

OPĆE INFORMACIJE			
Naziv predmeta	Kondicijska priprema u medicinskim uvjetima		
Studijski program	Studij Preventivne Fizioterapije		
Status predmeta (O/I)	O		
Semestar	Ljetni		
Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave	ECTS koeficijent opterećenja studenata	5	
	Broj sati nastave (P+V+S)	2+4+2	
	Vrijeme i mjesto izvođenja nastave	prema rasporedu – VEVU	
	Jezik na kojemu se izvodi kolegij	Hrvatski	
Nositelj predmeta	Kabinet	Vrijeme konzultacija	e-mail
Marko Kunac, mag.cin.pred	204	Nakon vježbi	<a href="mailto:marko.kunac@vevu.hr">marko.kunac@vevu.hr</a>
Suradnici na predmetu	Kabinet	Vrijeme konzultacija	e-mail
-	-	-	-
OPIS PREDMETA			
<b>Ciljevi predmeta</b>			
Upoznavanje studenata s povezanošću sedentarnog načina života i povećane učestalosti kroničnih nezaznih bolesti i potrebom za programiranim kondicioniranjem posebnih grupa oboljenja (koronarna bolest srca, pretilost i metabolički sindrom, dijabetes, osteoporoza). Razumijevanje principa i učinaka kondicijskog treninga na izabrane aspekte metabolizma kod bolesne populacije i uloga treninga aerobne sposobnosti i treninga jakosti na prevenciju i tretman navedenih oboljenja.			
<b>Uvjeti za upis predmeta</b>			
Nema uvjeta za upis predmeta.			
<b>Očekivani ishodi učenja za predmet</b>			
Studenti će moći:			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procijeniti funkcionalne i motoričke sposobnosti pojedinca ili grupe te prilagoditi proces kondicijske pripreme.</li> <li>2. Odabrati adekvatne fizioterapijske načine kojima će unaprijediti postojeće zdravstveno stanje pojedinca ili grupe.</li> <li>3. Povratnim informacijama te kritičkim razmišljanjem voditi kondicijsku pripremu osobe ili osoba s medicinskim poteškoćama.</li> <li>4. Adekvatno voditi trenažni proces te jasno znati objasniti pojedincu ili grupi razloge nastanka postojeće ozljede te preventivno djelovanje programa za sprječavanje daljeg nastanka ozljede.</li> <li>5. Prilagoditi trenažni proces stjecanja funkcionalnih ili motoričkih sposobnosti pojedincu ili grupi.</li> </ol>			
<b>Sadržaj predmeta</b>			
Struktura i funkcija mišićnog, neuromišićnog, cirkulacijskog i respiratornog sustava tijekom kondicijskog treninga, Bioenergetika treninga posebnih grupa, Endokrini odgovori na trening jakosti kod oboljelih osoba, Adaptacije na anaerobni kondicijski trening, Specifične prilagodbe na aerobni kondicijski trening, Zagrijavanje i istezanje, Trening jakosti i tehnike kod oboljele populacije, Pliometrijski trening kod osteoporoze i sarkopenije, Periodizacija kondicioniranja posebnih skupina, rehabilitacija i rekondicioniranje.			

<b>Vrste izvođenja nastave</b>	x	<b>Predavanja, vježbe, izlaganje seminara.</b>			
<b>Način vrednovanja i ocjenjivanja</b>					
<b>Oblici praćenja i provjeravanja</b>		<b>usmeno</b>		<b>pismeno</b>	x <b>usmeno i pismeno</b>
<b>Elementi praćenja i provjeravanja</b>	<b>opterećenje u ECTS</b>			<b>udio (%) u ocjeni</b>	
Pohađanje nastave	-			-	
Završni ispit (pismeni i/ili usmeni)	-			-	
<b>Ukupno</b>	-			-	
<b>Način oblikovanja konačne ocjene</b>					
<p>Načini provjere znanja studenata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Način provjere znanja tijekom nastave će sadržavati: izradu i prezentaciju seminarskog rada te aktivno sudjelovanje u rješavanju zadataka na vježbama</li> <li>– Način provjere znanja na završnom ispitu sastoji se od pismenog i usmenog ispita.</li> <li>– Tijekom semestra svaki student mora izraditi i prezentirati jedan seminarski rad te redovito rješavati zadatke predviđene planom i programom u okviru vježbi.</li> <li>– Napisani i izloženi seminarski rad predstavlja uvjet za izlazak na ispit.</li> <li>– Prezentacija seminara se javno izvodi na vježbama pred ostalim kolegama u trajanju od 10 – 15 minuta. Tema seminara je jedna od unaprijed ponuđenih.</li> <li>– Aktivnost na vježbama sastoji se od samostalnog rješavanja zadataka.</li> <li>– Od redovnih studenata se očekuje prisutnost na nastavi minimalno 70 %.</li> </ul> <p>Konačna se ocjena dobiva na sljedeći način:  Ukupan maksimalno ostvariv broj bodova je 100.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90 i više bodova = 5 (izvrstan)</li> <li>• 80 – 90 bodova = 4 (vrlo dobar)</li> <li>• 70 – 80 bodova = 3 (dobar)</li> <li>• 60 – 70 bodova = 2 (dovoljan)</li> <li>• Manje od 60 bodova = 1 (nedovoljan)</li> </ul>					
<b>Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje</b>					
-					
<b>Obvezna literatura</b>					
1. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje. 2. Jukić, I., Marković, G. (2010). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet 3. Saltin, B., Boushel, R., Secher, N., Mitchell, J. (2000): Exercise and Circulation in Health & Disease, Champaign: HK.					
<b>Dopunska literatura</b>					
1. Joyce, D. (2016). Sports Injury Prevention and Rehabilitation 1st Edition. London: Routledge. 2. Donatelli, R.A. (2007). Sports-Specific Rehabilitation, 1st Edition. Churchill Livingstone: Elsevier.					
<b>Načini praćenja kvalitete</b>					
Izvedba predmeta prati se putem anonimne studentske ankete (vrednovanje kvalitete održane nastave).					

