

IZVEDBENI PLAN NASTAVE

| Naziv kolegija | MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U TJELESNOJ AKTIVNOSTI | P | S | V | ECTS |
|------------------------------|--|-----------------------|---|----|------|
| | | 30 | | 30 | 5 |
| Studij | FIZIOTERAPIJA | Šifra kolegija: 71519 | | | |
| Nositelj kolegija | dr.sc. Ozren Rađenović | | | | |
| Nastavnici | dr.sc. Ozren Rađenović; Ivan Jurak, dipl. physioth. | | | | |
| Asistenti | dr.sc. Ivan Vrbik, Vjeran Švaić, mag.cin., Filip Bolčević, mag.cin. | | | | |
| NASTAVNE JEDINICE | | | | | SATI |
| Predavanja | Temeljne postavke transformacijskih procesa | | | | 2 |
| | Motoričke sposobnosti | | | | 6 |
| | Uvod u teoriju treninga. | | | | 2 |
| | Treniranost i sportska forma | | | | 3 |
| | Uvod u kineziološku metodiku. | | | | 2 |
| | Organizacijski oblici rada. | | | | 4 |
| | Metodičko organizacijski oblici rada | | | | 6 |
| | Metode rada | | | | 3 |
| | Doping | | | | 2 |
| Seminari | - | | | | |
| Vježbe | Upoznavanje s pravilima rada u dvorani | | | | 2 |
| | Metodičko organizacijski modeli rada | | | | 6 |
| | Motoričko testiranje | | | | 12 |
| | Antropometrija | | | | 6 |
| | Terminologija | | | | 2 |
| | Istezanje | | | | 2 |
| Obaveze studenta | Student može izostati do 20% ukupnog fonda sati predavanja. Izrada seminarskog rada (3-5 kartica teksta). Izvedba ciljanog programiranog trenažnog procesa. Prisustvovanje vježbama u sportskoj opremi. Student može izostati do 20% ukupnog fonda sati vježbi. | | | | |
| Literatura za kolegij | OBAVEZNA 1. Rađenović O, Jurak I. Osnove motoričkih transformacija - nastavna skripta. Zagreb: Zdravstveno veleučilište; 2017 2. Brown L, Ferrigno V, Santana J. Brzina, agilnost, eksplozivnost. Zagreb: GOPAL d.o.o.; 2010 3. Delavier F. Anatomski vodič za vježbe snage. Zagreb: Medicinska naklada; 2009. 4. Metikoš, D., Hofman, E., Prot, F., Pintar, Ž., Oreb, G.: Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1989. PREPORUČENA 5. Schmidt R, Wrisberg C. Motor Learning and Performance. Champaign: Human Kinetics; 2000. 6. Mejovšek M. Osnove biomehanike. U: Milanović D,ur. Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu; 1997. 325-420. 7. Zatsiorsky, V. M. (2000). Biomechanics in sport. Blackwell science ltd., London. | | | | |

IZVEDBENI PLAN NASTAVE

| | |
|---------------------------------------|--|
| Način održavanja ispita | Preduvjet: kolokviranje tema: terminologija, istežanje te izrađen seminar Pismeni ispit, usmeni ispit Kriterij za oblikovanje završne ocjene: terminologija 15%; istežanje 25%; seminari 10%; pismeni ispit 50%. |
| Dodatne informacije o kolegiju | Ispitni rokovi Raspored ispitnih rokova objavljen je na mrežnim stranicama Konzultacije Raspored konzultacija objavljen je na mrežnim stranicama Prezentacije predavanja objavljene su na web stranici Nastava se održava prema rasporedu objavljenim na mrežnim stranicama studija. |