

POPIS PREDMETA							
SEMESTAR: 5.semestar							
KOD	NOSITELJ PREDMETA	PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
			P	S	T	V	
134283	doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Metodika kondicijskog treninga sportaša	30	0	0	20	3
134285	doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša	30	0	0	20	3
	doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Prevenција i kineziterapija u kondicijskoj pripremi sportaša	30	0	0	20	3

POPIS PREDMETA							
SEMESTAR: 6.semestar							
KOD	NOSITELJ PREDMETA	PREDMET	SATI U SEMESTRU				ECTS
			P	S	T	V	
134329	Doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša	30	0	0	0	4
134331	doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Integrativna kondicijska priprema	60	0	0	60	4

NAZIV PREDMETA		METODIKA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA				
Kod		Godina studija	3.			
Nositelj/i predmeta	Doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Bodovna vrijednost (ECTS)	3			
Suradnici	Tea Bešlija, predavač Marino Krespi, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela Daria Bilić, predavač Katja Kovačić, predavač	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			30		20	
Status predmeta		Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Osposobiti studenta da prepozna i razlikuje metodiku treninga jakosti, snage, brzine, koordinacije, agilnosti, fleksibilnosti, izdržljivosti.					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet						
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Usporediti metodiku razvoja snage i jakosti Opisati metodiku razvoja koordinacije Opisati metodiku razvoja fleksibilnosti Analizirati metodске postupke za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Nastavni sat predavanja ( 30 sati)		Nastavu izvodi			
	METODIKA TRENINGA SNAGE (4 sati)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
ŽIVOTNI I TRENING CILJEVI (4 sati)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović				
EVOLUCIJA KONDICIJSKOG TRENERA (4 sata)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović				
PRIMARNI CILJEVI TRENINGA (3 sata)		Tea Bešlija, predavač				
“TERETANA“ JE NAŠ LABORATORIJ (3 sata)		Tea Bešlija, predavač				
METODIKA OLIMPIJSKOG DIZANJA UTEGA (4 sata)		Doc.dr.sc. Frane Žuvela				
METODIKA ZAGRIJAVANJA (3 sata)		Marino Krespi, predavač				
POWERLIFTING METODIKA (3 sata)		Marino Krespi, predavač				
VAŽNOST PROGRESIJE U SPORTU		Katja Kovačić, predavač				
Nastavni sat vježbi (20 sati)		Nastavu izvodi				
METODIKA TRENINGA JAKOSTI (2,5 sata)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović				
METODIKA TRENINGA SNAGE (4 sata)		Marino Krespi, predavač				
METODIKA OLIMPIJSKOG DIZANJA (4 sata)		Doc.dr.sc. Frane Žuvela				
POWERLIFTING METODIKA (4 sata)		Tea Bešlija, predavač				
METODIKA DISANJA (1,5 sati)		Tea Bešlija, predavač				
METODIKA IZVOĐENJA ČUČNJA (SVE VARIJACIJE) (2 sata)		Tea Bešlija, predavač				
METODIKA IZVOĐENJA MRTVOG VUČENJA(SVE VARIJACIJE) (2 sata)		Tea Bešlija, predavač				
Vrste izvođenja nastave:	X predavanja		X samostalni zadaci			

	<input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)				
Obveze studenata						
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Pohađanje nastave	1	Istraživanje		Praktični rad	0,5
	Ekperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	0,5	Usmeni ispit	1	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	<p>Završna ocjena na predmetu Metodika kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolokvija ( jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> <li>- Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> </ul> <p><b>KOLOKVIJ</b></p> <p>Kolokvij s nastavnim tema predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija</p> <p><b>USMENI DIO ISPITA</b></p> <p>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni kolokvij.</p> <p>Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.</p> <p>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:</p> <p>OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;</p> <p>OCJENA 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%;</p> <p>OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;</p> <p>OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.</p>					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	<b>Naslov</b>			<b>Broj primjeraka u knjižnici</b>		<b>Dostupnost putem ostalih medija</b>
						Loomen sustav
Dopunska literatura						
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	1. Dolazak na konzultacije 2. Izrada samostalnih zadataka 3. Aktivnost na nastavi 4. Kolokvij 5. Pohađanje nastave 6. Ispit					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)	-					

