupno	<b>3 ECTS</b>									
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Alter, M. J. (1990). Science of stretching. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.</li><li>3. Cvetković, M. (2009). Aerobik. Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičkog vaspitanja.</li></ol>												
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). Metode poučevanja v aerobiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.</li><li>2. Howley, E. D., Franks, D. (2008). Fitness Instructors Handbook. Human Kinetics, Champaign, IL., USA.</li></ol>												
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.												



## RASPORED SATI III. SEMESTRA ak. god. 2023./2024.

RASPORED SATI za 3. SEMESTAR (RPSSIT) akademska godina 2023./24. (vrijedi od 2.10. 2023.)												
Dan	PONEDJELJAK		UTORAK		SRJEDA		ČETVRTAK		PETAK			
Specijalistički Grupa seminar	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS	Fitnes+ REK	KPS		
8:00	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
	PSIHOLOGIJA (TP) (45+0+30) PRVIH 8 TJ tj. A2		BIOMECHANIKA GR FIT (S/VJ) (45+30+0) 15 tj. P10 Biomehanički laboratorij		POVUEST TJELOVJEŽBE I SPORTA (TP) (30+15+0) 15 tj. P2		KPS Metodika kondiciske pripreme II SAQ [15+0+15] 15 tj. (Dv C)					
9.30												
9.45	PSIHOLOGIJA (TP) (45+0+30) 15 tj. A2		VJ GR FIT PSIHOLOGIJA (vj) (45+0+30) 15 tj. P6		BIOMECHANIKA GR KPS(S /VJ) (45+30+0) 15tj. P10 Biomehanički laboratorij		SEM GR KPS POVUEST TJELOVJEŽBE I SPORTA (sem) (30+15+0) 8 tj. P6		TEORIJA TRENINGA GR FIT (60+15+0) 8 tj. P5		VJ GR KPS ENGLESKI JEZIK (vj) (15+0+30) 15 tj. P6	
11.15												
11.30	BIOMECHANIKA (TP) (45+30+0) 15 tj. P2		VJ GR KPS PSIHOLOGIJA (vj) (45+0+30) 15 tj. P6		SEM GR FIT POVUEST TJELOVJEŽBE I SPORTA (sem) (30+15+0) 8 tj. P8		VJ GR FIT ENGLESKI JEZIK (vj) (15+0+30) 15 tj. P6		TEORIJA TRENINGA GR KPS (60+15+0) 8 tj. P5			
13.00												
13.30	BIOMECHANIKA (TP) (45+30+0) 8 tj. A2								STRANI JEZIK (TP) (15+10+30) 8 tj. P4			
15.00												
15.15							TEORIJA TRENINGA (60+15+0) 15 tj. A2					
16.45												
17.00			FITNES Grupni fitness programi 2 (24+0+16) 10 tj. Dvorana H				TEORIJA TRENINGA (60+15+0) 15 tj. P1					
18.30												
18.15												
19.45												

Napomene:  
Engleski jezik - seminarска nastava i predavanja počinju odmah u prvom tjednu nastave



#### IV. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
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
		<b>UKUPNO</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>20</b>
<b>Smjer FITNES</b>						
162353	Zdravstveni aspekti treninga i prehrane u fitnesu	izv. 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
		<b>UKUPNO</b>	<b>90</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>21</b>
<b>Smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
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.	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	40	10	10	6
162362	Ekonomika sportske rekreacije	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	0	15	5
162363	Kineziterapija	izv. prof. dr. sc. Lidija Pertinović izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić	40	0	20	6
162364	Stručno-trenerska praksa u sportskoj rekreatiji II.	doc. dr. sc. Drena Trkulja Petković	0	0	60	5
		<b>UKUPNO</b>	<b>140</b>	<b>25</b>	<b>105</b>	<b>26</b>
Šifra predmeta	IZBORNİ PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
	Izborni predmet II		15	15	0	2
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>			<b>39</b>	<b>48</b>
<b>Smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet III		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet/sport II		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>3</b>



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

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
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
			<b>UKUPNO</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>127</b>
						<b>20</b>



## DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI (162357)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić		
kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
konzultacije	srijedom od 9.00		
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658663		
<b>Nastavnik</b>	<b>dr. sc. Jere Gulin, pred.</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 8)		
Konzultacije	Uz prethodni dogovor e-mailom		
e-mail	<a href="mailto:jere.gulin@kif.hr">jere.gulin@kif.hr</a>		
Telefon			
Vanjski suradnik	Ivan Lulić, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:ivan.lulic@kif.hr">ivan.lulic@kif.hr</a>		
Vanjski suradnik	Matej Martinko, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:matej.martinko@kif.hr">matej.martinko@kif.hr</a>		
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	75 (38P+37V)	očekivani broj studenata na predmetu	65
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o osnovnim dijagnostičkim postupcima za procjenu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika u funkciji kreiranja kondicijske pripreme.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>Odabrat i provesti mjerne postupke za procjenu kondicijskih svojstava sportaša</li><li>Interpretirati i primijeniti rezultate dobivene mjernim postupcima u metodičkom i programskom oblikovanju kondicijske pripreme</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>Odabrat i provesti mjerne postupke za procjenu motoričkih sposobnosti</li><li>Odabrat i provesti mjerne postupke za procjenu funkcionalnih sposobnosti</li><li>Odabrat i provesti mjerne postupke za procjenu morfoloških karakteristika</li><li>Usporediti dobivene rezultate s modelnim vrijednostima</li><li>Primjeniti dobivene rezultate u oblikovanju plana i programa treninga</li></ul>		
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 kinantropometrijskih mjerena 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.							
práćenje rada studenata	Pohađanje nastave	11%	1	usmeni ispit	56%	5		
	seminarski rad	33%	3					
				ukupno	<b>9 ECTS</b>			
obvezna literatura	1. Jukić, I., Marković, G. (2003). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Dijagnostika treniranosti sportaša. (1997). Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa. 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)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić		
kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)		
konzultacije	srijedom od 9.00		
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658663		
<b>Nastavnik</b>	<b>dr. sc. Jere Gulin, pred.</b>		
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 8)		
Konzultacije	Uz prethodni dogovor e-mailom		
e-mail	<a href="mailto:jere.gulin@kif.hr">jere.gulin@kif.hr</a>		
Telefon			
Vanjski suradnik	Ivan Lulić, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:ivan.lulic@kif.hr">ivan.lulic@kif.hr</a>		
Vanjski suradnik	Matej Martinko, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:matej.martinko@kif.hr">matej.martinko@kif.hr</a>		
Vanjski suradnik	Robert Bobinec, mag. cin.		
e-mail	<a href="mailto:robert.bobinec@kif.hr">robert.bobinec@kif.hr</a>		
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30(15P+15V)	očekivani broj studenata na predmetu	65
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj motoričkih sposobnosti, morfoloških karakteristika i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: - Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje kondicijskih svojstava sportaša.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - Odabrat i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti sportaša - Odabrat 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 mrvog dizanja (2P+2V) 4. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi potisaka (2P+2V) 5. Metodički postupci za učenje i usavršavanje tehnike izvedbe vježbi privlačenja (2P+2V) 6. Metodički postupci za razvoj i održavanje maksimalne brzine(1P+1V) 7. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine pojedinačnog pokreta (1P+1V) 8. Metodički postupci za razvoj i održavanje brzine reakcije (1P+1V) 9. Metodički postupci za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V)		



obveze studenata	Pohađanje i aktivno sudjelovanje na nastavi.					
praćenje rada studenata	kolokviji	63%	1,5	usmeni ispit	37%	0,5
	ukupno <b>2 ECTS</b>					
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.</li><li>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li><li>3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet</li></ol>					
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.</li><li>2. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.</li><li>3. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobednike, Gopal, Zagreb.</li><li>4. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li><li>5. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.</li></ol>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



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

<b>nositelj predmeta</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić</b>					
Kancelarija	Sportsko dijagnostički centar (soba 7)					
Konzultacije	srijedom od 9.00					
e-mail	<a href="mailto:vlatko.vucetic@kif.hr">vlatko.vucetic@kif.hr</a>					
Telefon	+38513658663					
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	obavezni			
Semestar	IV.	godina studija	II.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS			
mjesto izvođenja						
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu	65			
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Praktično provesti dijagnostiku antropološkog statusa sportaša (rekreativaca) u okviru svoje specijalnosti</li><li>• Metodički oblikovati trenažni proces na terenu</li><li>• Praktično provoditi trenažni proces s različitim dobnim kategorijama</li></ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praćenje oglednih treninga koje provode treneri specijalisti (10V)</li><li>• Praćenje i registracija parametara trenažnog rada u sportskim klubovima, fitnes centrima i centrima za kondicijsku pripremu i rekreativskim centrima (10V)</li><li>• Pomaganje, asistiranje u procesu sportske pripreme djece i mladih sportaša (10V)</li></ul>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.					
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%	5			
			ukupno	<b>5.0 ECTS</b>		
Obvezna literatura						
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Ocjenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					



## **SMJER – FITNES – IV. SEM**

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



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

<b>nositeljica predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Marija Rakovac		
kancelarija	31		
konzultacije	prema dogovoru putem elektroničke pošte		
e-mail	<a href="mailto:marija.rakovac@kif.hr">marija.rakovac@kif.hr</a>		
telefon	+38513658651		
<b>nastavnik</b>	<b>doc.dr. Maja Cigrovski Berković</b>		
kancelarija			
konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:maja.cigrovski.berkovic@kif.hr">maja.cigrovski.berkovic@kif.hr</a>		
telefon			
<b>vanjski suradnik</b>	<b>prof. dr. sc. Zdravko Babić</b>		
e-mail	<a href="mailto:zdravko.babic@kif.hr">zdravko.babic@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>prof.dr. Zijad Duraković</b>		
e-mail	<a href="mailto:zijad.durakovic@kif.hr">zijad.durakovic@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>doc.dr. Boris Radić</b>		
e-mail	<a href="mailto:boris.radic@kif.hr">boris.radic@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>mag. Ana Ilić</b>		
e-mail	<a href="mailto:ana.ilic@kif.hr">ana.ilic@kif.hr</a>		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	(P+S) predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (30P+15S) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Temeljni ciljevi predmeta su stjecanje znanja o biološkim mehanizmima učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava, zdravstvenim pokazateljima, zdravstvenim preporukama za trening, mogućim zdravstvenim rizicima treninga u fitnesu, indikacijama za ograničenje u treningu, osobitostima prehrane koja prati trening u pojedinim programima fitnesa i dodacima u prehrani		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Izrada učinkovitog plana i programa vježbanja vezanog uz zdravlje zdravih osoba. Izrada učinkovitog i zdravstveno sigurnog plana i programa vježbanja bolesnih osoba. Evaluacija učinaka vježbanja na zdravlje.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti biološke mehanizme učinaka pojedinih vrsta treninga na zdravlje, u primarnoj i sekundarnoj prevenciji najčešćih kroničnih bolesti srčano-žilnog sustava,</li><li>- razumjeti zdravstvene preporuke i rizike pojedinih oblika treninga u fitnesu,</li><li>- osigurati uvjete zdravstveno sigurnog programa treninga,</li><li>- razumjeti principe prehrane i odrednice za modifikaciju prehrane s obzirom na vrstu, trajanje, intenzitet i učestalost treninga u fitnesu,</li><li>- zauzeti kritički stav prema primjeni ergogenih sredstava, suplemenata,</li></ul>		



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



	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Ehrman, J. K. i sur. (2010). ACSMs resource manual for guidelines for exercise and testing prescription (6. izdanje). Baltimore, MD: Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li><li>5. Jeukendrup, A., Gleeson, M. (2010). Sports Nutrition - an introduction to energy production and performance. Champaign, IL: Human Kinetics.</li></ol>
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.



