

**Datum:** Rijeka, 21. lipnja 2024.

**Kolegij:** Osnove motorički transformacija

**Voditelj:** Jasna Lulić Drenjak

**e-mail voditelja:** jasna.lulic.drenjak@uniri.hr

**Katedra:** Katedra za fizioterapiju

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

**Godina studija:** 1

**Akadska godina:** 2024./2025.

## 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 Osnove motoričkih transformacija je obavezan kolegij na prvoj godini Preddiplomskog studija Fizioterapija (6 ECTS) i sluša se u prvom i drugom semestru. Sastoji se od 30 sati predavanja i 60 sati vježbi. Kolegij je namijenjen osposobljavanju studenata za razumijevanje zakonitosti planiranja i programiranja treninga u sportskim aktivnostima na zdravom organizmu te ostvarivanje transformacijskih procesa pod utjecajem ciljane motoričke aktivnosti. Realizacijom programa studenti dobivaju elementarne spoznaje iz stvaranja motoričkog stereotipa gibanja; podizanja statusa treniranosti, uvoda u teoriju treninga; uvoda u kineziološku metodiku; antropometriju; kontrolu transformacijskih procesa, edukaciju neplivača te usavršavanje plivačkih tehnika.

Predavanja se održavaju u predavaonicama Fakulteta Zdravstvenih studija, a vježbe u dvorani za vježbanje Fakulteta Zdravstvenih studija te u drugom semestru u teretani i bazenu hotela Thalassoterapija u Opatiji. Svaki student obavezno mora imati :

1. opremu za vježbanje u dvorani - kratke hlačice, majicu i čiste tenisice
2. sportski kupaći kostim
3. kapicu za plivanje i obuću za bazen

Da bi student mogao pratiti nastavu treba poznavati anatomiju i fiziologiju lokomotornog sustava. Uvjet za pristupanje ispitu je položen kolokvij vezan uz praktični dio nastave.

### Popis obvezne ispitne literature:

1. Sekulić D., Metikoš D.: Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji, Sveučilište u Splitu, Split, 2007.
2. Milanović D.: Priručnik za sportske trenere, FFK, Zagreb, 2013.
3. Lulić Drenjak J.: 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. Maglischo E.W.: Swimming even faster, Mayfield Publishing Company, California, 1993.
6. Volčanšek B.: Bit plivanja, Kineziološki fakultet, Zagreb, 2002.
7. Dodig M.: Razvoj tjelesnih sposobnosti čovječjeg organizma, Sveučilište u Rijeci, Rijeka , 1998.
8. Milanović D.: Priručnik za sportske trenera, FFK, Zagreb, 1997.

## Nastavni plan:

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

1. Uvod u OMT i analiza sportskih aktivnosti i klasifikacija sportova  
Ishodi učenja:  
Upoznati se s ciljem kolegija OMT. Definirati osnovne pojmove. Nabrojati i razlikovati različite sportske aktivnosti i klasificirati sportove.
2. Sportski trening i kibernetika sportskog treninga  
Ishodi učenja:  
Definirati sportski trening i prepoznati dinamičnost sportskog treninga.
3. Trening i sportska forma  
Ishodi učenja:  
Definirati i objasniti sportsku formu i njene značajke te procese upravljanja sportskom formom.
4. Principi i pravila sportskog treninga  
Ishodi učenja:  
Upotrijebiti i primijeniti osnovne principe kao što su usmjerenost, kontinuiranost treninga, povezanost programa sportske pripreme, progresivnost i valovitost opterećenja treninga i natjecanja, cikličnost treninga.
5. Osnove metodike sportskog treninga  
Ishodi učenja:  
Definirati i strukturirati metodiku sportskog treninga, njegove sadržaje i opterećenja. Konkretizirati načine i oblike rada u sportu.
6. Osnove metodike kondicijskog treninga i funkcionalnih sposobnosti  
Ishodi učenja:  
Definirati, objasniti i upotrijebiti strukturu i značajke kondicijskog treninga, te utjecaj kondicijskog treninga na organizam.
7. Osnove metodike treninga motoričkih sposobnosti i tehničko taktičkog treninga  
Ishodi učenja:  
Razlikovati i kategorizirati anaerobno treniranje od aerobnog. Definirati treninge po razvoju različitih motoričkih sposobnosti.
- 8.-11. Planiranje i programiranje sportskog treninga (osnove, dugoročno i srednjeročno, kratkoročno)  
Ishodi učenja:  
Razlikovati oblike planiranja i programiranja u sportu ili transformacijskim procesima.
- 11.-12. Kineziterapija / terminologija stavova i pokreta  
Ishodi učenja:  
Imenovati kineziološku terminologiju osnovnih stavova i pokreta, definirati kineziterapiju.
13. -14. Plivanje kao sport i njegovo mjesto u rehabilitacijskim programima  
Osnove rekreacijske medicine, Umor i pretreniranost

