**Datum:** Rijeka,19. rujna 2023.

**Kolegij:** Osnove motoričkih transformacija II

**Voditelj:** Jasna Lulić Drenjak

**Katedra:** Katedra za fizioterapiju

**Studij:** Preddiplomski stručni studiji - Fizioterapija redovni

**Godina studija:** 1

**Akademska godina:** 2023./2024.

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN**

**Podaci o kolegiju (kratak opis kolegija, opće upute, gdje se i u kojem obliku organizira nastava, potreban pribor, upute o pohađanju i pripremi za nastavu, obveze studenata i sl.):**

|  |
| --- |
| Kolegij je namijenjen studentima Preddiplomskog studija Fizioterapija koji žele steći dodatna znanja o značajkama transformacijskih (trenažnih) operatora, volumenu opterećenja rada, strukturi i kineziološkim transformacijama funkcionalnih sposobnosti, doziranju i opterećenju, osnovama metodike kondicijskog treninga i metodici treninga funkcionalnih sposobnosti.  Student će moći: razumjeti pojam i važnost doziranja opterećenja, definirati trenažno opterećenje, opisati prilagodbu transportnog organskog sustava na opterećenje, analizirati strukturu i značajke kondicijskog treninga, opisati različite metode trenažnog rada za razvoj funkcionalnih sposobnosti, definirati i objasniti aerobno i anaerobno treniranje.  Nastava se organizira u obliku predavanja i vježbi. Studenti su dužni pohađati nastavu i imati opremu za vježbanje; trenirku ili kratke hlačice, majicu kratkih rukava, tenisice. |

**Popis obvezne ispitne literature:**

|  |
| --- |
| 1.Sekulić D., Metikoš D.: Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, Sveučilište u Splitu,Dalmacija papir, 2007.  2.Milanović D.: Teorija treninga, KIF, Tiskara Zelina, Zagreb, 2013.  3.Lulić DrenjakJ.: Osnove motoričkih transformacija, skripta, Rijeka, 2022. |

**Popis dopunske literature:**

|  |
| --- |
| 1.Dodig M.: Modeli i modeliranje tjelovježbenih procesa, Sveučilište u Rijeci, Rijeka , 2002.  2.Dodig M.: Biomehanika čovječjeg tijela, Sveučilište u Rijeci, Rijeka , 1994.  3.Dodig M.: Pliometrijski mišićni trening, Sveučilište u Rijeci, Rijeka , 2002.  4.Dodig M.: Tjelesna i zdravstvena kultura, Sveučilište u Rijeci, Rijeka , 1992.  5.Volčanšek B.: Bit plivanja, Kinezioločki fakultet, Zagreb, 2002. |

**Nastavni plan:**

**Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):**

|  |
| --- |
| 1.– 6. Značajke transformacijskih operatera i volumen opterećenja  7.Struktura i kineziološke transformacije funkcionalnih sposobnosti  8.Doziranje opterećenja u sport  9.Osnove metodike kondicijskog treninga  10.Kondicijski trening  11.Vrste kondicijske pripreme  12.-13.Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti  14.Anaerobno treniranje  15.Aerobno treniranje |

# Popis seminara s pojašnjenjem:

|  |
| --- |
| - |

# Popis vježbi s pojašnjenjem:

|  |
| --- |
| Vježbe iz kolegija provode se u dvorani za vježbanje Fakulteta zdravstvenih studija i na otvorenim prostorima u PGŽ-u. Transformacijske vježbe i aktivnosti, vježbe disanja i relaksacije različitih intenziteta i ekstenziteta.  1.Zakonitosti planiranja i programiranja trenažnog procesa uz upotrebu uređaja za praćenje efekata procesa  2.Upotreba uređaja u praksi kao oblik rehabilitacije i regeneracije lokomotornog sustava  3.Uloga laktata i važnost praćenja razine laktata u sistemu vježbanja  4.Određivanje aerobnog i anaerobnog praga  5.Praćenje srčane frekvencije kako za vrijeme rada  6.Aerobni trening  7.Aerobni trening  8.Aerobni trening  9. – 10.Anaerobni fosfageni trening  11. – 12.Anaerobni glikolitički trening  13.Vježbe disanja  14.Vježbe relaksacije  15. Praćenje srčane frekvencije za vrijeme oporavka |