## PROGRAMIRANJE TRENINGA FITNESA I (162354)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:josipa.nakic@kif.unizg.hr">josipa.nakic@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658603	
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.</b>	
kancelarija		40/5	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.unizg.hr">asim.bradic@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658605	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	položeni obvezni predmeti Osnovnih kinezioloških transformacija 1 i 2 s minimalnom ocjenom vrlo dobar (4)	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45(30P+15S) Izvedbeni sati: 30P	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna načela i zakonitosti oblikovanja programa pojedinačnog treninga i trenažnih ciklusa, ciljno usmjerenih prema unaprjeđenju/održavanju sastavnica zdravstvenog fitnesa – mišićno-motoričke sastavnice, srčano-dišne sastavnice, morfološke sastavnice i metaboličke sastavnice. Predstaviti načine određivanja komponenata opterećenja u treningu fitnesa. Predstaviti akutne i kronične učinke primjene različitih modaliteta treninga fitnesa na radnu sposobnost čovjeka. Predstaviti osnovne informacije o specifičnostima oblikovanja programa treninga fitnesa posebnih populacija.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema - sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primjenjene 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: <ul style="list-style-type: none"><li>definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa;</li><li>definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>definirati i znati primjeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba;</li><li>znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprjeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba;</li><li>definirati i razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba;</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>znati integrirati spoznaje o treningu fitnesa sa spoznajama o prehrani, a s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj.</li></ul>												
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Teorijska predavanja (P) i seminari (S)</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>Akutni fiziološki odgovor organizma na trening jakosti i snage (4P)</li><li>Kronična prilagodba organizma na trening jakosti i snage (4P + 2S)</li><li>Određivanje komponenti opterećenja u treningu jakosti i snage (4P + 4S)</li><li>Akutni fiziološki odgovor organizma na srčano-dišni trening (4P)</li><li>Kronična prilagodba organizma na srčano-dišni trening (4P + 2S)</li><li>Određivanje komponenti opterećenja u srčano-dišnom treningu (2P + 2S)</li><li>Akutni fiziološki odgovor organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (2P)</li><li>Kronična prilagodba organizma na trening ravnoteže i stabilizacije (4P + 2S)</li><li>Određivanje komponenti opterećenja u treningu ravnoteže i stabilizacije (2P + 2S)</li></ol>												
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.												
praćenje rada studenata	<table><tr><td>pohađanje nastave</td><td>25%</td><td>1</td><td>kolokvij</td><td>25%</td><td>1</td></tr><tr><td>pismeni ispit</td><td>50%</td><td>2</td><td>ukupno</td><td colspan="2"><b>4. ECTS</b></td></tr></table>	pohađanje nastave	25%	1	kolokvij	25%	1	pismeni ispit	50%	2	ukupno	<b>4. ECTS</b>	
pohađanje nastave	25%	1	kolokvij	25%	1								
pismeni ispit	50%	2	ukupno	<b>4. ECTS</b>									
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>Nakić, J. (2021) Video predavanja i pdf prezentacije objavljene na Merlinu, sustavu za e-učenje.</li><li>Nakić, J. (2022). <i>Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika</i>. Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na <a href="https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf">https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf</a></li><li>Clark, M. A., Lucett, S. C., Sutton, B. G. (2018). <i>NASM Essentials of Personal Fitness Training</i> (6th ed.). National Academy of Sports Medicine.</li><li>Clark, M. A., Lucett, S. C. (2011). <i>NASM Essentials of Corrective Exercise Training</i> (1st ed.). National Academy of Sports Medicine.</li><li>Muscle &amp; Motion (2014.) All about strength training, računalni program, <a href="http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx">http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx</a> . Multifit, Biloo 10, T.A, Israel.</li><li>Abernethy, B., Hanrahan, S.J., Kippers, V., Mackinnon, L.T. i Pandy, M.G. (2012). <i>Biofizičke osnove ljudskog pokreta</i>. Beograd, Data status.</li><li>Cook, Gray (2003). <i>Athletic body in balance</i>. Human Kinetics, Champaign, IL.</li><li>McGill, S. (2014). Ultimate back fitness and performance. Wabuno Publishers, Backfitpro Inc., Waterloo, fifth edition, Ontario, Canada.</li><li>Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). <i>Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji</i>. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.</li><li>Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). <i>Znanost i praksa u treningu snage</i>. Datastatus, Beograd.</li></ol>												
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams &amp; Wilkins, Baltimore.</li><li>Alter, M (1996). The Science of Flexibility. Champaign. IL: Human Kinetics.</li><li>Boyle, Michael (2010). Advances in functional training. Aptos, CA.</li><li>Egosque, P., Gittines, R. (2004). Egoscue metoda: pokretom do zdravlja. Grafički zavod Hrvatske.</li><li>Esther Gokhale (2008). 8 STEPS to a PAIN-FREE BACK. Pendo Press, 881 Tolman Drive, Stanford, CA 94305.</li></ol>												



	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Julie A Webster (2009). Regaining Good Posture Through Stretches and Supportive Exercises.</li><li>7. McGill, S. (2007). Low back disorders. Human Kinetics, Champaign, IL.</li><li>8. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada.</li><li>9. Nakić, J., Kovačević, E., Abazović, E. (2017). Prednji i stražnji nagib zdjelice. Kondicijski trening, 15(1): 30-35.</li></ol>
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)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>		
kancelarija	173		
konzultacije	Srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805		
e-mail	<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658773		
<b>nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Josipa Radaš</b>		
kancelarija	168		
konzultacije	ponedjeljkom u 11.00 sati		
e-mail	<a href="mailto:josipa.radas@kif.hr">josipa.radas@kif.hr</a>		
telefon	+38513658768		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marita Ukić, pred.</b>		
e-mail	<a href="mailto:marita.ukic@kif.hr">marita.ukic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Adrijana Dolančić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:adrijana.dolancic@kif.hr">adrijana.dolancic@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Viktorio Miličević, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:viktorio.milicevic@kif.hr">viktorio.milicevic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Jasminka Tomčić,</b>		
e-mail	<a href="mailto:jasminka.tomcic@kif.hr">jasminka.tomcic@kif.hr</a>		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	7 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	55(30P+25V)	očekivani broj studenata na predmetu	31
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, gibljivosti pilatesa, joge te ostalih suvremenih fitnes programa i njihova praktična primjena u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih grupnih fitnes programa za populaciju različite dobi i razine treniranosti.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti u stanju: - 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	<b>Teorijska predavanja:</b> 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) <b>Teorijsko-praktična predavanja i vježbe</b> 1. Metodski postupci promjene vodeće noge 4P+6V		



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



## STRUČNO-TRENERSKA PRAKSA U FITNESU II (162356)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>						
Kancelarija		173						
Konzultacije		Srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805						
e-mail		<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>						
Telefon		+38513658773						
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Saša Vuk</b>						
Kancelarija		40/3						
Konzultacije		Prema dogovoru e-poštom.						
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>						
Telefon		+38513658603						
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obavezni					
Semestar	IV.	godina studija	II.					
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS					
mjesto izvođenja								
način izvođenja nastave	30(30V)	očekivani broj studenata na predmetu	31					
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.							
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.							
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - 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%	0					
				ukupno	<b>5.0 ECTS</b>			
Obvezna literatura								
Dopunska literatura								
Način praćenja kvalitete	Ocenjivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.							



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

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



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

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		<a href="mailto:danijel.jurakic@kif.hr">danijel.jurakic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658656	
vanjski suradnik		dr. sc. Vlatka Wertheimer	
e-mail		<a href="mailto:vlatka.wertheimer@kif.hr">vlatka.wertheimer@kif.hr</a>	
vanjski suradnik		Martin Andrijašević, prof.	
e-mail		<a href="mailto:martin.andrijasevic@kif.hr">martin.andrijasevic@kif.hr</a>	
vanjski suradnik		Andrija Mikša, mag.cin.	
e-mail		<a href="mailto:andrija.miksa@kif.hr">andrija.miksa@kif.hr</a>	
vanjski suradnik		dr. sc. Andrea Vrbik, pred.	
e-mail		<a href="mailto:andrea.vrbik@kif.hr">andrea.vrbik@kif.hr</a>	
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	6
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za postavljanje i oblikovanje svih vrsta sportsko-rekreacijskih planova i programa u različitim uvjetima i za različite potrebe populacije. Osposobljavanje u upravljanju i realizaciji programa. Poštujući temeljne kriterije kineziološke struke bit će sposobni projektirati i organizirati samostalno sportsko rekreacijsku djelatnost u različitim uvjetima te realizirati planove i programe transformacijskog karaktera uključujući dijagnostiku, praćenje i kontrolu učinaka tretmana. Uspostavlja suradnju sa stručnjacima drugih profila i kompetencija i provodi marketinške poslove.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Organizacija stručnog rada u sportskoj rekreaciji u različitim uvjetima i za različite potrebe sa svrhom i ciljem edukacije te zaštite i unapređenja zdravlja sudionika rekreacijskih programa. 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 finansijski 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		



prema satnici nastave	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)							
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi							
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	20%	1	usmeni ispit	15%	0.5		
	pismeni ispit	50%	2	seminarski rad	15%	0.5		
				ukupno	<b>4 ECTS</b>			
obvezna literatura	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.							
dopunska literatura	1. Ivanišević, G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. 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.							
način praćenja kvalitete	Informacije o napretku i eventualnim poteškoćama u savladavanju gradiva, davat će se studentima tijekom cijelog semestra. Valorizacija će provoditi anonimnim anketiranjem studenata na kraju izvedene nastave.							



## METODIKA SPORTSKE REKREACIJE U TURIZMU II (162361)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>doc. dr. sc. Drena Trkulja - Petković</b>	
kancelarija		119	
konzultacije		prema dogovoru putem e-pošte	
e-mail		<a href="mailto:drena.trkulja-petkovic@kif.hr">drena.trkulja-petkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658719	
<b>vanjska suradnica</b>		<b>Valentina Novosel, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:valentina.novosel@kif.hr">valentina.novosel@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Damir Mandić, prof.</b>	
e-mail		<a href="mailto:damir.mandic@kif.hr">damir.mandic@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Specijalistički
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	60 (40P + 10S+ 10V) Izvedbeni sati: 30*	očekivani broj studenata na predmetu	6
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je upoznati studente sa osnovnim teorijskim odrednicama turizma i sportske rekreacije te njihovom međusobnom povezanošću. Pored toga cilj predmeta je upoznati studente sa širokim spektrom različitih sportsko rekreacijskih aktivnosti, sadržaja i programa te načinima (metodikom) provedbe istih kao osnovnih i/ili izuzetno značajnih sadržaja turističke ponude..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će stečena teorijska i metodička znanja moći primijeniti: <ul style="list-style-type: none"><li>- u području sportske rekreacije, sporta i kineziterapije</li><li>- u svakodnevnom životu</li><li>- u uspostavljanju suradnje sa stručnjacima drugih profila i kompetencija</li><li>- u podizanju kvalitete turističke ponude RH</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja za provedbu sportsko rekreacijskih programa u turizmu;</li><li>- planirati, programirati i provoditi veliki broj različitih sadržaja i programa sportske rekreacije;</li><li>- dijagnosticirati (inicijalno, tranzitivna i finalno) stanje korisnika programa kao osnove za odabir i provedbu sadržaja sportske rekreacije pogodnih za optimalizaciju antropološkog statusa;</li><li>- kreirati nove sadržaje i programe sportske rekreacije.</li></ul>		
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)		



	6. Faktori receptivnosti; Direktni turističko receptivni kapaciteti; Indirektni turističko receptivni kapaciteti; Faktori receptivnosti u širem smislu (2P) 7. Posrednički faktori; Turističke agencije i birovi (2P) 8. Funkcije turizma: zdravstvena, rekreativno-zabavna, obrazovna, kulturna, politička, socijalna; Humanističke i ekonomski 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 razvijanja 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)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, participacija troškova terenske nastave					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	16%	1	pismeni ispit	50%	3
	seminarski rad	16%	1	usmeni ispit	18%	1
				ukupno		<b>6.0 ECTS</b>
obvezna literatura	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.					
dopunska literatura	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.					
način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti provedene nastave					



## EKONOMIKA SPORTSKE REKREACIJE (162362)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:sanela.skoric@kif.hr">sanela.skoric@kif.hr</a>	
telefon		+38513658721	
<b>vanjski suradnik</b>		prof. dr. sc. Mato Batroluci	
e-mail		<a href="mailto:mato.bartoluci@kif.hr">mato.bartoluci@kif.hr</a>	
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	6
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta da studenti upoznaju metodologiju za cijelovito vrednovanje efekata sporta (posebno sportske rekreacije), uzimajući u obzir i njegove ekonomske učinke te da mogu egzaktno mjeriti doprinos pojedinih sportskih programa ekonomskom razvoju. Zadatak je ovog predmeta da studenti steknu određene spoznaje iz ekonomike sportske rekreacije te da upoznaju mogućnost njihove primjene.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja ekonomike u organizacijama sportske rekreacije.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti;</li><li>- spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskoj rekreaciji</li><li>- spoznati metodologiju za vrednovanje ekonomskih učinaka sportske rekreacije</li><li>- spoznati primjenu izračuna pokazatelja ekonomske uspješnosti poslovanja</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 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. Ekomska osnova izgradnje, održavanja i korištenja sportskih objekata. Karakteristike sportskih objekata i opreme, ekonomska osnova izgradnje objekata. (2P+2V)		



	7. Amortizacija sportskih objekata i opreme, održavanje i funkcioniranje objekata i opreme, ekonomika korištenja objekata i opreme. (2P+2V) 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. Ekomska 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. Ekomska valorizacija različitih sportsko rekreacijskih programa: tenisa, golfa, sporta u turizmu, fitnes programi i dr. (2P) 16. Upoznavanje studenata za pravilima za izradu seminarskih radova i dodjela tema. (1V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave i aktivan rad na nastavi. Izrada seminarskih radova i ostalih zadataka.					
praćenje rada studenata	aktivnosti na nastavi seminarski rad	10%	0,5	kolokvij	80%	4
obvezna literatura	Bartoluci, M. i Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Bartoluci, M. (2003). Ekonomika i menadžment sporta. Zagreb: Informator					
dopunska literatura						
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## KINEZITERAPIJA (162363)

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Lidija Petrinović</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:lidija.petrinovic@kif.hr">lidija.petrinovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658609	
<b>nastavnica</b>		<b>izv.prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</b>	
kancelarija		202	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:tatjana.trost.bobic@kif.hr">tatjana.trost.bobic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658659	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	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	6
ciljevi predmeta	O sposobiti 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. Mechanizmi ozljedivanja 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 držanja . (4P+3V) 11. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod kifoze, kifotičnog lošeg držanja, lordoze i lordotičnog lošeg držanja .(4P+3V) 12. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacija prsnog koša: pectus carinatum, pectus planum, pectus excavatum. (4P+2V) 13. Osnovne postavke dijagnostike i pregled rehabilitacijskih postupaka kod deformacije torticolis . (4P+2V)				
Obveze studenata					
	usmeni ispit	100%	6	ukupno	<b>6 ECTS</b>
Obvezna literatura	1. Kosinac, Z. (1992). Nepravilna tjelesna držanja djece i omladine: simptomi, prevencija i vježbe. Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja u Splitu, Zavod za fizičku kulturu. 2. Kosinac, Z. (2002). Kineziterapija sustava za kretanje. (Udžbenik). Split: Sveučilište u Splitu.				
Dopunska literatura	1. Cvjetičanin, M. (1993). Priručnik o stopalu. I. Izdanje. Samobor:TIP „A. G. Matoš“ d.d. 2. Ciliga, D., Trošt Bobić, T., Petrinović Zekan, L. (2011). Dijagnostika u kineziterapiji. u: Findak,V. (ur.) Zbornik radova 20. Ijetne 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. Ijetne 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. Ijetne 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. Ijetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 66-71.				
Način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i vježbi.				