**Ishodi učenja:**

Objasniti osnove tehnika plivanja i pomoćnih tehnika plivanja za rad u rehabilitacijskim programima, definirati osnovne pojmove u rekreacijskoj medicini te prepoznati razlike između umora i pretreniranosti.

**Popis seminara s pojašnjenjem:**

-

**Popis vježbi s pojašnjenjem:**

Vježbe iz kolegija provode se u dvorani za vježbanje Fakulteta zdravstvenih studija te u drugom semestru u teretani i bazenu hotela Thalassotherapie u Opatiji. Opće pripremne vježbe i vježbe s različitim pomagalicama, sa različitim intenzitetom i ekstenzitetom. U teretani rad na trenažerima i sa slobodnim utezima. Rad na bazenu: osnovne plivačke tehnike, pomoćne tehnike i rehabilitacijske škole (Halliwick, Sherill).

V1 Opće pripremne vježbe

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V2 Vježbe u paru

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V3 Vježbe za razvoj fleksibilnosti

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V4 Vježbe za razvoj repetitivne snage

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V5 Vježbe za razvoj statičke snage

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V6 Vježbe sa bućicama

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V7 Vježbe sa elastičnim trakama

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V8 Vježbe na loptama

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V9 Vježbe sa loptama

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V10 Vježbe disanja

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V11 Vježbe relaksacije

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V12 Vježbe sa štapovima

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V13 Vježbe balansa

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V14 Vježbe Yoge

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V15 Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti.

Upotreba i primjena monocikličkih kretanja u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V16 Vježbe za razvoj ritmičnosti

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V17 IT osnovnih plivačkih sposobnosti, Vježbe disanja i plutanja. Elementi plutanja i ronjenja, Metodčki postupci kod plivačkih tehnika (kraul, prsno)

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V18 Elementi plutanja i ronjenja. Metodčki postupci kod plivačkih tehnika (kraul, prsno).

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V19 Metodčki postupci kod plivačkih tehnika (leđno). Metodčki postupci kod plivačkih tehnika (delfin).

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V20 Igre u vodi, specifične tehnike rada u vodi s osobama s invaliditetom, Aquaerobic i vježbe u void. Pomoćne tehnike plivanja i njihova upotreba u kineziterapiji. Postupci spašavanja utopljenika i FT.

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V21 IT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Vježbe za razvoj fleksibilnosti i snage.

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V22 IT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Vježbe za razvoj fleksibilnosti i snage.

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V23 Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V24 Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

V25 Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Ishodi učenja:

Demonstriranje, upotreba i primjena vježbi u različitim djelovima sata pri upotrebi različitih kinezioloških aktivnosti. Kreiranje, organiziranje i sastavljanje vježbi sa definiranim ciljem i sadržajima.

**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. Obavezno je pristupiti i položiti sve dijelove prije izlaska na završni ispit. Ocjenjske bodove student stječe aktivnim sudjelovanjem u nastavi, izvršavanjem postavljenih zadataka i izlascima na kolokvij na sljedeći način:

**PISMENI 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***

*Završni pismeni ispit ima 50 pitanja sa višestrukim odgovorima. Nosi 50 ocjenskih bodova. Student prije izlaska na završni ispit mora sakupiti minimalno 25 boda.*

**IZRADA PLAKATA\***

***Izvrstan (5) - 10 boda***

***Vrlo dobar (4) - 7 boda***

***Dobar (3) - 5 boda***

***Dovoljan (2) - 3 boda***

***Nedovoljan (1) - 0 bodova***

*\*Tijekom akademske godine studenti su dužni predati jedan izrađeni tematski plakat.*