NAZIV PREDMETA		DIJAGNOSTIKA KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA				
Kod		Godina studija	3.			
Nositelj/i predmeta	Doc.dr.sc. Mario Tomljanović Tea Bešlija, predavač	Bodovna vrijednost (ECTS)	3			
Suradnici	Marino Krespi, predavač Daria Bilić, predavač Petra Matijašević, predavač	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			30		20	
Status predmeta		Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Osposobiti studenta da provede: dijagnostiku motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti, antropometrijske karakteristike, posturu tijela u kondicijskoj pripremi sportaša – primjenu testova, interpretira rezultate, kritički osvrt na testove i mjerne procedure za procjenu kondicijskih obilježja;					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet						
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih motoričkih testova</li> <li>Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici bazičnih i specifičnih funkcionalnih testova</li> <li>Razlikovati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u dijagnostici antropometrijskih karakteristika.</li> <li>Analizirati sadržaje kondicijskog treninga koji se koriste u svrhu dijagnostike posture tijela i funkcionalnih obrazaca kretanja.</li> </ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Nastavni sat predavanja (30 sati)		Nastavu izvodi			
	Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja (6 sati)		Tea Bešlija, predavač			
	Dijagnostika motoričkih sposobnosti (6 sati)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	dijagnostika u 5 koraka (6 sati)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti (6 sati)		Petra Matijašević, predavač			
	Specifični testovi motoričkih sposobnosti u različitim sportovima (3 sata)		Marino Krespi, predavač			
	Specifični testovi funkcionalnih sposobnosti u različitim sportovima (3 sata)		Tea Bešlija, predavač			
	Nastavni sat vježbi (20 sati)		Nastavu izvodi			
	Dijagnostika funkcionalnih obrazaca kretanja (5 sati)		Tea Bešlija, predavač			
	Dijagnostika bazičnih motoričkih sposobnosti (2,5 sati)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	Dijagnostika specifičnih motoričkih sposobnosti (4 sata)		Daria Bilić, predavač			
	Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti (4 sata)		Petra Matijašević, predavač			
	Dijagnostika specifičnih funkcionalnih sposobnosti (2 sata)		Marino Krespi, predavač			
	Dijagnostika opsega kretanja (2,5 sata)		Tea Bešlija, predavač			
Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			

Obveze studenata	-					
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Pohađanje nastave	1	Istraživanje		Praktični rad	0,5
	Eksperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	0,5	Usmeni ispit	1	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	<p>Završna ocjena na predmetu Dijagnostika kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolokvija ( jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> <li>- Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> </ul> <p>KOLOKVIJ</p> <p>Kolokvij s nastavnim tema predavanja i vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija</p> <p>USMENI DIO ISPITA</p> <p>Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen kolokvij.</p> <p>Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet.</p> <p>Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:</p> <p>OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;</p> <p>OCJENA 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%;</p> <p>OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;</p> <p>OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.</p>					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	<b>Naslov</b>				<b>Broj primjeraka u knjižnici</b>	<b>Dostupnost putem ostalih medija</b>
	Sadržaji dostupni na online kolegiju					loomen
Dopunska literatura						
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	<p>Dolazak na konzultacije</p> <p>Izrada samostalnih zadataka</p> <p>Aktivnost na nastavi</p> <p>Kolokvij</p> <p>Pohađanje nastave</p> <p>Ispit</p>					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)	-					