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

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



## **IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – IV. SEM**

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

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	IZBORNİ PREDMETI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
150231	Kineziološka orijentacija i selekcija	prof. dr. sc. Goran Sporiš, izv. prof. dr. sc. Vlatko Vučetić	30	0	0	2
89433	Kineziterapija	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović	15	0	15	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
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

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



## PREHRANA SPORTAŠA (150234)

<b>nositelj predmeta</b>	prof.dr.sc. Zvonimir Šatalić		
kancelarija			
konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:zvonimir.satalic@kif.hr">zvonimir.satalic@kif.hr</a>		
telefon			
nastavnik	izv.prof. dr. sc. Maroje Sorić		
kancelarija			
konzultacije	prema dogovoru e-poštom		
e-mail	<a href="mailto:maroje.soric@kif.hr">maroje.soric@kif.hr</a>		
telefon	+38513658744		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	Izborni
semestar	IV.	godina studija	II.
uvjeti za upis predmeta	Nema posebnih preduvjjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30(30P) Izvedbeni sati: 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	20
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je stjecanje spoznaja potrebnih za rad u području kineziologije sporta i rekreacije, a posebno u vrhunskom sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- rad u području kineziologije sporta i rekreacije</li><li>- rad u području vrhunskog sporta</li><li>- promocija zdravog načina života</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Student će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> razumjeti osnove zdrave prehrane</li><li><input type="checkbox"/> razumjeti dnevne prehrambene potrebe vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina</li><li><input type="checkbox"/> analizirati uobičajene prehrambene navike sportaša</li><li><input type="checkbox"/> analizirati uobičajene unose pojedinih nutrijenata</li><li><input type="checkbox"/> planirati dnevni unos hrane kod vrhunskih sportaša različitih sportskih disciplina</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b> (svaka se tema obrađuje 2 nastavna sata)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Anatomske i fiziološke osnove prehrane</li><li>2. Biokemijske osnove prehrane.</li><li>3. Povezanost prehrane i metabolizma.</li><li>4. Energetski stanični procesi</li><li>5. Navike prehrane u sportaša.</li><li>6. Osnovni principi prehrane sportaša.</li><li>7. Dnevni energetski unos.</li><li>8. Ugljikohidrati u prehrani sportaša.</li><li>9. Bjelančevine u prehrani sportaša sportova jakosti i sportova izdržljivosti.</li><li>10. Vitamini i minerali.</li><li>11. Nadoknada tekućine tijekom treninga i natjecanja.</li><li>12. Režim prehrane prije natjecanja u sportova izdržljivosti.</li><li>13. Planiranje prehrane sportaša; Obrok prije natjecanja.</li><li>14. Dijete u redukciji tjelesne mase.</li><li>15. Ergogena sredstva: farmakološka, nutritivna, fiziološka sredstva, hormoni.</li></ol>		
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje na nastavi, izrada i prezentacija seminarskog rada		



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



## IZBORNI SPORTOVI – IV. SEM

Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89443	Aerobika-ne za studente Fitnesa	prof. dr. sc. Gordana Furjan Mandić	9	18	18	3
117522	Akrobatika	prof. dr. sc. Željko Hraski	9	18	18	3
89446	Badminton	izv. prof. dr. Lidija Petrinović	9	18	18	3
117517	Igre u vodi	doc. dr. sc. Dajana Zoretić	9	18	18	3
150242	Jedrenje u malim klasama	izv. prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
89449	Košarka	prof. dr. sc. Damir Knjaz	9	18	18	3
89461	Vaterpolo	prof. dr. sc. Goran Leko	9	18	18	3

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



## IZVEDBENI PLAN I PROGRAM NASTAVE 3. GODINE STRUČNOG PRIJEDIPLOMSKOG STUDIJA IZOBRAZBA TRENERA

### KOORDINATOR 3. – GODINE

izv. prof. dr. sc. Daniel Bok				
kancelarija				
konzultacije	Srijedom u 13:00			
e-mail	<a href="mailto:daniel.bok@kif.hr">daniel.bok@kif.hr</a>			
telefon	+38513658742			

### V. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBAVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
123614	Menadžment u sportu	izv. prof. dr. sc. Sanela Škorić	30	15	0	5
89422	Osnove statistike i kineziometrije	prof. dr. sc. Dražan Dizdar	30	0	30	6
172201	Sociologija sporta	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
			<b>UKUPNO</b>	<b>165</b>	<b>30</b>	<b>45</b>
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
172213	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme I.	prof. dr. sc. Igor Jukić izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	15	0	15	2
			<b>UKUPNO</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>15</b>
<b>Studijski smjer FITNES</b>						
172211	Metodika treninga fitnesa III.	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk	20	0	20	4
			<b>UKUPNO</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>Studijski smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
89457	Izborni predmet/sport III (zimski sport) - Skijanje	izv. prof. dr. sc. Vjekoslav Cigrovski	12	24	24	3
			<b>UKUPNO</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>48</b>



## MENADŽMENT U SPORTU (123614)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv.prof. dr. sc. Sanela Škorić	
kancelarija		121	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:sanel.skoric@kif.hr">sanel.skoric@kif.hr</a>	
telefon		+38513658721	
<b>vanjski suradnik</b>		prof. dr. sc. Mato Batroluci	
e-mail		<a href="mailto:mato.bartoluci@kif.hr">mato.bartoluci@kif.hr</a>	
<b>vanjski suradnik</b>		Lucas Šaravanja, mag.cin.	
e-mail		<a href="mailto:lucas.saravanja@kif.hr">lucas.saravanja@kif.hr</a>	
studijski program	sručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	5 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	135
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta upoznati studente sa temeljnim spoznajama iz područja menadžmenta kao pretpostavkom za ustrojstvo menadžmenta u sportu. Studenti će steći specifična znanja iz područja zakonodavstva u sportu, organizacije sporta, menadžmenta u sportu, te planiranja i izrade poduzetničkih programa u sportskoj djelatnosti.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Primijeniti znanje i razumijevanje koncepata, principa i teorije iz područja menadžmenta, poduzetništva i marketinga u sportskim organizacijama (profitnim i neprofitnim). Identificirati i analizirati mogućnosti provođenja poslovnih programa u području sporta i sportske rekreacije.		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - razumjeti sustav organizacije sportske djelatnosti - spoznati ulogu menadžmenta u sportu i sportskim organizacijama - izraditi i analizirati poduzetničke programe iz područja sporta - spoznati mogućnosti primjene marketinških aktivnosti u sportu i sportskim organizacijama		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja i vježbe</b> 1. Pojam i područja sporta. Bilanca ulaganja i učinaka sporta. Sustav financiranja sporta. (2P) 2. Ekonomski učinci sporta kao osnova za upravljanje razvojem sporta. Valorizacija ekonomskih učinaka sporta. Ekonomski učinci sporta u razvijenim zemljama. (2P) 3. Uvod u menadžment. Povijesni razvoj menadžmenta. Klasična teorija menadžmenta. Definiranje menadžmenta. (2P) 4. Funkcije menadžmenta i menadžera. Inventivni menadžment. (2P+2S) 5. Razvoj menadžmenta u sportu. Definiranje menadžmenta u sportu. Zakonske osnove djelatnosti sporta. (2P+2S) 6. Sustav i organizacija upravljanja u sportu i sportskim organizacijama. Organizacija sporta na svjetskoj i europskoj razini. Međunarodna sportska udruženja. (2P+2S) 7. Menadžeri u sportu. Karakteristike menadžera u sportu. Raznine 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	<b>6.5 ECTS</b>			
Obvezna literatura	Bartoluci, M. i Škorić, S. (2009). Menadžment u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet							
Dopunska literatura	Beech, J., Chadwick, S. (2010). Sportski menadžment (prijevod knjige The Business of Sport Management). Zagreb: MATE							
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.							



## OSNOVE STATISTIKE I KINEZIOMETRIJE (89422)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Dražan Dizdar</b>	
kancelarija		131	
konzultacije		utorkom od 9.00 do 10.30 sati	
e-mail		<a href="mailto:drazan.dizdar@kif.hr">drazan.dizdar@kif.hr</a>	
telefon		+38513658731	
<b>suradnik</b>		<b>doc. dr. sc. Darko Katović</b>	
kancelarija		132	
konzultacije			
e-mail		<a href="mailto:darko.katovic@kif.hr">darko.katovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658732	
studijski program	sručni studij	status predmeta	obvezan
semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	nema preduvjeta za upis	bodovna vrijednost	6 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (30P + 15S) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	135
ciljevi predmeta	Usvajanje potrebnih teorijskih i praktičnih znanja o odnovnim statističkim metodama te o konstrukciji, primjeni i evaluaciji mjernih instrumenata u području kineziologije.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Znanja potrebna za: - 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 kinezioloških fenomena;		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Znanja potrebna za: - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za opis promatranih pojava (metode deskriptivne statistike); - odabir i primjenu odgovarajućih statističkih postupaka za kondenzaciju i transformaciju podataka; - odabir i primjena odgovarajućih statističkih postupaka za analizu promjena; - primjenu, konstrukciju i validaciju mjernih instrumenata za procjenu kinezioloških fenomena.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe (svaka nastavna tema obrađuje se 3P+3V) 1. Pojam i podjela statističkih metoda (statistika, podjela statističkih metoda, osnovni statistički pojmovi, podatak, entitet, populacija i uzorak entiteta, vrste uzoraka entiteta, varijabla, vrste varijabli, populacija i uzorak varijabli, matrica podataka) 2. Osnovni postupci za uređivanje i prikazivanje podataka (grupiranje i grafičko prikazivanje kvalitativnih podataka, grupiranje i grafičko prikazivanje kvantitativnih podataka) 3. Deskriptivni pokazatelji (mjere centralne tendencije – aritmetička sredina, mod, medijan, mjere varijabilnosti – totalni raspon, varijanca, standardna devijacija, koeficijent varijabilnosti, mjere oblika distribucije – skewness i kurtosis, normalna distribucija) 4. Transformacije podataka (rangovi, centili, z-vrijednosti, linearne transformacije podataka) 5. Korelacija		



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



## SOCIOLOGIJA SPORTA (172201)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci	
kancelarija		141/1	
konzultacije		srijedom od 11:15-12:15 ili putem MS Teamsa	
e-mail		<a href="mailto:suncica.bartoluci@kif.hr">suncica.bartoluci@kif.hr</a>	
telefon		+38513658608	
<b>nastavnik</b>		prof. dr. sc. Benjamin Perasović	
kancelarija		141/1	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:benjamin.perasovic@kif.hr">benjamin.perasovic@kif.hr</a>	
studijski program	Stručni studij	status predmeta	obvezni
semestar	V. – zimski	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45 (45P) *Izvedbeni sati 16P	očekivani broj studenata na predmetu	135
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja o društvu, sportu kao društvenom fenomenu i odnosu sociologije i kineziologije. Razumijevanje društva, društvenih procesa i institucija iz različitih paradigmatskih perspektiva uz razvijanje vlastitog kritičkog mišljenja i razlikovanja znanstvenog od drugih diskursa svakodnevnog života.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sociologija sporta omogućuje studentima usvajanje znanja o sportu kao o jednoj od temeljnih društvenih institucija kojom se razvija kritički pogled kako na sport tako i na društvo u cijelini. 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 stići neophodna znanja za uspješan rad u klupskom i školskom sportu kao i u sportu osoba s invaliditetom.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja (svaka tema se izvodi se 2 nastavna sata):</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sociologija kao opća znanost o društvu Sport kao društveni i znanstveni fenomen</li><li>2. Teorijske perspektive u sociologiji sporta (funkcionalističke, konfliktne, interakcionističke)</li><li>3. Sociologija sporta u Hrvatskoj i svijetu. Metode istraživanja u sociologiji sporta</li><li>4. Društveni razvoj sporta – od igre do suvremenog sporta</li><li>5. Socijalizacija i sport: obitelj kao agens socijalizacije</li></ol>		



	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, ekomska stratifikacija - sport kao <i>big-business</i> 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 <b>15. Budućnost sporta. Globalizacija i sport.</b>							
obveze studenata	redovito poхађање nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi.							
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	10%	0.5	Usmeni ispit	30%	1,5		
	Pismeni ispit	60%	3	ukupno	<b>5 ECTS</b>			
obvezna literatura	Žugić, Z. (2000). Sociologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Fanuko, N. (2008). Sociologija. Zagreb: Profil.							
dopunska literatura	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.							
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.							



