**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 opterećenja7.Struktura i kineziološke transformacije funkcionalnih sposobnosti8.Doziranje opterećenja u sport9.Osnove metodike kondicijskog treninga10.Kondicijski trening11.Vrste kondicijske pripreme12.-13.Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti14.Anaerobno treniranje15.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 procesa2.Upotreba uređaja u praksi kao oblik rehabilitacije i regeneracije lokomotornog sustava3.Uloga laktata i važnost praćenja razine laktata u sistemu vježbanja4.Određivanje aerobnog i anaerobnog praga5.Praćenje srčane frekvencije kako za vrijeme rada 6.Aerobni trening7.Aerobni trening8.Aerobni trening9. – 10.Anaerobni fosfageni trening 11. – 12.Anaerobni glikolitički trening13.Vježbe disanja14.Vježbe relaksacije15. 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 ISPITIzvrstan (5) - 50 bodovaVrlo dobar (4) - 45 bodaDobar (3) - 35 bodaDovoljan (2) - 24 bodaNedovoljan (0) - 0 bodovaIZRADA ppt. prezentacije zadane teme\*Izvrstan (5) - 20 bodaVrlo dobar (4) - 14 bodaDobar (3) - 10 bodaDovoljan (2) - 6 bodaNedovoljan (1) - 0 bodova\*Tijekom akademske godine studenti su dužni predati jedanu ppt prezentaciju na zadanu temuDOLASCI NA NASTAVUPrisutnost na nastavi 90 do 100 % - 20 bodovaPrisutnost na nastavi 80 do 90 % - 14 bodaPrisutnost na nastavi 70 do 80 % - 8 bodaPrisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodovaAKTIVNOSTI NA NASTAVIIzvrstan (5) - 10 bodovaVrlo dobar (4) - 8 bodaDobar (3) - 6 bodaDovoljan (2) - 4 bodaNedovoljan (1) - 0 bodovaZAVRŠNA OCJENAIzvrstan 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 opterećenjaStruktura i kineziološke transformacije | 3 | dvorana za OMT |
| P2 | funkcionalnih sposobnosti Doziranje opterećenja u sport | 2 | dvorana za OMT |
| P3 | Osnove metodike kondicijskog treningaKondicijski trening | 2 | dvorana za OMT |
| P4 | Vrste kondicijske pripremeMetodika treninga funkcionalnih sposobnosti | 4 | dvorana za OMT |
| P5 | Anaerobno treniranjeAerobno 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 procesaUpotreba uređaja u praksi kao oblik rehabilitacije i regeneracije lokomotornog sustavaUloga laktata i važnost praćenja razine laktata u sistemu vježbanjaOdređivanje aerobnog i anaerobnog pragaPraćenje srčane frekvencije kako za vrijeme rada/oporavka | 5 | Molo Longo/ Dvorana za OMT |
| V2 | Aerobni treningAnaerobni fosfageni trening  | 5 | Molo Longo/ Dvorana za OMT |
| V3 | Anaerobni glikolitički treningVježbe disanjaVježbe relaksacijePraćenje 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. |  |