

<b>OPĆE INFORMACIJE</b>			
<b>Naziv predmeta</b>	<b>Fiziologija sporta i vježbanja</b>		
<b>Studijski program</b>	<b>Specijalistički diplomski stručni studij Preventivna fizioterapija</b>		
<b>Status predmeta (O/I)</b>	<b>Obvezni</b>		
<b>Semestar</b>	<b>I. semestar</b>		
<b>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</b>	<b>ECTS koeficijent opterećenja studenata</b>	4	
	<b>Broj sati nastave (P+V+S)</b>	15+15+30	
	<b>Vrijeme i mjesto izvođenja nastave</b>	Predavaonica, prema rasporedu	
	<b>Jezik na kojemu se izvodi kolegij</b>	Hrvatski	
<b>Nositelj predmeta</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
Prof.dr.sc. Ines Drenjančević, dr med	Knjižnica VEVU	Četvrtkom 13:15-15:00 ili prema dogovoru	ines.drenjancevic@mefos.hr
<b>Suradnici na predmetu</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
Dr.sc. Erna Davidović-Cvetko, viši predavač	203	Po dogovoru	erna@vevu.hr
<b>OPIS PREDMETA</b>			
<b>Ciljevi predmeta</b>			
<p>Nastavni program omogućuje stjecanje osnovnih znanja o fiziološkim i biokemijskim aspektima sporta i vježbanja. Stečena znanja i vještine omogućavaju polaznicima da razumiju, unaprijede i poboljšaju vježbovno postignuće amaterskih, rekreativnih i profesionalnih sudionika u vježbanju. Posebni zadaci odnose se na razumijevanje dinamičnosti homeostaze tijekom fizičke aktivnosti, energetiku mišićne aktivnosti, upotrebnu vrijednost praćenja promjena kardiorespiratornih parametara tijekom vježbanja, fiziološke trenažne principe, patofiziološke procese tijekom vježbanja, značaj i ulogu bioloških kontrolnih sustava tijekom aktivnosti. Usvojena znanja omogućavaju praktičnu aplikaciju fiziologije fizičkih aktivnosti u cilju praćenja adaptacijskih promjena ljudskog organizma tijekom vježbanja, programiranja trenažnih opterećenja i postizanja naprednih vježbovnih izvedbi.</p>			
<b>Uvjeti za upis predmeta</b>			
Nema uvjeta za upis predmeta.			
<b>Očekivani ishodi učenja za predmet</b>			
<p>Nakon uspješno završenog kolegija studenti će:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Steći vještina interdisciplinarnog i multidisciplinarnog stručnog rada sa svim populacijskim skupinama (zdrava populacija, rekreativni, amaterski i profesionalni sportaši, posebne skupine) koje sudjeluju u vježbanju i sportu.</li> <li>2. Znati planirati trenažni proces na osnovi individualnih morfo-funkcionalnih i fizioloških parametara, u cilju optimiziranja vježbovnih izvedbi i upravljanja učincima treninga.</li> <li>3. Objasniti fiziološke reakcije nakon tjelesne aktivnosti, na umor, pretreniranost i druge izmijenjene fiziološke uvjete.</li> <li>4. Identificirati osnovne točke u fiziološkim procesima za moguću intervenciju fizioterapeuta.</li> <li>5. Usvojiti osnovne vještine mjerenja i interpretacije rezultata mjerenja različitih fizioloških parametara.</li> </ol>			
<b>Sadržaj predmeta</b>			

1. Homeostaza i stabilno stanje – dinamička ravnoteža;
2. Osnove metabolizma vježbanja;
3. Vježbanje i kardiovaskularni sustav;
4. Respiratorni sustav i vježbanje;
5. Mišićna vlakna – struktura, kontrakcija, tipizacija;
6. Živčano-mišićni aspekti pokreta;
7. Principi treninga i adaptacije;
8. Mehanizmi mišićnog zamora;
9. Fizička neaktivnost (detrening) i adaptacije;
10. Fizička aktivnost i čimbenici okoline;
11. Analiza tjelesne strukture i građe u sportu i vježbanju;
12. Funkcionalna testiranja u sportu i vježbanju;
13. Izvođenje mjerenja za određivanje tjelesnih dimenzija i strukture;
14. Terenski i laboratorijski testovi aerobne i anaerobne sposobnosti;
15. Analiza metabolita krvi u programiranju treninga;
16. Određivanje vježbovnih opterećenja izravnim i neizravnim metodama.

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

#### Način vrednovanja i ocjenjivanja

Oblici praćenja i provjeravanja	usmeno	pismeno	usmeno i pismeno
Elementi praćenja i provjeravanja	opterećenje u ECTS		udio (%) u ocjeni
Pohađanje nastave	<b>0,5</b>		<b>0</b>
Seminarski rad	<b>1</b>		<b>20</b>
Završni ispit (pismeni i/ili usmeni)	<b>2,5</b>		<b>80</b>
<b>Ukupno</b>	<b>4</b>		<b>100</b>

#### Način oblikovanja konačne ocjene

*Ocjena se oblikuje prema završnom ispitu koji uključuje i seminar- 20% ocjene je seminarski rad, koji maksimalno nosi 5 bodova, a 80% ocjene je rezultat ispita. Ispit je pismeni, 4 pitanja, svako pitanje nosi maksimalno 5 bodova.*

*Ukupna ocjena je postotak ukupno stečenih bodova:*

*od 90 do 100% - ocjena 5 (izvrstan)*

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

*od 65 do 79,9% - ocjena 3 (dobar)*

*od 50 do 64,9% - ocjena 2 (dovoljan)*

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

Samostalna izrada seminarskog rada, prisustvovanje i aktivno sudjelovanje na vježbama uvjet je za pristupanje završnom ispitu.

**Obvezna literatura**

1. Kenney W Larry, Wilmore Jack H, Costill David L (2015): Physiology of Sport and Exercise, Champaign: HK.
2. Davidović Cvetko E. (2021). Priručnik za vježbe iz fiziologije sporta i vježbanja za fizioterapeute. Veleučilište L. Ružička u Vukovaru.
3. Ostojić, Sergej (2007): Osnovi fiziologije sporta: odabrana poglavlja, Novi Sad: TIMS.

**Dopunska literatura**

1. Matković B, Ružić L (2006): Fiziologija sporta i vježbanja, Zagreb: KIF.
2. Guyton AC, Hall JE: Medicinska fiziologija. Zagreb: Medicinska naklada, 2017.
3. Grujić N. Fiziologija sporta. Novi Sad, Medicinski fakultet, 2017.

**Načini praćenja kvalitete**

Anonimna studentska anketa koja se provodi na razini Veleučilišta.