## SPORTSKA MEDICINA (172203)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Saša Janković</b>		
kancelarija	186		
konzultacije	utorkom od 11:00-12:00		
e-mail	<a href="mailto:sasa.jankovic@kif.hr">sasa.jankovic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658610		
<b>Nastavnik</b>	<b>doc. dr. sc. Goran Vrgoč</b>		
kancelarija			
konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:goran.vrgoc@kif.hr">goran.vrgoc@kif.hr</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	Ante Jakelić, dr. med.		
e-mail	<a href="mailto:antejakelic@gmail.com">antejakelic@gmail.com</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	Filip Vuletić, dr. med.		
e-mail	<a href="mailto:philip.vuletic@gmail.com">philip.vuletic@gmail.com</a>		
<b>Vanjski suradnik</b>	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	135
ciljevi predmeta	O sposobljenost za pružanje prve pomoći prema medicinskim postulatima. Stjecanje znanja u prevenciji sportskih ozljeda i kako tu prevenciju provoditi u praktičnom radu. Sudjelovanje u liječenju i provođenju procesa rehabilitacije ozljeđenih sportaša. Kontrola prehrane sportaša te sastavljanje jelovnika sportaša i rekreativaca.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sportska medicina omogućuje studentima znanja o: <ul style="list-style-type: none"><li>- značaju i svrsi zdravstvene kontrole sportaša,</li><li>- patologiji sportskih npora,</li><li>- higijeni sporta.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<ul style="list-style-type: none"><li>- definiranje položaje te razvoj sportske medicine na lokalnoj, regionalnoj i globalnoj razini;</li><li>- značaj sportske medicine u trenažnom procesu i natjecanju;</li><li>- sposobnost zbrinjavanja lakših ozljeda na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture;</li><li>- poznavanje osnovnih postulata pružanja prve pomoći;</li><li>- poznavanje svrhe i značaja preventivnih pregleda za osobe koje se bave sportom;</li><li>- spoznaje o kontraindikacijama za sportsku aktivnost;</li><li>- spoznaje o štetnosti dopinga;</li><li>- poznavanje specifičnosti prehrane sportaša.</li></ul>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata) 1. Povijest sportske medicine 2. Zadaće sportskog liječnika 3. Zdravstvena kontrola: svrha i značaj preventivnih pregleda 4. Izvođenje pregleda		



	<p>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.</p> <p>Vježbe (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata, osim teme pod rednim brojem 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata)</p> <p>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</p>					
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata	Pohađanje nastave Praktični rad	5% 5%	0.5 0.5	Kolokvij Usmeni ispit	30% 60%	1 3
				ukupno		<b>5 ECTS</b>
Obvezna literatura	1.Medved, R. i sur. (1987). Sportska medicina, Zagreb: JUMENA. 2.Pećina, M. i sur. (2019.) Sportska medicina: odabrana poglavља. Zagreb: Medicinska naklada. (ISBN: 978-953-176-898-6)					
Dopunska literatura	1. Pećina, M. (1992). Sindromi prepriprezanja. Zagreb: Globus. 2. Kibler, B. W. (1990). The sport preparticipation fitness examination. Champaign, Illinois: Human Kinetics. 3. Omerović, Đ. (2023). Sportska medicina: odabrana poglavља. Sarajevo: Klinički centar Univerziteta u Sarajevu					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI ZA OSOBE S INVALIDITETOM (172206)

<b>nositeljica predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Lidija Petrinović		
kancelarija	202		
konzultacije	srijedom 10:00-12:00 sati		
e-mail	<a href="mailto:lidija.petrinovic@kif.hr">lidija.petrinovic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658609		
<b>nastavnica</b>	izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić		
kancelarija	202		
konzultacije	četvrtkom od 11:00-12:00 ili prema dogovoru putem e-maila		
e-mail	<a href="mailto:tatjana.trost-bobic@kif.hr">tatjana.trost-bobic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658659		
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	V.	godina studija	3
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica + dvorana		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15V *Izvedbeni sati: 15P	očekivani broj studenata na predmetu	135
ciljevi predmeta	Usvajanje znanja iz područja invaliditeta te primjena tih spoznaja u prostoru sporta osoba s invaliditetom. Značaj redovne tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta. Postupci u poučavanju i primjeni različitih vrsta tjelesne aktivnosti za osobe s različitim kategorijama invaliditeta.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Razumijevanje složenosti i specifičnosti rada s osobama s invaliditetom. Stečena specifična znanja za planiranje, organizaciju i provedbu sportskih aktivnosti za osobe s invaliditetom.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti koji polože izborni predmet kompetentni su za izvođenje kinezioloških aktivnosti osoba s invaliditetom.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> 1. Definicija četiri osnovne kategorije invaliditeta (2P) 2. Sportska natjecanja i specifičnosti istih u odnosu na kategoriju invaliditeta (2P) 3. Rehabilitacijski sport i važnost tjelesnog vježbanja za osobe s invaliditetom (2P) 4. Karakteristike sportskih invalidskih kolica i sportskih proteza (2P) 5. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Paraolimpijskim igrama (2P) 6. Opis sportova i specifičnosti klasifikacijskih sistema na Specijalnoj olimpijadi (1P) 7. Opis sportova i prilagodbe na Olimpijadi gluhih(1P) 8. Sportsko rekreativski programi za osobe s invaliditetom (2P) 9. Mogućnosti uključivanja osoba s invaliditetom u redovite programe sportske rekreacije (1P)  <b>Seminari</b> 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 slijepu osobu (2S) 6. Praktični prikaz izbora sportova na Specijalnoj olimpijadi (2S)		



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



## ZAVRŠNI ISPIT (172207)



## SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera KONDICIJSKA PRIPREMA

### SPORTAŠ – PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME I.

(172213)

<b>nositelj predmeta</b>		prof. dr. sc. Igor Jukić									
Kancelarija		124									
Konzultacije											
e-mail		igor.jukic@kif.hr									
Telefon		+38513658724									
<b>nositelj predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov									
Kancelarija		20									
Konzultacije		po dogovoru e-poštom									
e-mail		cvita.gregor@kif.hr									
Telefon											
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta		specijalistički							
Semestar	V.	godina studija		III.							
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		2.0 ECTS							
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar										
način izvođenja nastave	30(15P + 15V)	očekivani broj studenata na predmetu			70						
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.										
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- Oblikovati planove i periodizaciju kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.</li></ul>										
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>• Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u dugoročnom razdoblju (karijera i dvoosimpiški ciklus)</li><li>• Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u srednjeročnom razdoblju (olimpijski ciklus i dvogodišnji ciklus)</li><li>• Oblikovati planove kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga)</li><li>• Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama</li></ul>										
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 30 (15P+15V) <ol style="list-style-type: none"><li>1. Osnove planiranja kondicijskog treninga sportaša (2P+2V)</li><li>2. Periodizacija kondicijske pripreme sportaša (4P+2V)</li><li>3. Osnove programiranja kondicijske pripreme sportaša (3P+2V)</li><li>4. Dugoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V)</li><li>5. Srednjeročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V)</li><li>6. Kratkoročno planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša (2P+2V)</li></ol>										
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita										
	Seminarski rad	30%	1	pismeni ispit	70%	1					



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



## SPECIJALISTIČKI PREDMET studijskog smjera FITNES – METODIKA

### TRENINGA FITNESA III (172211)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Saša Vuk</b>	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru mailom ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>	
telefon		+38513658603	
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.</b>	
kancelarija		40/5	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.unizg.hr">asim.bradic@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658605	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	40 (20P + 20V)	očekivani broj studenata na predmetu	21
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada u području srčano-dišnog treninga, treninga fleksibilnosti te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova..		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;</li><li>Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primijenjene kineziologije;</li><li>Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći: <ul style="list-style-type: none"><li>- znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima, vježbama istezanja i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>- znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem razvoja/održavanja srčano-dišne i metaboličke sastavnice fitnesa te regulacije tjelesne težine i sastava tijela;</li><li>- razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li></ul>		



	<ul style="list-style-type: none"><li>- razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.</li></ul>					
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja i vježbe 1. Povijesni pregled, definicije i struktura srčano-dišne izdržljivosti (4P) 2. Principi i metode srčano-dišnog treninga (4P + 4V) 3. Kardio-trenažeri: pokretni sag (4P + 6V) 4. Kardio-trenažeri: veslački ergometar (4P + 4V) 5. Kardio-trenažeri: bicikl-ergometar (4P + 6V)					
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	10%	1	praktični rad	30%	1
	kolokviji	30%	1	pismeni ispit	30%	1
				ukupno		<b>4 ECTS</b>
obvezna literatura	1. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. TVZ, Zagreb 2. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kinezijologiji. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split.					
dopunska literatura	1. Marković, G., Bradić, A. (2008). Nogomet – integralni kondicijski trening. TVZ, Zagreb. 2. Howley, E., Franks, B.D. (2007). Fitness Professional's Handbook, Champaign, IL., USA.					
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade nam predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa..					



## IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA –

### SKIJANJE

<b>nositelj predmeta</b>		<b>izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski</b>	
kancelarija		101/2	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:vjekoslav.cigrovski@kif.hr">vjekoslav.cigrovski@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
<b>nastavnik</b>		<b>prof. dr. sc. Bojan Matković</b>	
kancelarija		153	
konzultacije		utorkom od 17:30 do 19:00 sati	
e-mail		<a href="mailto:bojan.matkovic@kif.hr">bojan.matkovic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658753	
studijski program	PSS	status predmeta	IZBORNII
Semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	60 (38P+22V) Izvedbeni sati: 20P*	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz predmeta Skijanje studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o skijanju kao kineziološkoj aktivnosti. Nastava se provodi u prostorima Kineziološkog fakultetu te u obliku terenske nastave u adekvatnom skijaškom centru. Dva su osnovna zadatka, cilja ovoga predmeta i oni kao takvi produkt su izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata skijaških tehniku 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 prenosići drugima ili ih primjeniti u situacijskim uvjetima, na skijaškom terenu. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti osposobljeni za poučavanje elemenata skijaških tehniku kao i za organizaciju i provedbu zimovanja..		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- poučavati osnove alpskoga skijanja</li><li>- prepoznati i razlikovati elemente skijaških tehniku</li><li>- primjeniti metode poučavanja alpskoga skijanja</li><li>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike alpskoga skijanja</li><li>- izraditi osnove plana i programa zimovanja</li><li>- organizirati zimovanje</li><li>- animirati ljudi za skijanje kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti</li><li>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Teorijska predavanja :</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Povijesni razvoj skijanja (skijaška literatura) (2 P)</li><li>2. Skijaška oprema (2 P)</li><li>3. Skijaške tehnikе (plužna, paralelna, carving, prijestupna) (2 P)</li><li>4. Bazična skijaška gibanja i analiza zavoja (2 P)</li><li>5. Metodički postupci učenja alpskoga skijanja (2 P)</li><li>6. Skijanje kao natjecateljski sport- alpsko i nordijsko skijanje (pravila i organizacija natjecanja) (2 P)</li></ol>		



	<p>7. Opasnosti u planini (2 P) 8. Skijanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (2 P)</p> <p><b>Teorijsko praktična predavanja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kineziološka analiza klizačkog koraka (2 TPP)</li><li>2. Kineziološka analiza spusta ravno (2 TPP)</li><li>3. Kineziološka analiza pluženja ravno- (2 TPP)</li><li>4. Kineziološka analiza spusta koso (2 TPP)</li><li>5. Kineziološka analiza zavoja k brijeđu (2 TPP)</li><li>6. Kineziološka analiza plužnog zavoja (2 TPP)</li><li>7. Kineziološka analiza plužnog luka (2 TPP)</li><li>8. Kineziološka analiza osnovnog zavoja (2 TPP)</li><li>9. Kineziološka analiza paralelnog zavoj od brijeđa (2TPP)</li><li>10. Kineziološka analiza osnovnog vijuganja (2TPP)</li><li>11. Kineziološka analiza brzog vijuganja (2 TPP)</li></ol> <p><b>Vježbe:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Metodički postupci učenja klizačkog koraka (2 V)</li><li>2. Metodički postupci učenja spusta ravno (2 V)</li><li>3. Metodički postupci učenja pluženja ravno (2 V)</li><li>4. Metodički postupci učenja spusta koso (2 V)</li><li>5. Metodički postupci učenja zavoja k brijeđu (2 V)</li><li>6. Metodički postupci učenja plužnog zavoja (2 V)</li><li>7. Metodički postupci učenja plužnog luka (2 V)</li><li>8. Metodički postupci učenja osnovnog zavoja (2 V)</li><li>9. Metodički postupci učenja paralelnog zavoj od brijeđa (2 V)</li><li>10. Metodički postupci učenja osnovnog vijuganja (2 V)</li><li>11. Metodički postupci učenja brzog vijuganja (2 V)</li></ol>					
obveze studenata	Pohađanje svih vrsta nastave.					
práćenje rada studenata	Pohađanje nastave pismeni ispit	33,3% 33,3%	1 1	Usmeni ispit	33,4%	1
				ukupno	3 ECTS	
obvezna literatura	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.					
dopunska literatura	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 rekreativne u zimsko vrijeme. U: Zbornik radova Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i rekreativne, 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.					
način práćenja	Anketni upitnik za studente o uspješnosti i kvaliteti predavanja i vježbi.					



