

<b>OPĆE INFORMACIJE</b>			
<b>Naziv predmeta</b>	<b>Osnove motoričkih transformacija III.</b>		
<b>Studijski program</b>	<b>Preddiplomski studij</b>		
<b>Status predmeta (O/I)</b>	<b>Izborni</b>		
<b>Semestar</b>	<b>četvrti</b>		
<b>Bodovna vrijednost i način izvođenja nastave</b>	<b>ECTS koeficijent opterećenja studenata</b>	2	
	<b>Broj sati nastave (P+V+S)</b>	0+15+15	
	<b>Vrijeme i mjesto izvođenja nastave</b>	IV.semestar, Predavaonica, fitness, dvorana Prema rasporedu na web-u	
	<b>Jezik na kojemu se izvodi kolegij</b>	Hrvatski jezik	
<b>Nositelj predmeta</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
Dražen Pejić	204	Prema dogovoru	drazen.pejic@vevu.hr
<b>Suradnici na predmetu</b>	<b>Kabinet</b>	<b>Vrijeme konzultacija</b>	<b>e-mail</b>
<b>OPIS PREDMETA</b>			
<b>Ciljevi predmeta</b>			
Cilj predmeta je potaknuti studente na sustavno obuhvaćanje znanja, vještina i kompetencija iz područja sportske dijagnostike i planiranja i programiranja sportskog treninga. Specifični cilj predmeta je da studenti steknu znanja i osposobe se za provedbu izrade plana i programa ciljanog trenažnog procesa			
<b>Uvjeti za upis predmeta</b>			
Položen kolegij Osnove motoričkih transformacija II.			
<b>Očekivani ishodi učenja za predmet</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Razumjeti motoričke stereotipe gibanja i energetske procese</li> <li>2. Analizirati zakonitosti prema kojima se unapređuju motoričke sposobnosti</li> <li>3. Procijeniti i objasniti potrebu izrade plana i programa trenažnog procesa</li> <li>4. Interpretirati i definirati rezultate sa uređaja za praćenje transformacijskog procesa</li> <li>5. Kritički prosuđivati o rezultatima dobivenim inicijalnim, tranzitivnim i finalnim provjeravanjem</li> <li>6. Izraditi seminarski rad ciljanog trenažnog procesa</li> </ol>			
<b>Sadržaj predmeta</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uvodno predavanje</li> <li>2. Zakonitosti planiranja i programiranja trenažnog procesa uz upotrebu uređaja za praćenje efekata procesa</li> <li>3. Upotreba uređaja u praksi kao oblik rehabilitacije i regeneracije lokomotornog sustava</li> <li>4. Određivanje aerobnog i anaerobnog praga</li> <li>5. Praćenje srčane frekvencije kako za vrijeme rada tako i za vrijeme oporavka</li> <li>6. Rad sa elektromišićnim stimulatorima novijih generacija</li> <li>7. Sistemi jačanje tonusa miškulature pojedinih mišićnih skupina kroz izradu individualnog plana i programa rada na osnovu motoričkih testova</li> <li>8. Rad na trenažerima u fitnessu</li> <li>9. Planiranje i programiranje sportskog treninga (osnove, dugoročno)</li> <li>10. Planiranje i programiranje sportskog treninga (srednjoročno, kratkoročno)</li> <li>11. Terminologija stavova i pokreta</li> </ol>			

12. Vježbe za razvoj repetitivne snage 13. Vježbe za razvoj statičke snage 14. Vježbe sa bučicama 15. Vježbe za razvoj fleksibilnosti						
<b>Vrste izvođenja nastave</b>		<b>predavanja</b>		<b>terenska nastava</b>		
	x	<b>vježbe</b>		<b>samostalni zadaci</b>		
	x	<b>seminari i radionice</b>		<b>mentorski rad</b>		
		<b>obrazovanje na daljinu</b>	x	<b>praktični rad</b>		
		<b>multimedija i mreža</b>	x	<b>konzultacije</b>		
		<b>laboratorij</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	0,5			-		
Kolokvij 1	0,5			25%		
Kolokvij 2	-			-		
Seminarski rad	0,5			25 %		
Završni ispit ( usmeni)	0,5			50%		
<b>Ukupno</b>	<b>2</b>			<b>100 %</b>		
<b>Način oblikovanja konačne ocjene</b>						
<p>Konačna ocjena oblikuje se tijekom i nakon semestra. Kontinuirana provjera je putem 1. kolokvija (fitness) koji nosi 25% udjela u konačnoj ocjeni kao i izrade seminarskog rada koji također iznosi 25% udjela u konačnoj ocjeni.</p> <p>Pohađanje nastave nema udjela u oblikovanju konačne ocjene i student mora ostvariti minimalnu dolaznost od 70% održane nastave na vježbe i seminare. Ukoliko student ne položi kolokvij i izradi seminar ne može pristupiti usmenom polaganju ispita.</p> <p>Završni ispit je usmeni. Sastoji se od tri pitanja vezano za samu izradu seminarskog rada. Dodjela ocjena na provjerama znanja vrši se sukladno Pravilniku o ocjenjivanju.</p>						
<b>Ostale informacije relevantne za praćenje rada studenata, vrednovanje i ocjenjivanje</b>						
Vježbe i seminari su obavezno 70 % . Kolokvij 1 je u fitnessu. Ispit se sastoji od prezentacije seminarskog rada i usmenog dijela od 3 pitanja.						
<b>Obvezna literatura</b>						
1. Filipović, V., Horvatin, M., Rađenović, O.: Osnove motoričkih transformacija - nastavna skripta. Zagreb: Visoka zdravstvena škola, 2001. 2. Metikoš, D., Hofman, E., Prot, F., Pintar, Ž., Oreb, G.: Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1989. 3. Findak, V.. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga. Zagreb,1999.						

**Dopunska literatura**

4. Jajić, I. Fizikalna medicina. Zagreb: Medicinska knjiga, 1996.

5. Guyton, A.C. Medicinska fiziologija. Medicinska knjiga Beograd – Zagreb, 1985. - odabrana poglavlja

**Načini praćenja kvalitete**

Izvedba predmeta prati se putem anonimne studentske ankete (vrednovanje kvalitete održane nastave).