

OSNOVNI PODACI				
<b>Naziv kolegija</b>	<b>Sportska i rekreacijska medicina</b>			
<b>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</b>	<b>ECTS koeficijent opterećenja studenata</b>		3	
	<b>Broj sati nastave (P+V+S)</b>		30 + 30 + 30	
	<b>Vrijeme i mjesto izvođenja nastave</b>		I. semestar, prema rasporedu nastave	
	<b>Jezik na kojemu se izvodi kolegij</b>		hrvatski	
<b>Nositelj kolegija</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>Tel.</b>	<b>e-mail</b>
doc. dr. sc. Iva Šklempe Kokić, v. pred.		po dogovoru		ivasklempekokic@gmail.com
<b>Izvođači</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>Tel.</b>	<b>e-mail</b>
Ivan Dodlek, dipl. physioth.		po dogovoru		idodlek95@gmail.com
Barbara Duspara, dipl. physioth.	-	po dogovoru		barbara.duspara@gmail.com
OPIS KOLEGIJA				
Sadržaj kolegija				
<p>Koordinacija i suradnja sportskog liječnika i fizioterapeuta. Mjere prevencije i tretmana sportskih ozljeda. Endogeni i egzogeni faktori sportskih ozljeda, Pretreniranost, Sportsko - medicinska testiranja i preventivni pregledi, Rehabilitacija u sportskoj medicini, Sportsko- medicinska stanja posebnih skupina, Sportska higijena i ekologija, Doping u sportu i principi doping-kontrole, RICE protokol u tretmanu sportskih ozljeda, Prva pomoć i ABCDE pristup ozlijeđenim sportašima, Osnove bandažiranja u sportu i vježbanju, TA i zdravlje - povijesni osvrt, TA u zaštiti i unaprjeđenju zdravlja; Aktivnost, fitness i zdravstvena korist, Društveni i zdravstveni značaj TA djece i mladih; TA i dijagnostika zdravlja, ZUTA i edukacija zdravstvenih kadrova, Propisivanje vježbanja za zdravlje i sposobnost; Sportsko-rekreacijske aktivnosti posebnih populacijskih skupina, Kriteriji i kontrola kvalitete u ZUTA programima; Fiziološki i javno-zdravstveni aspekti TA u starijoj dobi; Mjesto i uloga zdravstvenih radnika u promicanju TA, zašto biti aktivan?; Tjelesna aktivnost i zdravlje u 50 točaka, Izvori informiranja u sportsko-medicinskom području.</p>				
Opća i specifična znanja koja se stječu na kolegiju (Ciljevi kolegija)				
<p>Opći ciljevi kolegija</p> <p>Opći cilj kolegija je stjecanje osnovnih znanja o biomedicinskim aspektima sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti kao i o štetnim učincima tjelesne neaktivnosti. Također, cilj je i steći osnovna znanja i vještine o mjerama prevencije i tretmana sportskih ozljeda te o prvoj pomoći kod sportskih ozljeda. Cilj kolegija je i spoznati društveni i zdravstveni značaj tjelesne aktivnosti u zaštiti i unaprijeđenju zdravlja, kao i u prevenciji bolesti.</p> <p>Specifični ciljevi kolegija</p> <p>Specifični cilj kolegija je osposobiti studente za kvalitetnu dvosmjernu suradnju s liječnicima sportske medicine. Nadalje, specifični ciljevi obuhvaćaju razumijevanje povezanosti tjelesne neaktivnosti i rizika od kroničnih nezaraznih bolesti, osnove prehrane i zlouporabe dopinga, karakterističnih sportskih ozljeda i promidžbu tjelesne aktivnosti u svrhu promocije zdravlja, prevencije bolesti i oštećenja te rehabilitacije. Stečena znanja omogućavaju razumijevanje i praktičnu aplikaciju medicinskih aspekata vježbanja u cilju programiranja trenažnih opterećenja i redukcije ozljeda i pretreniranosti.</p>				
Očekivani ishodi kolegija				

Nakon uspješno završenog kolegija studenti će moći:

1. vrednovati ulogu tjelesne aktivnosti u promociji zdravlja i prevenciji bolesti,
2. opravdati ulogu fizioterapeuta u interdisciplinarnom timu unutar područja sportske i rekreacijske medicine,
3. predvidjeti endogene i egzogene faktore sportskih ozljeda, sindroma prenaprezanja i pretreniranosti kao i mjere njihove prevencije te osnovne principe liječenja,
4. usporediti osnovne postupke funkcionalne sportske dijagnostike i zdravstvenih pregleda kod sportaša, rekreativaca i neaktivne populacije,
5. utvrditi potrebne mjere za primjenu prve pomoći na sportskom terenu,
6. procijeniti značaj doping kontrole na sportskim natjecanjima,
7. vrednovati različite oblike zdravstvenog nadzora i metodologiju zdravstvenog pregleda sportaša i rekreativaca,
8. predvidjeti doznu ovisnost vježbanja i zdravstvenih učinaka prilikom propisivanja pravilne doze tjelesnih aktivnosti sukladno indikacijama i potrebama korisnika.