## IZBORNI PREDMET/SPORT studijskog smjera SPORTSKA REKREACIJA –

### SKIJAŠKO TRČANJE

<b>Nositelj predmeta</b>		izv.prof.dr.sc. Vjekoslav Cigrovski	
kancelarija		101/2	
konzultacije		utorkom od 10.00 do 11.00 sati i prema dogovoru putem e-maila	
e-mail		<a href="mailto:vjekoslav.cigrovski@kif.hr">vjekoslav.cigrovski@kif.hr</a>	
telefon		+38513658702	
studijski program	PSS	status predmeta	IZBORNİ
Semestar	V.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	3 ECTS
mjesto izvođenja			
način izvođenja nastave	45 (29P+16V) Izvedbeni sati: 20P**	očekivani broj studenata na predmetu	12
ciljevi predmeta	Tijekom nastave iz Izbornog sporta Skijaško trčanje studenti dobivaju osnovne teorijske, teorijsko-praktične te praktične informacije o skijaškom trčanju kao kineziološkoj aktivnosti. Nastava se provodi u prostorima Kineziološkog fakulteta te u obliku terenske nastave u adekvatnom zimsko turističkom centru. Dva su osnovna zadatka, cilja ovoga predmeta i oni kao takvi produkt su izrazite specifičnosti ovog kolegija: upoznavanje i usvajanje elemenata klasične i slobodne („skating“) tehnike od strane studenata na nivou motoričke manifestacije, demonstracije, upoznavanje i usvajanje svih onih znanja - metodičkih sadržaja poučavanja skijaškog trčanja, poznavanje načina ponašanja u tzv. specifičnim uvjetima tijekom kretanja na skijama na snijegu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata klasične i slobodne („skateing“) tehnike skijaškog trčanja, metodičkih postupaka u procesu usvajanja tih elemenata te će stećena znanja moći prenosići drugima ili ih primjeniti u situacijskim uvjetima, na stazama za skijaško trčanje. Studenti će nakon uspješno položenog ispita biti sposobljeni za poučavanje osnovnih elemenata skijaškog trčanja kao i za njihovu organizaciju i provedbu.		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Student će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>- poučavati osnove skijaškog trčanja</li><li>- prepoznati i razlikovati elemente klasične i slobodne skijaške tehnike</li><li>- primjeniti metode poučavanja skijaškog trčanja</li><li>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju usvojenosti tehnike skijaškog trčanja</li><li>- integrirati osnove skijaškog trčanja u plan i programa zimovanja</li><li>- animirati ljudi za skijaško trčanje kao oblik rekreacijske tjelesne aktivnosti</li><li>- analizirati i prepoznati kriterije za evaluaciju uspješnosti provedbe programa zimovanja</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Teorijska predavanja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uvodno predavanje o predmetu skijaško trčanje (povijesni razvoj skijaškog trčanja te skijaška literatura) (2 P)</li><li>2. Oprema za skijaško trčanje (2 P)</li><li>3. Klasična tehnika skijaškog trčanja (2 P)</li><li>4. Slobodna tehnika skijaškog trčanja (2 P)</li><li>5. Metodički postupci učenja skijaškog trčanja (2 P)</li><li>6. Skijaško trčanje kao sadržaj organiziranih zimovanja (2 P)</li><li>7. Skijaško trčanje kao natjecateljski sport (pravila i organizacija natjecanja) (1 P)</li></ol> <p><b>Teorijsko praktična predavanja:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kineziološka analiza suručnog odguravanje (2 TPP)</li><li>2. Kineziološka analiza suručnog odguravanje s međukorakom (2 TPP)</li><li>3. Kineziološka analiza dijagonalnog koraka (2 TPP)</li><li>4. Kineziološka analiza tehnika penjanja uzbrdo (2 TPP)</li></ol>		



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



RASPORED SATI V. SEMESTRA ak. god. 2023./2024.



## VI. SEMESTAR

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
172663	Metodika kondicijske pripreme IV.	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	30	0	30	6
172664	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II.	prof. dr. sc. Igor Jukić izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov	38	0	37	9
172665	Stručno-trenerska praksa u KPS-u III.	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović	0	0	90	5
		<b>UKUPNO</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>157</b>	<b>20</b>
<b>Smjer FITNES</b>						
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
		<b>UKUPNO</b>	<b>90</b>	<b>15</b>	<b>145</b>	<b>21</b>
<b>Smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
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 rekreatiji III.	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić	0	0	90	5
		<b>UKUPNO</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>18</b>
Šifra predmeta	IZBORNİ PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
	Izborni predmet IV		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
<b>Smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport V		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>6</b>



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

Šifra predmeta	OBVEZNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
<b>Studijski smjer KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA</b>						
172663	Metodika kondicijske pripreme IV.	izv.prof. dr. sc. Luka Milanović	30	0	30	6
172664	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II.	prof. dr. sc. Igor Jukić 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
			<b>UKUPNO</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>157</b>
						<b>20</b>



## METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME IV (172663)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović										
Kancelarija	40/2										
Konzultacije											
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>										
Telefon											
<b>nastavnik</b>	prof. dr. sc. Igor Jukić										
Kancelarija	124										
Konzultacije											
e-mail	<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>										
Telefon	+38513658724										
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički								
Semestar	IV.	godina studija	III.								
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	6.0 ECTS								
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar										
način izvođenja nastave	60(30P+30V)	očekivani broj studenata na predmetu			70						
ciljevi predmeta	<p>Ciljevi predmeta jesu omogućiti studentima:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- stjecanje motoričkih znanja o sadržajima za razvoj eksplozivne snage te</li><li>- znanje o oblikovanju metodičkih postupaka za razvoj eksplozivne snage te očuvanje i unapređenje zdravstvenog statusa sportaša.</li></ul>										
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<p>Studenti će biti u stanju:</p> <p><input type="checkbox"/> Oblikovati metodičke postupke za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa .</p>										
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Studenti će biti u stanju:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Odabrati i primijeniti odgovarajuće sadržaje, metode i opterećenja za razvoj i održavanje eksplozivne snage sportaša te očuvanje njihova zdravstvenog statusa.</li></ul>										
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja i vježbe</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tehnika i metodika specifičnih vježbi fleksibilnosti kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P +2V)</li><li>2. Tehnika i metodika specifičnih vježbi ravnoteže, stabilnosti i jakosti bez vanjskog opterećenja kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V)</li><li>3. Tehnika i metodika primjene specifičnih vježbi jakosti s utezima kao preduvjet za izvedbu olimpijskih dizanja utega (2P + 2V)</li><li>4. Tehnika i metodika trzaja (8P + 8V)</li><li>5. Tehnika i metodika nabačaja (6P + 6V)</li><li>6. Tehnika i metodika izbačaja (4P + 4V)</li><li>7. Tehnika i metodika unilateralnih varijacija trzaja, nabačaja i izbačaja (4P + 4V)</li><li>8. Metodika pliometrijskog treninga (2P + 2V)</li></ol>										
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita										
Praćenje rada studenata	kolokviji	33,3%	2	Pismeni ispit	33,3%	2					
				usmeni ispit	33,3%	2					



	ukupno	<b>6.0 ECTS</b>
Obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Milanović, D., Jukić, I. (ur.) (2003). Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb 21-22.02.2003. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački</li><li>2. Jukić, I., Šalaj, S., Gregov, C. (ur.) (2003-2011). Kondicijski trening. Stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme. Kineziološki fakultet, Zagreb.</li><li>3. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li></ol>	
Dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Everett, G. (2012). Olympic Weightlifting. Catalyst Athletics.</li><li>2. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, Ill:Human Kinetics.</li><li>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.</li><li>4. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb.</li><li>5. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. On Target Publications, USA.</li><li>6. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. E. Grayson Cook, USA.</li></ol>	
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa	



## PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME II (172664)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Igor Jukić</b>		
Kancelarija	124		
Konzultacije			
e-mail	<a href="mailto:igor.jukic@kif.hr">igor.jukic@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658724		
<b>nositelj predmeta</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Cvita Gregov</b>		
Kancelarija	20		
Konzultacije	po dogovoru e-poštom		
e-mail	<a href="mailto:cvita.gregor@kif.hr">cvita.gregor@kif.hr</a>		
Telefon			
studijski program	Prediplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	Veliki amfiteatar		
način izvođenja nastave	75 (38P+37V)	očekivani broj studenata na predmetu	70
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje znanja o planiranju i programiranju kondicijske pripreme u različitim ciklusnim strukturama kondicijske pripreme.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<p>Studenti će biti u stanju:</p> <p><input type="checkbox"/> Oblikovati programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u različitim ciklusnim strukturama</p>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Studenti će biti u stanju:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme za različite sportske aktivnosti u kratkoročnom razdoblju (godišnji ciklus treninga)</li><li>- Oblikovati planove i programe kondicijske pripreme na razini mikrociklusa i pojedinačnog treninga u različitim sportskim aktivnostima</li><li>- Integrirati metode oporavka i dopunske faktore kondicijske pripreme u programe treninga na svim ciklusnim razinama</li></ul> <p>Integrirati kondicijsku pripremu u globalni sustav sportske pripreme u različitim ciklusnim strukturama.</p>		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p>Predavanja i vježbe 75 (38P+37V)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Programiranje mikrociklusa kondicijske pripreme (2P+1V)</li><li>2. Programiranje pojedinačnog kondicijskog treninga (2P+2V)</li><li>3. Posebnosti programiranja kondicijske pripreme sportaša u različitim sportskim disciplinama (2P+2V)</li><li>4. Integralno oblikovanje sportske pripreme (2P+2V)</li><li>5. Programiranje treninga za razvoj i održavanje jakosti i snage (2P+2V)</li><li>6. Programiranje treninga za razvoj i održavanje agilnosti (2P+2V)</li><li>7. Programiranje treninga za razvoj i održavanje brzine (2P+2V)</li><li>8. Programiranje treninga za razvoj i održavanje fleksibilnosti (2P+2V)</li><li>9. Programiranje treninga za razvoj i održavanje koordinacije (2P+2V)</li><li>10. Programiranje treninga za razvoj i održavanje aerobne izdržljivosti (2P+2V)</li><li>11. Programiranje treninga za razvoj i održavanje anaerobne izdržljivosti (2P+2V)</li></ol>		



	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 ciklусне strukture (2P+2V) 17. Programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda sportaša (2P+2V) 18. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u sportskim igrama (2P+2V) 19. Specifičnosti programiranja kondicijske pripreme u borilačkim sportovima (2P+2V)					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, pisanje seminara i polaganje ispita					
Obvezna literatura	Seminarski rad	20%	1	pismeni ispit	50%	4
	Istraživanje		1	Usmeni ispit	30%	3
			ukupno	<b>9.0 ECTS</b>		
Obvezna literatura	1. Milanović, D. (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, III: Human Kinetics.					
Dopunska literatura	1. Beachle, T.R. i R.W. Earle (2000). Essentials of Strength and Conditioning. (2nd ed.). Champaign, III:Human Kinetics. 2. Bompa, T. (2005). Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb. 3. Bompa, T.O., Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports. Champaign, IL: Human Kinetics. 4. Jukić, I., Milanović, D. (ur.) (2004-2011). Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački sportski savez i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske 5. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Champaign, IL: Human Kinetics					
Način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa					



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

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Luka Milanović					
Kancelarija	40/2					
Konzultacije						
e-mail	<a href="mailto:luka.milanovic@kif.hr">luka.milanovic@kif.hr</a>					
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	70			
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: <ul style="list-style-type: none"><li>Praktično provoditi dijagnostiku pripremljenosti sportaša primjenom jednostavnih terenskih testova te pokazatelja natjecateljske izvedbe</li><li>Metodički oblikovati složenje trenažne procese i provoditi ih u praktičnim uvjetima</li><li>Planirati i programirati konkretni trenažni proces u različitim vremenskim ciklusima</li><li>kontrolirati učinke dobivene programiranim trenažnim procesima u sportu, rekreaciji, kondicijskoj pripremi i fitnesu</li></ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<ul style="list-style-type: none"><li>Analiza rezultata dijagnostičkog postupka te uključivanje dobivenih rezultata u plan i program rada (10V)</li><li>Izrada plana i programa treninga u makro ciklusu, mezo ciklusu i mikro ciklusu (10V)</li><li>Organizacija i provedba sportske pripreme za natjecanja (10V)</li><li>Samostalna provedba trenažnoga procesa uz kontrolu mentora (20V)</li><li>Korištenje suvremenih metoda za analizu tehnika izvedaba različitih struktura kretanja (tehnika) i struktura situacija (taktika) sportske grane (10V)</li><li>Organizacija i provedba stručnih sastanaka sa sportašima i njihovim roditeljima (5V)</li><li>Analiza učinaka provedenih trenažnih postupaka ili postupaka vježbanja u sportu, kondicijskoj pripremi, rekreaciji i fitnesu (10V)</li><li>Samostalno vođenje pojedinaca i ekipa na natjecanjima (15V)</li></ul>					
Obveze studenata	Redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu, rješavanje problemskih zadataka.					
Praćenje rada studenata	praktični rad	100%	5			
			ukupno	<b>5.0 ECTS</b>		
Obvezna literatura						
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Ocjenvivanje samostalne provedbe treninga od strane ekspertnog tima.					



## **SMJER – FITNES – VI. SEM**

<b>Smjer FITNES</b>						
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
			<b>UKUPNO</b>	<b>90</b>	<b>15</b>	<b>145</b>
						<b>21</b>



## METODIKA TRENINGA FITNESA IV (172575)

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Saša Vuk		
Kancelarija	40/3		
Konzultacije	prema dogovoru e-mailom		
e-mail	<a href="mailto:sasa.vuk@kif.hr">sasa.vuk@kif.hr</a>		
Telefon	+38513658603		
<b>nastavnik</b>	<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.</b>		
Kancelarija	40/5		
Konzultacije	prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu		
e-mail	<a href="mailto:asim.bradic@kif.unizg.hr">asim.bradic@kif.unizg.hr</a>		
Telefon	+38513658605		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	IV.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	9.0 ECTS
mjesto izvođenja	Predavaonica		
način izvođenja nastave	80(40P + 40V)	očekivani broj studenata na predmetu	21
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljnu podjelu sadržaja i metoda rada u području srčano-dišnog treninga, treninga fleksibilnosti te treninga ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovne i naprednih tehnika izvedbe vježbi na kardio-trenažerima te vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje metodičkih postupaka poučavanja i vježbanja u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje osnovnih sigurnosnih principa u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova; Usvajanje i usavršavanje osnovnih i izvedenih organizacijskih oblika rada u srčano-dišnom treningu i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova.		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>Sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema;</li><li>Sposobnost poučavanja osoba različite dobi, spola, razine tjelesne aktivnosti i vještine općim motoričkim znanjima;</li><li>Sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primjenjene kineziologije;</li><li>Sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprijeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti.</li></ul>		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>znati učinkovito i sigurno poučavati zdrave osobe različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti osnovnoj i naprednim tehnikama izvedbe vježbi na kardio-trenažerima, vježbama istezanja i vježbi ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>znati odabirati optimalne sadržaje i metode vježbanja u treningu fitnesa zdravih osoba s ciljem razvoja/održavanja srčano-dišne i metaboličke sastavnice fitnesa te regulacije tjelesne težine i sastava tijela;</li><li>razumjeti i znati uspješno primjenjivati temeljne principe sigurnosti u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>razumjeti specifičnost odabira sadržaja i metoda rada u srčano-dišnom treningu, treningu fleksibilnosti i treningu ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova s obzirom na tjelesno držanje i tjelesnu građu zdravih osoba.</li></ul>		



Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	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	<b>9.0 ECTS</b>					
Obvezna literatura	1. Šentija, D., Maršić, T., Dizdar, D. (2008). Osnove treninga izdržljivosti i brzine u sportu. TVZ, Zagreb 2. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kinezijologiji. 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)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Josipa Nakić	
kancelarija		40/3	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:josipa.nakic@kif.unizg.hr">josipa.nakic@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658603	
<b>nastavnik</b>		<b>dr. sc. Asim Bradić, prof. v. š.</b>	
kancelarija		40/5	
konzultacije		prema dogovoru putem e-maila ili osobno na fakultetu	
e-mail		<a href="mailto:asim.bradic@kif.unizg.hr">asim.bradic@kif.unizg.hr</a>	
telefon		+38513658605	
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	Obvezni specijalistički
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta		bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	45(30P+15S) Izvedbeni sati: 30P*	očekivani broj studenata na predmetu	21
ciljevi predmeta	Predstaviti temeljna načela i zakonitosti oblikovanja programa pojedinačnog treninga i trenažnih ciklusa, ciljno usmjerenih prema unaprjeđenju/održavanju sastavnica zdravstvenog fitnesa – mišićno-motoričke sastavnice, srčano-dišne sastavnice, morfološke sastavnice i metaboličke sastavnice. Predstaviti načine određivanja komponenata opterećenja u treningu fitnesa. Predstaviti akutne i kronične učinke primjene različitih modaliteta treninga fitnesa na radnu sposobnost čovjeka. Predstaviti osnovne informacije o specifičnostima oblikovanja programa treninga fitnesa posebnih populacija.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	<ul style="list-style-type: none"><li>- sposobnost neovisnog kritičkog promišljanja i rješavanja praktičnih kinezioloških problema</li><li>- sposobnost planiranja, programiranja i provođenja transformacijskih procesa u područjima primjenjene kineziologije</li><li>- sposobnost promoviranja tjelesnog vježbanja u funkciji unaprjeđenja i očuvanja zdravlja osoba različite dobi, spola i razine tjelesne aktivnosti</li></ul>		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	<p>Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će moći:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• definirati akutne fiziološke promjene u organizmu pod utjecajem različitih modaliteta treninga fitnesa;</li><li>• definirati osnove prilagodbe organizma na trening s otporom, srčano-dišni trening, trening fleksibilnosti te trening ravnoteže i funkcionalne stabilizacije zglobova;</li><li>• definirati i znati primjeniti osnovna načela progresije u treningu fitnesa zdravih osoba;</li><li>• znati oblikovati optimalne programe vježbanja za unaprjeđenje/održavanje zdravstvenog fitnesa zdravih osoba;</li><li>• definirati i razumjeti specifičnosti oblikovanja programa vježbanja za posebne populacije, poput djece i mladih te starijih osoba;</li><li>• znati integrirati spoznaje o treningu fitnesa sa spoznajama o prehrani, a s ciljem optimizacije prilagodbe organizma na trenažni podražaj.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen	Predavanja i seminari (30P+15S) 1. Akutni fiziološki odgovor organizma na trening fleksibilnosti (2P)		



prema satnici nastave	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)				
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.				
praćenje rada studenata	pohađanje nastave pismeni ispit	10% 50%	1,5 2	kolokvij ukupno	40% <b>4. ECTS</b>
obvezna literatura	1. Nakić, J. (2021) Video predavanja i pdf prezentacije objavljene na Merlinu, sustavu za e-učenje. 2. Nakić, J. (2022). <i>Kineziologija rada: Pravilne posturalno-kretne navike i vježbanje s ciljem očuvanja zdravlja mišićno-koštanog sustava administrativnih radnika</i> . Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Uprava za rad i zaštitu na radu, Zagreb. Dostupno na <a href="https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf">https://uznr.mrms.hr/wp-content/uploads/2022/06/Prirucnik-web.pdf</a> 3. Clark, M. A., Lucett, S. C., Sutton, B. G. (2018). <i>NASM Essentials of Personal Fitness Training</i> (6th ed.). National Academy of Sports Medicine. 4. Clark, M. A., Lucett, S. C. (2011). <i>NASM Essentials of Corrective Exercise Training</i> (1st ed.). National Academy of Sports Medicine. 5. Muscle & Motion (2014.) All about strength training, računalni program, <a href="http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx">http://www.muscleandmotion.com/multifitHomePage.aspx</a> . Multifit, Billoo 10, T.A, Israel. 6. Abernethy, B., Hanrahan, S.J., Kippers, V., Mackinnon, L.T. i Pandy, M.G. (2012). <i>Biofizičke osnove ljudskog pokreta</i> . Beograd, Data status. 7. Cook, Gray (2003). <i>Athletic body in balance</i> . 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). <i>Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji</i> . Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti, Split. 1. Zatsiorsky, V.M., Kraemer, W.J. (2010). <i>Znanost i praksa u treningu snage</i> . Datastatus, Beograd.				
dopunska literatura	1. ACSM. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore. 2. Alter, M (1996). <i>The Science of Flexibility</i> . Champaign. IL: Human Kinetics. 3. Boyle, Michael (2010). <i>Advances in functional training</i> . Aptos, CA. 4. Egosque, P., Gittines, R. (2004). Egoscue metoda: pokretom do zdravlja. Grafički zavod Hrvatske. 5. Esther Gokhale (2008). <i>8 STEPS to a PAIN-FREE BACK</i> . Pendo Press, 881 Tolman Drive, Stanford, CA 94305. 6. Julie A Webster (2009). <i>Regaining Good Posture Through Stretches and Supportive Exercises</i> .				



	<ol style="list-style-type: none"><li>7. McGill, S. (2007). Low back disorders. Human Kinetics, Champaign, IL.</li><li>8. McGill, S. (2015). Back Mechanic: The secrets to a healthy spine your doctor isn't telling you. Backfitpro Inc., Gravenhurst, Ontario, Canada.</li><li>1. Nakić, J., Kovačević, E., Abazović, E. (2017). Prednji i stražnji nagib zdjelice. Kondicijski trening, 15(1): 30-35.</li></ol>
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)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Gordana Furjan-Mandić</b>		
kancelarija	173		
konzultacije	srijeda 12.30 do 13.00 te prema dogovoru putem e-mail adrese ili na tel. +385 95 3658805		
e-mail	<a href="mailto:gordana-furjan-mandic@kif.hr">gordana-furjan-mandic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658773		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marita Ukić, pred.</b>		
e-mail	<a href="mailto:marita.ukic@kif.hr">marita.ukic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Marina Tome, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:marina.tome@kif.hr">marina.tome@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Jasminka Tomčić,</b>		
e-mail	<a href="mailto:jasminka.tomcic@kif.hr">jasminka.tomcic@kif.hr</a>		
<b>vanjska suradnica</b>	<b>Blanka Ciprić, prof.</b>		
e-mail	<a href="mailto:blanka.cipric@kif.hr">blanka.cipric@kif.hr</a>		
<b>vanjski suradnik</b>	<b>Dalibor Kiseljak,</b>		
e-mail	<a href="mailto:dalibor.kiseljak@kif.hr">dalibor.kiseljak@kif.hr</a>		
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	specijalistički
Semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	4 ECTS
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (V) dvorana H		
način izvođenja nastave	35(20P+15V)	očekivani broj studenata na predmetu	21
ciljevi predmeta	Usvajanje osnovnih i složenijih kretnih struktura vježbi za razvoj repetitivne snage, gibljivosti pilatesa, joge te ostalih suvremenih fitnes programa i njihova praktična primjena u rekreaciji, kineziterapiji i sportu.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Sposobnost samostalnog planiranja, programiranja i vođenja satova različitih vrsta aerobike za populaciju različite dobi i razine treniranosti		
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Nakon odslušanog i položenog predmeta studenti će biti u stanju: - 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 4. Vježbe za razvoj repetitivne i eksplozivne snage uz nordijskom hodanju 2P+2V		



	5. Aerobika u vodi 4P+4V 6. Aerobika za „specifične“ populacije 2P+3V							
obveze studenata	Redovito pohađanje nastave; aktivno sudjelovanje u nastavnom procesu; polaganje kolokvija i ispita.							
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	10%	0,5	praktični rad	40%	2		
	kolokviji	20%	0,5	usmeni ispit	30%	1		
				ukupno	<b>4 ECTS</b>			
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Alter, M. J. (1990). <i>Science of stretching</i>. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.</li><li>3. Siler, B.: Pilates tijelo – vodič kroz vježbe za jačanje, izduživanje i oblikovanje tijela kod kuće – bez sprava, Zagreb, Biovega, 2003</li><li>4. Jagodić-Rukavina, A-M (2006). <i>Body tehnika</i>. Planetopija, Zagreb.</li></ol>							
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jagodić Rukavina, A-M.: <i>Metodika individualnog i grupnog rada pilates vježbanja (Magistarski rad)</i>, Zagreb, 2005.</li><li>2. Furjan-Mandić, G. i Kondrić, M. (2005). Nordijsko hodanje - nova aktivnost u fizičkoj pripremi sportaša. U:Sekulić, Damir (ur.). <i>Međunarodno znanstveno-stručno savjetovanje Sport-rekreacija-fitnes, Split, 15. april 2005. Zbornik radova</i>. (str. 165-168). Split: Fakultet prirodoslovno matematičkih znanosti i odgojnih područja, Zavod za kinezologiju.</li></ol>							
način praćenja kvalitete	Redovito praćenje aktivnosti studenata na predavanjima, seminarskoj nastavi i vježbama te kontinuirano provođenje testiranja kroz semestar (kolokviji). Krajem semestra bit će napravljena evaluacija predmeta i nastavnika koji rade na predmetu. Evaluacija nastavnika pomoći će i za unapređenje njihovog rada. Sveučilišna studentska anketa.							



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

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



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

<b>Smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
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
			<b>UKUPNO</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>120</b>
						<b>18</b>



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

<b>nositeljica predmeta</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić</b>	
kancelarija		117	
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30	
e-mail		<a href="mailto:danijel.jurakic@kif.hr">danijel.jurakic@kif.hr</a>	
telefon		+38513658656	
vanjski suradnik		Martin Andrijašević, prof.	
e-mail		<a href="mailto:martin.andrijasevic@kif.hr">martin.andrijasevic@kif.hr</a>	
vanjski suradnik		Andrija Mikša, mag.cin.	
e-mail		<a href="mailto:andrija.miksa@kif.hr">andrija.miksa@kif.hr</a>	
vanjski suradnik		dr. sc. Andrea Vrbik, pred.	
e-mail		<a href="mailto:andrea.vrbik@kif.hr">andrea.vrbik@kif.hr</a>	
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	6
ciljevi predmeta	Cilj je ovog predmeta osposobiti studente za postavljanje i oblikovanje svih vrsta sportsko-rekreacijskih planova i programa u različitim uvjetima i za različite potrebe populacije. Osnosobljavanje 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: - primjeniti metode upravljanja sustavima u čijoj je osnovi koncept kineziološke rekreacije; - izraditi finansijski 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; - primjeniti znanja iz komplementarnih područja koja su potpora kineziološkoj rekreaciji (prirodni resursi, prehrana i razne tradicionalne tehnike); - koristiti suvremene tehnologije za individualne kompleksne programe.		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Predavanja, seminari i vježbe 1. Uloga i značaj metodike sportske rekreacije u slobodno vrijeme namijenjena građanstvu.(4P+2S)		



	2. Podjela sudionika sportske rekreacije prema dobi i njihove specifičnosti u odnosu na potrebe za očuvanjem zdravlja, redovitim programima rekreacije.(4P+2S+4V) 3. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za djecu i mlade u razvojnoj fazi organizma. (4P+2S+4V) 4. Specifičnost i metodika primjene sportske rekreacije za odrasle, opći pojmovi vezani za očuvanje i unapređenje zdravlja tjelesnom aktivnosti. (4P+4V) 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)					
obveze studenata	redovito pohađanje nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi					
praćenje rada studenata	pohađanje nastave	26%	2	usmeni ispit	12%	1
	pismeni ispit	50%	4	seminarski rad	12%	1
					ukupno	<b>8 ECTS</b>
obvezna literatura	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.					
dopunska literatura	1. Ivanišević, G. i sur.( 2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. 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.					
način praćenja kvalitete	Informacije o napretku i eventualnim poteškoćama u savladavanju gradiva, davat će se studentima tijekom cijelog semestra. Valorizacija će provoditi anonimnim anketiranjem studenata na kraju izvedene nastave.					