**Obveze studenata:**

|  |
| --- |
| Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave |

**Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):**

|  |
| --- |
| ECTS bodovni sustav ocjenjivanja:  Ocjenjivanje studenata provodi se prema važećem Pravilniku o studijima Sveučilišta u Rijeci, te prema Pravilniku o ocjenjivanju studenata na  Fakultetu zdravstvenih studija.  Rad studenata vrednovat će se i ocjenjivati tijekom izvođenja nastave, te na završnom ispitu. Od ukupno 100 bodova, tijekom nastave student može ostvariti 50 bodova, a na završnom ispitu 50 bodova.  Ocjenjivanje studenata vrši se primjenom ECTS (A-F) i brojčanog sustava (1-5).  Od maksimalnih 50 ocjenskih bodova koje je moguće ostvariti tijekom nastave, student mora sakupiti minimum od 25 ocjenskih bodova da bi pristupio završnom ispitu.  Ocjenske bodove student stječe aktivnim sudjelovanjem u nastavi, izvršavanjem postavljenih zadataka na sljedeći način:  USMENI DIO ISPITA - ZAVRŠNI ISPIT  Izvrstan (5) - 50 bodova  Vrlo dobar (4) - 45 boda  Dobar (3) - 35 boda  Dovoljan (2) - 24 boda  Nedovoljan (0) - 0 bodova  IZRADA ppt. prezentacije zadane teme\*  Izvrstan (5) - 20 boda  Vrlo dobar (4) - 14 boda  Dobar (3) - 10 boda  Dovoljan (2) - 6 boda  Nedovoljan (1) - 0 bodova  \*Tijekom akademske godine studenti su dužni predati jedanu ppt prezentaciju na zadanu temu  DOLASCI NA NASTAVU  Prisutnost na nastavi 90 do 100 % - 20 bodova  Prisutnost na nastavi 80 do 90 % - 14 boda  Prisutnost na nastavi 70 do 80 % - 8 boda  Prisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodova  AKTIVNOSTI NA NASTAVI  Izvrstan (5) - 10 bodova  Vrlo dobar (4) - 8 boda  Dobar (3) - 6 boda  Dovoljan (2) - 4 boda  Nedovoljan (1) - 0 bodova  ZAVRŠNA OCJENA  Izvrstan A (5) - od 90% do 100%  Vrlo dobar B (4) - od 75% do 89,9%  Dobar C (3) - od 60% do 74,9%  Dovoljan D (2) - od 50% do 59,9%  Neuspješan F (1) - manje od 50%\*\*  \*\* nema pravo izlaska na završni ispit (mora ponovno upisati predmet u slijedećoj akademskoj godini |

**Mogućnost izvođenja nastave na stranom jeziku:**

|  |
| --- |
| - |

**Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:**

|  |
| --- |
| Nastavni sadržaji i sve obavijesti vezane uz kolegij kao i ispitni termini nalaze se na mrežnim stanicama Fakulteta. |

**SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE (za akademsku 2022./2023. godinu)**

**Raspored nastave**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Predavanja (vrijeme i mjesto)** | **Seminari  (vrijeme i mjesto)** | **Vježbe  (vrijeme i mjesto)** | **Nastavnik** |
| 27.05.2024. | P1 (13,00-16,00))  dvorana za OMT |  |  | JASNA LULIĆ DRENJAK,prof. |
| 29.05.2024. | P2 (8,00-10,00)  dvorana za OMT |  |  | JASNA LULIĆ DRENJAK,prof. |
| 5.06.2024. | P3 (8,00-10,00)  dvorana za OMT |  |  | JASNA LULIĆ DRENJAK,prof. |
| 7.06.2024. | P4 (8,00-12,00)  dvorana za OMT |  |  | JASNA LULIĆ DRENJAK,prof. |
| 10.06.2024. | P5 (10,00-14,00)  dvorana za OMT |  |  | JASNA LULIĆ DRENJAK,prof. |
| 12.06.2024. |  |  | V1 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT | JASNA LULIĆ DRENJAK,prof. |
| 13.06.2024. |  |  | V2 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT |  |
| 14.06.2024. |  |  | V3 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT |  |

**Popis predavanja, seminara i vježbi:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **P** | **PREDAVANJA (tema predavanja)** | **Broj sati nastave** | **Mjesto održavanja** |
| P1 | Značajke transformacijskih operatera i volumen opterećenja  Struktura i kineziološke transformacije | 3 | dvorana za OMT |
| P2 | funkcionalnih sposobnosti  Doziranje opterećenja u sport | 2 | dvorana za OMT |
| P3 | Osnove metodike kondicijskog treninga  Kondicijski trening | 2 | dvorana za OMT |
| P4 | Vrste kondicijske pripreme  Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti | 4 | dvorana za OMT |
| P5 | Anaerobno treniranje  Aerobno treniranje | 4 | dvorana za OMT |
|  | **Ukupan broj sati predavanja** | 15 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **S** | **SEMINARI (tema seminara)** | **Broj sati nastave** | **Mjesto održavanja** |
|  | **Ukupan broj sati seminara** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **V** | **VJEŽBE (tema vježbe)** | **Broj sati nastave** | **Mjesto održavanja** |
| V1 | Zakonitosti planiranja i programiranja trenažnog procesa uz upotrebu uređaja za praćenje efekata procesa  Upotreba uređaja u praksi kao oblik rehabilitacije i regeneracije lokomotornog sustava  Uloga laktata i važnost praćenja razine laktata u sistemu vježbanja  Određivanje aerobnog i anaerobnog praga  Praćenje srčane frekvencije kako za vrijeme rada/oporavka | 5 | Molo Longo/ Dvorana za OMT |
| V2 | Aerobni trening  Anaerobni fosfageni trening | 5 | Molo Longo/ Dvorana za OMT |
| V3 | Anaerobni glikolitički trening  Vježbe disanja  Vježbe relaksacije  Praćenje srčane frekvencije za vrijeme oporavka | 5 | Molo Longo/ Dvorana za OMT |
|  | **Ukupan broj sati vježbi** | 15 |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ISPITNI TERMINI (završni ispit)** |
| 1. | 19.06.2024. |
| 2. | 3.07.2024. |
| 3. | 11.09.2024. |
| 4. |  |