<b>Oblici nastave</b>	<b>x</b>	<b>predavanja</b>		<b>terenska nastava</b>
	<b>x</b>	<b>vježbe</b>		<b>samostalni zadaci</b>
	<b>x</b>	<b>seminari i radionice</b>	<b>x</b>	<b>konzultacije</b>
	<b>x</b>	<b>obrazovanje na daljinu</b>		<b>praktični rad</b>
	<b>x</b>	<b>multimedija i mreža</b>		<b>mentorski rad</b>
		<b>laboratorij</b>		

#### NAČIN VREDNOVANJA I OCJENJIVANJA

<b>Oblici praćenja i provjeravanja</b>		<b>usmeno</b>		<b>pismeno</b>	<b>x</b>	<b>usmeno i pismeno</b>
<b>Elementi praćenja i provjeravanja</b>	<b>opterećenje u ECTS</b>			<b>udio (%) u ocjeni</b>		
Pohađanje nastave	<b>0,25</b>			<b>10%</b>		
Kolokvij	<b>0,75</b>			<b>20%</b>		
Seminarski rad	<b>1</b>			<b>35%</b>		
<i>Cjeloviti ispit (pismeni i usmeni)</i>	<b>1</b>			<b>35%</b>		
<b>Ukupno</b>	<b>3</b>			<b>100%</b>		

#### Način oblikovanja konačne ocjene

Pohađanjem nastave student ostvaruje maksimalno 10 bodova (70% prisutnosti nastavi donosi 3 boda, 80% prisutnosti donosi 5 bodova, 90% prisutnosti donosi 7 bodova te 100% prisutnosti donosi 10 bodova). Tijekom semestra održat će se kolokvij koji donosi maksimalno 20 bodova, a za prolaz je potrebno minimalno ostvariti 10 bodova. Seminarski rad donosi maksimalno 35 bodova te je njegovo prezentiranje uvjet za ostvarivanje bodova. Uvjeti bodovanja seminara nalaze se u Uputama za izradu seminara koje se dobivaju na uvodnom predavanju. Ukoliko je student tijekom semestra položio kolokvij, uspješno napisao i prezentirao seminarski rad te ima barem 3 boda iz pohađanja nastave pristupa pismenom završnom ispitu. Završni ispit donosi maksimalno 35 bodova, a za prolaz je potrebno ostvariti minimalno 20 bodova.

Konačna ocjena na temelju svih prethodno gore opisanih elemenata praćenja i vrednovanja te sukladno Pravilniku o ocjenjivanju oblikuje se na sljedeći način:

od 90 do 100 bodova - ocjena 5 (izvrstan)

od 80 do 89,9 bodova - ocjena 4 (vrlo dobar)

od 65 do 79,9 bodova - ocjena 3 (dobar)  
od 50 do 64,9 bodova - ocjena 2 (dovoljan)

**Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje**

Student ostvaruje pravo na potpis i pravo izlaska na završni ispit ako ispunjava uvjet dolaznosti na nastavu od 70% te je položio kolokvij i prezentirao seminarski rad.

**LITERATURA**

**Obvezna literatura**

1. Heimer, S. (2018.). Zdravstvena kineziologija. Zagreb: Medicinska naklada
2. Pećina, M. i sur. (2019). Sportska medicina. Zagreb: Medicinska naklada
3. Uremović, M., Davila, S. (2018.). Rehabilitacija ozljeda lokomotornog sustava. Zagreb: Medicinska naklada.

**Dopunska literatura**

1. Riebe, D., Ehrman, J. K., Ligouri, G., Magal, M. American College of Sports medicine (2017.). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.
2. Madden, C. C., Putukian, M., McCarty, E. C., Young, C. G. (2018). Netter's Sports Medicine. 2nd Edition. Philadelphia: Elsevier.
3. Brukner, P., Clarsen, B., Cook, J., Cools, A., Crossley, K., Hutchinson, M., PcCorry, P., Bahr, R., Khan, K. (2016.). Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine: Injuries, Volume 1, 5th Edition. Sydney: McGraw-Hill Education (Australia)
4. Joyce, D., Lewindon, D. (2016.). Sports Injury Prevention and Rehabilitation. London: Routledge.