## PROGRAMI SPORTSKE REKREACIJE U PREVENCICIJU STRESA (172706)

<b>nositeljica predmeta</b>		izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić									
kancelarija		117									
konzultacije		srijedom od 13.30 do 14.30									
e-mail		<a href="mailto:danijel.jurakic@kif.hr">danijel.jurakic@kif.hr</a>									
telefon		+38513658656									
vanjski suradnik		doc. dr. sc. Sanja Ćurković									
e-mail		<a href="mailto:sanja.curkovic@kif.hr">sanja.curkovic@kif.hr</a>									
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta		obveznii							
semestar	VI.	godina studija		III.							
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost		5 ECTS							
mjesto izvođenja	(P) predavaonica (S+V)										
način izvođenja nastave	45(30P+15S)	očekivani broj studenata na predmetu			6						
ciljevi predmeta	Ospozoriti studente za razumijevanje ustroja i funkciranja 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 Primjeniti 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 uzrokovanog 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					
obvezna literatura	Winnick, J.P. (2005). Adapted physical education and sport. Human Kinetics										



dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Sveučilišni udžbenik, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>2. Andrijašević (ur.), Zbornik radova: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, Zagreb, 2008 (str. 15-24). Zagreb: Kineziološki fakultet.</li><li>3. Trošt Bobić, T. , Ciliga, D., Petrinović Zekan, L. (2009). Radiogoniometrija kao rekreativska aktivnost za slijepu osobu. U: M. Andrijašević (ur.), Zbornik radova međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Upravljanje slobodnim vremenom sadržajima sporta i sportske rekreacije“, Zagreb, 2009. (str. 345-351). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li><li>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.</li><li>5. Servan-Schreiber,D., (2006). Ozdravljenje. Liječenje stresa, anksioznosti i depresije bez lijekova i psihoterapije, Planetotopija, Biblioteka Makronova, Zagreb.</li><li>6. Škarica, J. (2009) Kreativna sreća,</li><li>7. <a href="http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf">http://www.rff.org/files/sharepoint/WorkImages/Download/RFF-DP-09-21.pdf</a> Godbey, G. (2009). Recreation, Health, and Wellness: Understanding and Enhancing the Relationship preuzeto (25.04.2016).</li></ol>
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa



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

<b>nositelj predmeta</b>	izv. prof. dr. sc. Danijel Jurakić					
Kancelarija	117					
Konzultacije	srijedom od 13.30 do 14.30					
e-mail	<a href="mailto:danijel.jurakic@kif.hr">danijel.jurakic@kif.hr</a>					
Telefon	+38513658656					
studijski program	Preddiplomski stručni studij	status predmeta	obavezni			
Semestar	VI.	godina studija	III.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	5.0 ECTS			
mjesto izvođenja						
način izvođenja nastave	90V	očekivani broj studenata na predmetu	6			
ciljevi predmeta	Cilj predmeta je omogućiti studentima stjecanje praktičnih znanja iz trenerske specijalnosti.					
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Studenti će biti u stanju samostalno praktično metodički oblikovati, programirati i provoditi trenažni proces u okviru svojih specijalnosti.					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Studenti će biti u stanju: - 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%				
Obvezna literatura						
Dopunska literatura						
Način praćenja kvalitete	Ocjenvivanje samostalne provedbe treninga od strane eksperthnog tima.					
	ukupno	5.0 ECTS				



## **IZBORNI PREDMETI/SPORTOVI – VI. SEM**

Šifra predmeta	IZBORNI PREDMETI	NOSITELJ	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
	Izborni predmet IV		15	15	0	2
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>5</b>
<b>Smjer FITNES</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
<b>Smjer SPORTSKA REKREACIJA</b>						
	Izborni predmet/sport IV		9	18	18	3
	Izborni predmet/sport V		9	18	18	3
		<b>UKUPNO</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>6</b>

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



## **IZBORNI PREDMETI – VI. SEM**

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

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



## NOTACIJSKA ANALIZA (150233)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof. dr. sc. Goran Sporiš</b>	
kancelarija		39	
konzultacije		utorkom od 14.00 do 15.00 sati	
e-mail		<a href="mailto:goran.sporis@kif.hr">goran.sporis@kif.hr</a>	
telefon			
<b>nastavnik</b>		<b>izv. prof. dr. sc. Dario Škegro</b>	
kancelarija		118	
konzultacije		petkom od 15.00 sati prema dogovoru putem e-mail-a	
e-mail		<a href="mailto:dario.skegro@kif.hr">dario.skegro@kif.hr</a>	
telefon		+38513658656	
<b>vanjski suradnik</b>		<b>Mario Jovanović, prof.</b>	
telefon			
<b>vanjski suradnik</b>		<b>dr.sc. Krešimir Šamija</b>	
telefon			
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni predmet
Semestar	VI	godina studija	I.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 (30P) Izvedbeni sati 15P*	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Dati studentima znanja iz svrhe korištenja ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize. Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize. Primjena različitih softverskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi pračenja).		
Ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava		
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Izrada i razvoj vlastitog notacijskog sustava. Sustavi za prikupljanje podataka: dijagrami raspršenosti, tabele frekvencija i serijski sustavi podataka. Generički notacijski sustavi igre na utakmicama (ekipni sportovi). Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i druga znanstvena istraživanja vezana uz primjenu notacijskih analiza.		
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<b>Predavanja</b> <input type="checkbox"/> Osnovne karakteristike ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava.(4 sata) <input type="checkbox"/> Prednosti i mane ručnih i kompjuteriziranih notacijskih sustava. (4 sata) <input type="checkbox"/> Pouzdanost, objektivnost i valjanost različitih notacijskih sustava. (4 sata) <input type="checkbox"/> Primjena notacijske analize u svrhu ocjene taktike, ocjene tehnike, analize pokreta, razvoja i modeliranja baze podataka te edukacije trenera i igrača. (4 sata) <input type="checkbox"/> Sličnosti i razlike između biomehaničke i notacijske analize(4 sata)  <b>Seminari</b>		



	<input type="checkbox"/> Upotreba audio-vizualne i kompjuterske opreme za potrebe ručne i kompjuterizirane notacijske analize. (3 sata) <input type="checkbox"/> Primjena različitih softverskih paketa za tehničku analizu izvedbe i za taktičku analizu izvedbe (sustavi obilježavanja i sustavi praćenja). (3 sata) <input type="checkbox"/> Uspoređivanje skupova rezultata dobivenih notacijskom analizom i druga znanstvena istraživanja vezana uz primjenu notacijskih analiza. (4 sata)						
Obveze studenata							
Praćenje rada studenata	pohađanje nastave	25%	0.5	pismeni	25%	0.5	
	usmeni ispit	25%	0.5	praktični rad	25%	0.5	
	ukupno						
Obvezna literatura	1. Talović, Munir; Fiorentini, Fredi; Sporiš, Goran; Jelešković, Eldin; Ujević, Branimir; Jovanović, Mario. Notacijska analiza u nogometu .Sarajevo : Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sveučilišta u Sarajevu, 2011 2. Research Methods and Performance Analysis / Hughes, Mike; Dancs, Henriette; Nagyváradi, Katalin; Polgár, Tibor; James, Nic; Sporis, Goran; Vuckovic, Goran (ur.).Szombathely, Hungary : University of West Hungary, 2010						
	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						
Način praćenja kvalitete	Anketni upitnik za studente o uspješnosti predavanja i seminara.						



## PREVENCIJA OZLJEDA SPORTAŠA (89438)

<b>nositelj predmeta</b>	<b>prof. dr. sc. Saša Janković</b>		
kancelarija	186		
konzultacije	Srijedom od 11:00-12:00		
e-mail	<a href="mailto:sasa.jankovic@kif.hr">sasa.jankovic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658610		
<b>nastavnica</b>	<b>izv. prof. dr. sc. Tatjana Trošt Bobić</b>		
kancelarija	202		
konzultacije	četvrtkom od 11:00-12:00 ili prema dogovoru putem e-maila		
e-mail	<a href="mailto:tatjana.trost-bobic@kif.hr">tatjana.trost-bobic@kif.hr</a>		
telefon	+38513658659		
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni
semestar	VI.	godina studija	III.
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS
mjesto izvođenja	predavaonica		
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	60
ciljevi predmeta	Stjecanje osnovnih teorijskih spoznaja na temelju kojih će studenti moći planirati preventivni program vježbanja za sportaše različite dobi, spola i sportske usmjerenosti.		
ishodi učenja na razini programa kojima predmet pridonosi	Osposobljavanje za odabir metodičkih i programske 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	<ul style="list-style-type: none"><li>- Osposobljavanje studenata za prepoznavanje rizičnih faktora i mehanizama nastanka ozljeda u sportu.</li><li>- Osposobljavanje studenata za odabir metodičkih i programske postupaka prevencijskog treninga.</li><li>- Osposobljavanje studenata za provođenje i nadziranje preventivnih treninga koji se provode individualno ili u homogenim skupinama. To se posebno odnosi na znanja i sposobnosti koje će u urgentnim situacijama pomoći da sportaš izbjegne ozljedu (predviđanje i rješavanje opasnih situacija, brzina reakcije i tehnikе namjernih i nenamjernih prizemljenja).</li><li>- Osposobljavanje studenata za daljnja istraživanja područja prevencije ozljeda sportaša te za sustavnu primjenu novih spoznaja u sportsku praksu.</li></ul>		
sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	<p><b>Predavanja</b> (svaka tema se obrađuje dva nastavna sata osim teme pod red.br. 1 koja se obrađuje 1 nastavni sat)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Globalni sustav prevencije ozljeda u sportu (4 koraka)</li><li>2. Sportske ozljede i sindromi prenaprezanja</li><li>3. Epidemiologija sportskih ozljeda (učestalost, vrsta i značaj, identifikacija problema po sportovima)</li><li>4. Rizični faktori i mehanizmi nastanka ozljeda sportaša</li><li>5. Oporavak sportaša</li><li>6. Dijagnostika u funkciji prevencije ozljeda u sportu</li><li>7. Metodika i programiranje treninga u funkciji prevencije ozljeda u sportu</li><li>8. Kondicijski trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li></ol>		



	<p><b>Seminari</b> (svaka tema se obrađuje 2 nastavna sata osim teme pod red.br. 7 koja se obrađuje 3 nastavna sata)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trening snage u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>2. Trening skočnosti i brzine u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>3. Razvoj propriocepcije i ravnoteže (posturalne kontrole) u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>4. Primjena vježbi istezanja u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>5. Kompleksni neurom Skularni trening u funkciji prevencije ozljeda sportaša</li><li>6. Trening djece i mladih u funkciji prevencije ozljeda u sportu</li><li>7. Provjera efekata preventivnog programa vježbanja – znanstvene osnove</li></ol> <p>Sustav prevencije ozljeda u vrhunskom sportu sastoji se od preventivne dijagnostike stanja sportaša, razvoja i održavanja kondicijskih svojstava, učenja i usavršavanja motoričkih znanja, dugoročne sportske pripreme (koja podrazumijeva uvažavanje principa sportskog treninga i postizanje integralne pripremljenosti) te ergogenih sredstava. Okvirni sadržaj izbornog predmeta „Prevencija ozljeda sportaša“ čine postupci preventivne dijagnostike stanja sportaša u koju se ubrajuju 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 ozljedivanja mišića, ali i unaprijediti motoričke sposobnosti sportaša. Namjera je da se mišićne regije, od kojih u najvećoj mjeri ovisi uspjeh u određenom sportu, optimalno razviju.</p> <p>Unapređenje vezivnog tkiva moguće je primjenom velikih i dinamičkih opterećenja te trenažnim podražajima niskog intenziteta i dužeg trajanja čija je svrha kapilarizacija vezivnog tkiva i poticanje kolagenog metabolizma te unapređenje hrskavica zglobova što je temeljni preduvjet za prevenciju sportskih ozljeda. Koristi od unapređenja fleksibilnosti, osim povećanja opsega pokreta, ogledaju se u prevenciji upala mišića nakon treninga i smanjenju broja i težine ozljeda što povećava zaštitu sportaša od potencijalnih opasnosti od ozljeda. Proprioceptivni trening: stavljanjem tijela sportaša u veliki broj trenažnih situacija, koje će isprovocirati aktivaciju proprioceptora, stvorit će se pretpostavke da će sportaš u urgentnim situacijama, koje bi mogle uzrokovati ozljedu, optimalno reagirati.</p>				
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima				
praćenje rada studenata	seminarski rad	100%	2	ukupno	<b>2 ECTS</b>
obvezna literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. Janković, S., Trošt, T. (2004). Rehabilitacija ozljeda skočnog zgloba. Kondicijski trening, 1(2), 53-61.</li><li>3. Pećina, M. (1992). Sindromi prenaprezanja. Zagreb: Globus.</li></ol>				
dopunska literatura	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Harries, M., Williams, C., Stanish, D., Micheli, L. (2000). Oxford: Oxford Textbook of Sports Medicine.</li><li>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</li></ol>				



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



## SPORTAŠ S ALERGIJOM I ASTMOM (150237)

<b>nositelj predmeta</b>		<b>prof.dr.sc. Asja Stipić Marković, prim.dr.med.</b>				
e-mail						
<b>suradnik</b>		<b>dr.sc. Branko Pevec, dr.med.</b>				
e-mail						
<b>suradnik</b>		<b>mr.sc. Mira Radulović Pevec, dr.med.</b>				
e-mail						
studijski program	Stručni studij	status predmeta	izborni			
semestar	VI.	godina studija	III.			
uvjeti za upis predmeta	Nema preduvjeta za upis.	bodovna vrijednost	2.0 ECTS			
mjesto izvođenja	predavaonica					
način izvođenja nastave	30 sati = 15P + 15S	očekivani broj studenata na predmetu	60			
ciljevi predmeta	Alergijske bolesti i astma predstavljaju velik javnozdravstveni problem suvremenog svijeta. Broj oboljelih pokazuje trend porasta u gotovo svim populacijama, dostižući epidemiju 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 osvrт 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 sestruru, fizioterapeuta).					
očekivani ishodi učenja na razini predmeta	Dobiti uvid u važnost problema alergijskih bolesti i astme na temelju epidemioloških pokazatelia. 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). 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).					
obveze studenata	Prisustvovanje na predavanjima i seminarima					
praćenje rada studenata	Pohađanje nastave	12,5%	0,25	kolokvij	50%	1
	Projekt	12,5%	0,25	Usmeni ispit	12,5%	0,25
	seminarski rad	12,5%	0,25	ukupno	<b>2 ECTS</b>	
obvezna literatura	Sportaš s alergijom i astmom - skripta za izborni predmet (u pripremi)					
dopunska literatura	1. Stipić-Marković A, Čvoršćec B. Alergijske bolesti i pseudoalergijske reakcije. U: Vrhovac B, Jakšić B, Reiner Ž, Vučelić B, ur. Interna medicina. Medicinska biblioteka: Naklada Ljevak, 2008, 1355-9. 2. Tudorić N, Pavičić F. Astma. U: Vrhovac B, Jakšić B, Reiner Ž, Vučelić B, ur. Interna medicina. Medicinska biblioteka: Naklada Ljevak, 2008, 655-61. 3. <a href="http://allergycases.org/">http://allergycases.org/</a> 4. <a href="http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/">http://www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/</a> 5. <a href="http://www.ginasthma.org/pdf/GINA_Pocket_2010a.pdf">http://www.ginasthma.org/pdf/GINA_Pocket_2010a.pdf</a> 6. <a href="http://www.whiar.org/docs/ARIA_PG_08_View_WM.pdf">http://www.whiar.org/docs/ARIA_PG_08_View_WM.pdf</a> 7. <a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a>					
način praćenja kvalitete	Anonimna studentska anketa.					