## **DOLASCI NA NASTAVU**

*Prisutnost na nastavi 90 do 100 % - 16 boda*

*Prisutnost na nastavi 80 do 90 % - 11 boda*

*Prisutnost na nastavi 70 do 80 % - 6 boda*

*Prisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodova*

## **PISMENI KOLOKVIJ**

*Izvrstan (5) - 10 boda*

*Vrlo dobar (4) - 7 boda*

*Dobar (3) - 5 boda*

*Dovoljan (2) - 3 boda*

*Nedovoljan (1) - 0 bodova*

## **USMENI KOLOKVIJ**

*Izvrstan (5) - 14 boda*

*Vrlo dobar (4) - 11 boda*

*Dobar (3) - 7 boda*

*Dovoljan (2) - 3 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%\*\**

**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 2024./2025. godinu)

### Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
30.09.2024.	P1 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
30.09.2024.			V1A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
2.10.2024.			V1B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
2.10.2024.			V1C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
7.10.2024.	P2 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
7.10.2024.			V2A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.10.2024			V2B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.10.2024			V2C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
14.10.2024.	P3 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
14.10.2024.			V3A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
16.10.2024.			V3B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
16.10.2024.			V3C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
21.10.2024.	P4 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.



21.10.2024.			V4A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
23.10.2024.			V4B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
23.10.2024.			V4C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.10.2024.	P5 (13,00-15,00) Z7			
28.10.2024.			V5A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
30.10.2024.			V5B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
30.10.2024.			V5C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
4.11.2024.	P6 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
4.11.2024.			V6A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
6.11.2024.			V6B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
6.11.2024.			V6C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
11.11.2024.	P7 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
11.11.2024.			V7A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
13.11.2024.			V7B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
13.11.2024.			V7C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
20.11.2024.			V8B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
22.11.2024.			V8C (11,00-13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

22.11.2024.			V8A (13,00-15,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
25.11.2024.	P8 (13,00-15,00) Z7			
25.11.2024.			V9A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
27.11.2024.			V9B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
29.11.2024.			V9C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
2.12.2024.	P9 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
2.12.2024.			V10A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
4.12.2024.			V10B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
6.12.2024.			V10C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.12.2024.	P10 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.12.2024.			V11A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
11.12.2024.			V11B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
13.12.2024.			V11C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
16.12.2024.	P11 (13,00-15,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
16.12.2024.			V12A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
18.12.2024.			V12B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
20.12.2024.			V12C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

8.01. 2025.			V13A (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
10.01. 2025.			V13B (8,00-10,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
10.01. 2025.			V13C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
13.01. 2025.	P12 (13,00-15,00) Z7			
15.01. 2025.			V14A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
17.01. 2025.			V14B (8,00-10,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
17.01. 2025.			V14C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
20.01. 2025.	P13 (12,00-15,00) Z7			
22.01. 2025.			V15A (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
24.01. 2025.			V15B (8,00-10,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
24.01. 2025.			V15C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
27.01. 2025.	P14 (12,00-15,00) Z7			
29.01. 2025.			V16A (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
31.01. 2025.			V16B (8,00-10,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
31.01. 2025.			V16C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
26.02. 2025.			V17A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.02. 2025.			V17B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
28.02. 2025.			V17C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

5.03. 2025.			V18A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
7.03. 2025.			V18B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
7.03. 2025.			V18C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
12.03. 2025.			V19A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
14.03. 2025.			V19B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
14.03. 2025.			V19C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
19.03. 2025.			V20A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
21.03. 2025.			V20B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
21.03. 2025.			V20C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
26.03. 2025.			V21A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.03. 2025.			V21B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
28.03. 2025.			V21C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.03. 2025.			V22A (11,00-14,00) izvor Rječine	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.03. 2025.			V22A (11,00-14,00) izvor Rječine	VERNER MARIJANČIĆ, prof.reh.
28.03.2025.			V22A (11,00-14,00) izvor Rječine	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
2.04.2025.			V23A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
4.04.2025.			V23B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio

4.04.2025.			V23C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.04.2025.			V24A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
11.04.2025.			V24B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
11.04.2025.			V24C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
16.04.2025.			V25A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
18.04.2025.			V25B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
18.04.2025.			V25C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