NAZIV PREDMETA		PREVENCIJA I KINEZITERAPIJA U KONDICIJSKOJ PRIPREMI SPORTAŠA				
Kod		Godina studija	3.			
Nositelj/i predmeta	Doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Bodovna vrijednost (ECTS)	3			
Suradnici	Marino Krespi, predavač Daria Bilić, predavač Aleksandar Jocić, predavač Tea Bešlija, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			30		20	
Status predmeta		Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	<p>Osposobiti studenta da prepozna i sanira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-najčešće sportske povrede uz algoritme postupaka rehabilitacije, s posebnim osvrtom na povrede u akutnim stanjima</li> <li>-stanja akutnosti povrede</li> <li>-posljedična stanja akutnih povreda u sportaša</li> <li>-klasificiranje sportskih ozljeda</li> <li>-sindrome prenaprezanja.</li> </ul>					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet						
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upoznati sa sportskom traumatologijom</li> <li>• Prepoznati sindrom prenaprezanja</li> <li>• Savladati osnove rehabilitacije</li> <li>• Biti upoznati sa uključivanjem sportaša u trenažni proces nakon ozljede</li> </ul>					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Nastavni sat predavanja (30 sati)		Nastavu izvodi			
	PRINCIP ZGLOB PO ZGLOB (4 SATA)		Tea Bešlija, predavač			
	KINEZITERAPIJA LOKOMOTORNOG SUSTAVA (6 SATI)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	ISPRAVNO „ZAGRIJAVANJE“ (4 SATA)		Tea Bešlija, predavač			
	FUNKCIONALNI TRENING SNAGE U FUNKCIJI PREVENCIJE (6 SATI)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	PREVENCIJA ZADNJA LOŽA (3 SATA)		Doc.dr.sc. Frane Žuvela			
	SPUŠTENA STOPALA ( 2 SATA)		Doc.dr.sc. Frane žuvela			
	PREVENCIJA I REHABILITACIJA- RAME/LOPATICE/ TORAKALNA KRALJEŽNICA (5 SATI)		Aleksandar Jocić, predavač			
	Nastavni sat vježbi (20 sati)		Nastavu izvodi			
	MOBILNOST & STABILNOST (5 SATI)		Tea Bešlija, predavač			
	PREVENCIJA I REHABILITACIJA- STOPALO I NOŽNI ZGLOB (3 SATA)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	PREVENCIJA I REHABILITACIJA- KOLJENO ( 2 SATA)		Daria Bilić, predavač			
	PREVENCIJA I REHABILITACIJA-KUKOVI/ZDJELICA (4 SATA)		Tea Bešlija, predavač			
	PREVENCIJA I REHABILITACIJA- LUMBALNA KRALJEŽNICA ( 2 SATA)		Marino Krespi, predavač			
PREVENCIJA I REHABILITACIJA- RAME/LOPATICE/ TORAKALNA KRALJEŽNICA (4 SATA)		Doc.dr.sc. Frane Žuvela				
Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti		<input checked="" type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad			

	<input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		<input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
Obveze studenata	-					
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Pohađanje nastave	1	Istraživanje		Praktični rad	0,5
	Eksperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	0,5	Usmeni ispit	1	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	Završna ocjena na predmetu Prevencija i kineziterapija u kondicijskoj pripremi sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolokvija ( jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> <li>- Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> </ul> <b>KOLOKVIJ</b> Kolokvij s nastavnim tema predavanjai vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija <b>USMENI DIO ISPITA</b> Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen kolokvij. Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet. Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.  Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način: OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%; OCJENA 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%; OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%; OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	<b>Naslov</b>			<b>Broj primjeraka u knjižnici</b>		<b>Dostupnost putem ostalih medija</b>
	Sadržaji dostupni na online kolegiju					loomen
Dopunska literatura						
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	Dolazak na konzultacije Izrada samostalnih zadataka Aktivnost na nastavi Kolokvij Pohađanje nastave Ispit					
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)	-					

NAZIV PREDMETA		PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE KONDICIJSKE PRIPREME SPORTAŠA				
Kod		Godina studija	3.			
Nositelj/i predmeta	Doc.dr.sc. Mario Tomljanović	Bodovna vrijednost (ECTS)	3			
Suradnici	Marino Krespi, predavač Tea Bešlija, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela Daria Bilić, predavač	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			30			
Status predmeta		Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Osposobiti studente za pisanjem planova i programa u kondicijskoj pripremi sportaša: aerobne i anaerobne izdržljivosti, koordinacije i ravnoteže, repetitivne i statičke snage, fleksibilnosti i brzine.					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet	-					
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Razlikovati motoričke i funkcionalne sposobnosti Opisati pripremu Plana i programa Definirati razlike u programiranju motoričkih sposobnosti Definirati razlike u programiranju funkcionalnih sposobnosti Napraviti Plan i program					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Nastavni sat predavanja (30 sati)		Nastavu izvodi			
	Uvod u Planiranje i programiranje (3 sata)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	Različiti pristupi programiranju kondicijskog treninga (4 sata)		Tea Bešlija, predavač			
	Integralni pristup kondicijskoj pripremi (3 sati)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
	Planiranje i programiranje aerobne i anaerobne izdržljivosti (3 sata)		Doc.dr.sc. Frane Žuvela			
	Planiranje i programiranje brzine (3 sata)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			