## **IZBORNI SPORTOVI – VI. SEM**

Šifra predmeta	IZBORNI SPORTOVI	NOSITELJI	Opterećenje			ECTS bodovi
			P	S	V	
89443	Aerobika-ne za studente Fitnesa	prof. dr. sc. Gordana Furjan Mandić	9	18	18	3
117522	Akrobatika	prof. dr. sc. Željko Hraski	9	18	18	3
89446	Badminton	izv. prof. dr. Lidija Petrinović	9	18	18	3
117517	Igre u vodi	doc. dr. sc. Dajana Zoretić	9	18	18	3
150242	Jedrenje u malim klasama	izv. prof. dr. Nikola Prlenda	9	18	18	3
89449	Košarka	prof. dr. sc. Damir Knjaz	9	18	18	3
89461	Vaterpolo	prof. dr. sc. Goran Leko	9	18	18	3









5. semestar, 3. godina	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan		
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																					
Metodika treninga fitnesa III (172211)			13.	17.00			7.	9.00			10.	17.00			12.	9.00			4.	9.00	
Vuk, S.							21.	9.00								26.	9.00				
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																					
Metodika aerobike V. (123646)		ne polaze se																			
Furjan-Mandić, G.																					
Metodika treninga s opterećenjem V. (123647)		ne polaze se																			
Bradić, A.																					
6. semestar, 3. godina	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan		
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	
Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije																					
Grupni fitnes programi IV (172577)	13.	16:15			15.	11:00	5.	11:00							7.	16:15	5.	11:00		29.8.	11:00
Furjan-Mandić, G.																	20.	11:00		12.	11:00
Metodika treninga fitnesa IV (172575)			13.	17.00			7.	9.00			10.	17.00			12.	9.00			4.	9.00	
Vuk, S.							21.	9.00							26.	9.00					
Programiranje treninga fitnesa II (172576)	2.	17:00			29.	11:00	12.	11:00			15.	17:00			10.	9:00			2.	9:00	
Nakić, J.															24.	9:00			16.	9:00	
Stručno-trenerska praksa u fitnesu III (172578)	13.	16:15			15.	11:00	5.	11:00						7.	16:15	5.	11:00		29.8.	11:00	
Furjan-Mandić, G.; Bradić, A.															20.	11:00			12.	11:00	
Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)																					
Fitnes za osobe s kroničnim oboljenjima (89471)																					
Ružić, L.																					
Metodika aerobike VI. (123687)	13.	16:15			15.	11:00	5.	11:00						7.	16:15	5.	11:00			29.8.	11:00
Furjan-Mandić, G.																20.	11:00			12.	11:00
Metodika kardiofitnesa II. (123684)															najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr						
Vuk, S.															najaviti se putem e-maila sasa.vuk@kif.hr						
Metodika treninga s opterećenjem VI. (123686)																					
Vuk, S.																					
Programiranje i kontrola u fitnesu II. (123685)	2.	17:00			29.	11:00	12.	11:00			15.	17:00			10.	9:00			2.	9:00	
Nakić, J.																24.	9:00			16.	9:00
Stručno-trenerska praksa u Fitnesu II. (123903)	14.	16:15			16.	11:00	6.	11:00			9.	16:15			3.	11:00			27.8.	11:00	
																19.	11:00			10.	11:00





5. semestar, 3. godina	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan	
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Planiranje i programiranje kondicijske pripreme I (172213)	8.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	7.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	8.	13:00	5.	13:00			28.8.	13:00
Jukić, I.							21.	13:00							19.	13:00			11.	13:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Programiranje i kontrola kondicijske pripreme I. (123645)	8.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	7.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	8.	13:00	5.	13:00			28.8.	13:00
Jukić, I.							21.	13:00							19.	13:00			11.	13:00
6. semestar, 3. godina	studen		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan	
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Metodika kondicijske pripreme IV (172663)	8.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	7.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	8.	13:00	5.	13:00			28.8.	13:00
Jukić, I.; Milanović, L.							21.	13:00							19.	13:00			11.	13:00
Planiranje i programiranje kondicijske pripreme II (172664)						27.	17:00	14.	17:00						13.	17:00			28.8.	17:00
Cvita, G.															27.	17:00			11.	17:00
Stručno-trenerska praksa u kondicijskoj pripremi sportaša III (172665)	8.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	7.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	8.	13:00	5.	13:00			28.8.	13:00
Milanović, L.							21.	13:00							19.	13:00			11.	13:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Metodika kondicijske pripreme sportaša IV. (123660)	8.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	7.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	8.	13:00	5.	13:00			28.8.	13:00
Jukić, I.							21.	13:00							19.	13:00			11.	13:00
Programiranje i kontrola kondicijske pripreme II. (123661)						27.	17:00	14.	17:00						13.	17:00			28.8.	17:00
Cvita, G.															27.	17:00			11.	17:00
Stručno-trenerska praksa u Kondicijskoj pripremi sportaša III. (123893)	8.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	7.	13:00	6.	13:00	10.	13:00	8.	13:00	5.	13:00			28.8.	13:00
Jukić, I.							21.	13:00							19.	13:00			11.	13:00





6. semestar, 3. godina	studenzi		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan	
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat
<b>Redovni predmeti za generaciju upisanu 2015.-16. i kasnije</b>																				
Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II. (172705)			7.	17:00	31.	9:00	14.	9:00	14.	17:00					11.	9:00	4.	9:00	29.8.	9:00
Jurakić, D.																			9.	9:00
Programi sportske rekreacije u prevenciji stresa (172706)			7.	17:00	31.	9:00	14.	9:00	14.	17:00					11.	9:00	4.	9:00	29.8.	9:00
Jurakić, D.																			9.	9:00
Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji III. (172707)			7.	17:00	31.	9:00	14.	9:00	14.	17:00					11.	9:00	4.	9:00	29.8.	9:00
Jurakić, D.																			9.	9:00
<b>Redovni predmeti za generacije upisane prije 2015.-16. (razlika)</b>																				
Ekonomika sportske rekreacije (123615)			6.	12:00			8.	12:00			10.	12:00	8.	12:00	11.	12:00			4.	12:00
Bartoluci, M.								22.	12:00							25.	12:00		18.	12:00
Metodika sportske rekreacije u slobodno vrijeme II. (123655)			7.	17:00	31.	9:00	14.	9:00	14.	17:00					11.	9:00	4.	9:00	29.8.	9:00
Jurakić, D.																			9.	9:00
Prilagođene tjelesne aktivnosti (123616)			10.	17:00	15.	17:00		2.	10:00			5.	17:00		13.	10:00	5.	10:00	6.	10:00
Petrinović, L.; Trošt Bobić T.								16.	10:00						26.	10:00	12.	10:00	13.	10:00
Stručno-trenerska praksa u Sportskoj rekreaciji III. (123901)			7.	17:00	31.	9:00	14.	9:00	14.	17:00					11.	9:00	4.	9:00	29.8.	9:00
Jurakić, D.																			9.	9:00

**NAPOMENE:**

Kineziterapija	<b>STUDENTI KOJI NE POLAŽU PREKO ISVU SUSTAVA NEGO PREKO PRIJAVNICA izlazak na ispit trebaju obavezno prijaviti putem ovog linka</b>
Prilagođene tjelesne aktivnosti	<b>STUDENTI KOJI NE POLAŽU PREKO ISVU SUSTAVA NEGO PREKO PRIJAVNICA izlazak na ispit trebaju obavezno prijaviti putem ovog linka.</b>



# RASPORED ISPITNIH ROKOVA za IZBORNE SPORTOVE/IZBORNE PREDMETE u ak. god. 2023./2024.



SŠAK

Izborni SPORT OVNI	studenj		prosinac		siječanj		veljača		ožujak		travanj		svibanj		lipanj		srpanj		rujan		
	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	datum	sat	
Aerobika (89443)	14.	16:15			16.	11:00	6.	11:00			9.	16:15			9.	11:00		27.8.	11:00		
Furjan-Mandić, G.																19.	11:00		10.	11:00	
Akrobatika (117522)			4.	16:30	24.	17:00	5.	9:00			17.	17:00			11.	9:00	4.	11:00	27.8.	11:00	
Hraski, Ž.							16.	9:00											12.	11:00	
Atletika (89445)			5.		9.						2.				12.			27.8.			
Babić, V., Baković M.				30.																	
Badminton (89446)	10.	17:00	15.	17:00			2.	10:00			5.	17:00			11.	10:00	5.	10:00	9.	10:00	
Petrinović, L.							16.	10:00							18.	10:00	12.	10:00	13.	10:00	
Borilački sportovi (89447)	14.	17:00	12.	17:00	9.	17:00	8.	9:00	6.	17:00	9.	17:00	7.	17:00	10.	9:30			12.	9:30	
Sertić, H.							22.	9:00							24.	9:30					
Elementarne igre (89448)			13.	17:00	17.	17:00	7.	13:00			10.	17:00	8.	17:00	12.	13:00			4.	13:00	
Horvatin, M.											12.	13:00			26.				18.		
Hrvanje klasičnim načinom (150240)	14.	16:30	7.	16:30	16.	16:30	6.	09:00	5.	16:30					10.	09:00	3.	09:30	29.8.	09:30	
Baić, M.																			12.	9:30	
Igre u vodi (117517)	14.	13:00					5.	11:00	5.	13:00	5.	13:00	9.	13:00	10.	11:00			2.	11:00	
Zoretić, D.							19.	11:00	19.						24.	11:00			25.	11:00	
Jedrenje u malim klasama (150242)	15.	18:30			10.	18:30	7.	15:00	6.	18:30	9.	18:30	8.	18:30	19.	15:00			4.	15:00	
Prienda, N.																					
Košarka (89449)			6.	16:30			7.	10:00			3.	16:30	8.	16:30	5.	10:00			28.8.	10:00	
Knjez, D.							23.	10:00													
Nogomet (89450)	21.	17:00					29.1.	9:00					21.	17:00	11.	9:00			27.8.	9:00	
Berišić, V.							19.	9:00					25.	9:00			10.	9:00			
Odbojka (89451)	9.	16:30	7.	16:30			8.	08:00			3.	16:30	8.	16:30	12.	08:00			28.8.	08:00	
Rešetar, T.							22.	8:00					26.	8:00			17.	8:00			
Ples (89453)			11.	17:00	8.	17:00	5.	9:00			15.	17:00			17.	9:00	1.	9:00	2.	9:00	
Vašić, J.							19.	9:00										16.	9:00		
Pilvanje (89454)	14.	13:00					5.	11:00	5.	13:00	5.	13:00	9.	13:00	10.	11:00			2.	11:00	
Zoretić, D.							19.	11:00	19.	13:00			24.	11:00			23.	11:00			
Rukomet (89455)	7.	17:00	5.	17:00	31.	17:00	14.	17:00	20.	17:00	18.	17:00	16.	17:00	12.	17:00			4.	17:00	
Ohnjec, K., Grujić, I.													25.	17:00			18.	17:00			
Samoobrana (89456)	14.	17:00	12.	17:00	9.	17:00	8.	9:00	6.	17:00	9.	17:00	7.	17:00	10.	9:30			12.	9:30	
Sertić, H.							22.	9:00					24.	9:30							
Skijanje (89457)	21.	16:30	5.	16:30								7.	16:30	11.	12:00	4.	12:00	27.8.	12:00		
Matković, B.																		10.	12:00		
Skijaško trčanje (150243)	21.	16:30	5.	16:30								7.	16:30	11.	12:00	4.	12:00	27.8.	12:00		
Matković, B.																		10.	12:00		
Streljaštvo (89459)	14.	17:00	12.	17:00	9.	17:00	8.	9:00	6.	17:00	9.	17:00	7.	17:00	10.	9:30			12.	9:30	
Sertić, H.							22.	9:00					24.	9:30							
Tenis (89460)	16.	18:00	12.	18:00	17.	17:00	6.	11:00	6.	18:00	3.	18:00			6.	11:00			27.8.	13:00	
Barberos P.													20.	11:00			10.	13:00			
Triatlon (150244)			11.	17:00			5.	10:00	4.	17:00			6.	17:00	10.	10:00	1.	10:00	2.	10:00	
Kasović, M.							19.	10:00					24.	10:00							
Vaterpolo (89461)	21.	13:00	5.	13:00	30.	11:00	13.	11:00			23.	14:00			11.	11:00	1.	11:00	5.	11:00	
Leko, G.													20.	11:00	10.	11:00	18.	11:00			

doc.dr.sc. Dajana Zoretić

izv.prof.dr.sc. Tomislav Đurković

Ovaj Izvedbeni plan redovitog stručnog prijediplomskog studija /zobrazba trenera za akademsku godinu 2023./2024.  
vrijedi do 29. rujna 2024.

Klasa: 602-OB/23-07/2024

Urbroj: 15126-01-23-0L

Zagreb, 30. 10. 2023.

Dekan


  
prof. dr. sc. Mario Baić