**Popis predavanja, seminara i vježbi:**

<b>P</b>	<b>PREDAVANJA (tema predavanja)</b>	<b>Broj sati nastave</b>	<b>Mjesto održavanja</b>
P1	Analiza sportskih aktivnosti i klasifikacija sportova	2	Predavaonica Z-7
P2	Sportski trening i kibernetika sportskog treninga	2	Predavaonica Z-7
P3	Trening i sportska forma	2	Predavaonica Z-7
P4	Principi i pravila sportskog treninga	2	Predavaonica Z-7
P5	Osnove metodike sportskog treninga	2	Predavaonica Z-7
P6	Osnove metodike kondicijskog treninga i funkcionalnih sposobnosti	2	Predavaonica Z-7
P7	Osnove metodike treninga motoričkih sposobnosti i tehničko taktičkog treninga	2	Predavaonica Z-7
P8	Planiranje i programiranje sportskog treninga (osnove i uvod)	2	Predavaonica Z-7
P9	Planiranje i programiranje sportskog treninga (dugoročno)	2	Predavaonica Z-7
P10	Planiranje i programiranje sportskog treninga (srednjeročno)	2	Predavaonica Z-7
P11	Planiranje i programiranje sportskog treninga (kratkoročno)	2	Predavaonica Z-7
P12	Kineziterapija	2	Predavaonica Z-7
P13	Terminologija stavova i pokreta	3	Predavaonica Z-7
P14	Osnove rekreacijske medicine Umor i pretreniranost	3	Predavaonica Z-7
<b>Ukupan broj sati predavanja</b>		<b>30</b>	

<b>S</b>	<b>SEMINARI (tema seminara)</b>	<b>Broj sati nastave</b>	<b>Mjesto održavanja</b>
<b>Ukupan broj sati seminara</b>			

V	VJEŽBE (tema vježbe)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
V1	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti	2	Molo Longo
V2	Opće pripremne vježbe	2	Kabinet OMT-a
V3	Vježbe u paru	2	Kabinet OMT-a
V4	Vježbe za razvoj fleksibilnosti	2	Kabinet OMT-a
V5	Vježbe za razvoj repetitivne snage	2	Kabinet OMT-a
V6	Vježbe za razvoj statičke snage	2	Kabinet OMT-a
V7	Vježbe sa bućicama	2	Kabinet OMT-a
V8	Vježbe sa elastičnim trakama	2	Kabinet OMT-a
V9	Vježbe na loptama	2	Kabinet OMT-a
V10	Vježbe sa loptama	2	Kabinet OMT-a
V11	Vježbe disanja	2	Kabinet OMT-a
V12	Vježbe relaksacije	2	Kabinet OMT-a
V13	Vježbe sa štapovima	2	Kabinet OMT-a
V14	Vježbe balansa	2	Kabinet OMT-a
V15	Vježbe Yoge	2	Kabinet OMT-a
V16	Vježbe za razvoj ritmičnosti	2	Kabinet OMT-a
V17	IT osnovnih plivačkih sposobnosti, Vježbe disanja i plutanja	3	Bazen Thalassoterapia Opatija
V18	Elementi plutanja i ronjenja, Metodički postupci kod plivačkih tehnika (kraul, prsno)	3	Bazen Thalassoterapia Opatija
V19	Metodički postupci kod plivačkih tehnika (leđno), Metodički postupci kod plivačkih tehnika (delfin)	3	Bazen Thalassoterapia Opatija
V20	Igre u vodi, specifične tehnike rada u vodi s osobama s invaliditetom, Aquaerobic i vježbe u vodi	3	Bazen Thalassoterapia Opatija
V21	IT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, Vježbe za razvoj fleksibilnosti i snage	3	Teretana Thalassoterapia Opatija
V22	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti	4	Izvor Rječine
V23	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3	Teretana Thalassoterapia Opatija
V24	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3	Teretana Thalassoterapia Opatija
V25	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3	Teretana Thalassoterapia Opatija

	<b>Ukupan broj sati vježbi</b>	<b>60</b>	
--	--------------------------------	-----------	--

	<b>ISPITNI TERMINI (završni ispit)</b>
1.	17.06.2025.
2.	2.07.2025.
3.	9.09.2025.
4.	23.09.2025.