	Planiranje i programiranje treninga snage (3sata)		Marino Krespi, predavač			
	Planiranje i programiranje treninga jakosti (4 sata)		Daria Bilić, predavač			
	Planiranje i programiranje treninga sa djecom sportašima (4 sata)		Tea Bešlija, predavač			
	Kompleksni trening u funkciji razvoja eksplozivne snage (3 sati)		Doc.dr.sc. Mario Tomljanović			
Vrste izvođenja nastave:	Xpredavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> on line u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		Xsamostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
Obveze studenata	Nazočnost na svim oblicima nastave, aktivno sudjelovanje u nastavi, polaganje dvaju kolokvija.					
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Pohađanje nastave	1	Istraživanje		Praktični rad	
	Eksperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	1	Usmeni ispit	1	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	Završna ocjena na predmetu Planiranje i programiranje kondicijske pripreme sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolokvija ( jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> <li>- Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> </ul> <b>KOLOKVIJ</b> Kolokvij s nastavnim tema predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija <b>USMENI DIO ISPITA</b> Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni kolokvij.  Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine mora ponovo upisati predmet. Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.  Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način: Ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%; Ocjena 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%; Ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%; Ocjena 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.					
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	<b>Naslov</b>		<b>Broj primjeraka u knjižnici</b>		<b>Dostupnost putem ostalih medija</b>	
	Baechie, T.R., Earle, R.W. (2008). Essentials of strength training and conditioning. Human Kinetics III					
	Foran, B. (2010). Vrhunski kondicioni trening. Data status Beograd( napomena: postoji i originalno izdanje na engleskom jeiku izdavača Human Kinetics)					
	Zbornik radova stručnog skupa «Kondicijska priprema					

	sportaša», izdavač UKTH i Kineziološki fakultet Zagreb – svi brojevi		
	Stručni časopis «Kondicijski trening», izdavač UKTH Zagreb – svi brojevi		
	Zatsiorsky, W.M., Kramer, W.J., (2009) Science and practice of strength training. Human Kinetics III		
Dopunska literatura			
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	Aktivnost na nastavi Kontinuirana provjera znanja Samovrednovanje predmeta i nastavnika tijekom kolegija Kolokvij Pohađanje nastave Ispit		
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)	-		

NAZIV PREDMETA		INTEGRATIVNA KONDICIJSKA PRIPREMA SPORTAŠA				
Kod		Godina studija	3.			
Nositelj/i predmeta	Doc.dr.sc. Mario Tomljanović Tea Bešlija, predavač	Bodovna vrijednost (ECTS)	6			
Suradnici	Marino Krespi, predavač Daria Bilić, predavač Aleksandar Jocić, predavač Doc.dr.sc. Frane Žuvela	Način izvođenja nastave (broj sati u semestru)	P	S	V	T
			60		60	
Status predmeta		Postotak primjene e-učenja				
OPIS PREDMETA						
Ciljevi predmeta	Integrirati postojeća i stečena znanja u cjelinu					
Uvjeti za upis predmeta i ulazne kompetencije potrebne za predmet						
Očekivani ishodi učenja na razini predmeta (4-10 ishoda učenja)	Upoznati najnoviju tehnologiju treninga Upoznati i ovladati suvremenim kondicijskim programima Implementirati suvremene programe u treninge Integrirati novostečena znanja					
Sadržaj predmeta detaljno razrađen prema satnici nastave	Nastavna tema predavanja ( 60 sati)		Nastavu izvodi			
	FILOZOFIJA KONDICIJSKOG TRENERA (4 sata)		Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović			
	KORISNI SAVJETI ZA DIZANJE UTEGA ( 2 sata)		Aleksandar Jocić, predavač			
	NEKE TAJNE ZA RAD NA MIŠIĆNOJ MASI (3 sata)		Marino Krespi, predavač			
	PERFORMANSE A NE KOREKTIVNE VJEŽBE (8 sati)		Tea Bešlija, predavač			
	IDEJE KAKO POBOLJŠATI TRENING (10 sati)		Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović			
	KAKO NAPRAVITI REVIZIJU NAŠEG PROGRAMA (4 sata)		Tea Bešlija, predavač			
	5 KLJUČNIH PRINCIPA (6 sati)		Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović			
	KAKO ZAPRAVO TRENIRAMO? ( 3 sata)		Marino Krespi, predavač			
	SJEDENJE UBIJA (4 sata)		Tea Bešlija, predavač			
	OSNOVNI MODELI I OBLICI KRETNJI (3 sata)		Aleksandar Jocić, predavač			
	ISPRAVNO ODRŽAVANJE TJELA (3 sata)		Doc.dr.sc. Frane Žuvela			
	7 PRAVILA KONDICIJE (3 sata)		Doc.dr.sc. Frane Žuvela			
	KAKO PRAVILNO MRŠAVITI (3 sata)		Aleksandar Jocić, predavač			
	MENTALNI TRENING (4 sata)		Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović			
	Nastavna tema vježbe ( 60 sati)		Nastavu izvodi			
	REAKTIVNO ZAGRIJAVANJE (6 sati)		Tea Bešlija, prof			
	PRIMITIVNI OBLICI KRETANJA (3 sata)		Tea Bešlija, prof			
	NAJBOLJE UNILATERALNE VJEŽBE ( 3 sata)		Tea Bešlija, prof			

	VJEŽBE NA PODU (4 sata)	Tea Bešlija, prof				
	INSANITY (3 sata)	Tea Bešlija, prof				
	INTEGRACIJA SUVREMENIH PROGRAMA U TRENING (4 sata)	Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović				
	SAQ (5 sati)	Tea Bešlija, prof				
	INTEGRATIVNI KONDICIJSKI TRENING (4 sata)	Doc. Dr. sc. Mario Tomljanović				
	KAKO PRAVILNO MRŠAVITI (5 sata)	Aleksandar Jocić, predavač				
	NEKE TAJNE ZA RAD NA MIŠIĆNOJ MASI (4 sata)	Marino Krespi, predavač				
	KORISNI SAVJETI ZA DIZANJE UTEGA ( 4 sata)	Marino Krespi, predavač				
	ISPRAVNO ODRŽAVANJE TJELA (4 sata)	Doc.dr.sc. Frane Žuvela				
	OSNOVNI MODELI I OBLICI KRETNJI (4 sata)	Doc.dr.sc. Frane Žuvela				
	7 PRAVILA KONDICIJE (4 sata)	Daria Bilić, predavač				
	5 KLJUČNIH PRINCIPA (5 sati)	Daria Bilić, predavač				
	FILOZOFIJA KONDICIJSKOG TRENERA (5 sata)	Daria Bilić, predavač				
Vrste izvođenja nastave:	xpredavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice x vježbe <input type="checkbox"/> <i>on line</i> u cijelosti <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input type="checkbox"/> terenska nastava		Xsamostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)			
Obveze studenata	-					
Praćenje rada studenata (upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti predmeta):	Pohađanje nastave	2	Istraživanje		Praktični rad	2
	Eksperimentalni rad		Referat		(Ostalo upisati)	
	Esej		Seminarski rad		(Ostalo upisati)	
	Kolokviji	1	Usmeni ispit	1	(Ostalo upisati)	
	Pismeni ispit		Projekt		(Ostalo upisati)	
Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	Završna ocjena na predmetu Integrativna kondicijska priprema sportaša određuje se temeljem ostvarenih bodova iz: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolokvija ( jedan kolokvij iz nastavnih tema s predavanja) koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> <li>- Usmenog ispita koji nosi 50 % od ukupne ocjene</li> </ul> <b>KOLOKVIJ</b> Kolokvij s nastavnim tema predavanjai vježbi održati će se unutar satnice predavanja i vježbi prema utvrđenom rasporedu i sadržavati će prijedeno gradivo do dana održavanja kolokvija <b>USMENI DIO ISPITA</b> Ovaj dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da je prethodno položen kolokvij.  Svaki student koji ne dobije potpis ne može izlaziti na ispitne rokove, te slijedeće akademske godine					

	<p>mora ponovo upisati predmet. Svi dijelovi ispita biti će održani u terminima ispitnih rokova.</p> <p>Temeljem svega navedenog odrediti će se konačna ocjena ispita na način:  OCJENA 2 (dovoljan) za ostvarenih 55%-63%;  OCJENA 3 (dobar ) za ostvarenih 64%- 74%;  OCJENA 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75%- 89%;  OCJENA 5 (izvrstan) za ostvarenih 90%- 100%.</p>		
Obvezna literatura (dostupna u knjižnici i putem ostalih medija)	<b>Naslov</b>	<b>Broj primjeraka u knjižnici</b>	<b>Dostupnost putem ostalih medija</b>
	Sadržaji dostupni na online kolegiju		loomen
Dopunska literatura			
Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje utvrđenih ishoda učenja	Izrada samostalnih zadataka Aktivnost na nastavi Kolokvij Pohađanje nastave Ispit		
Ostalo (prema mišljenju predlagatelja)	-		