

Datum: Rijeka, 6. rujna 2024.

Kolegij: Osnove motoričkih transformacija II

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 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 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. Volčanšek B.: Bit plivanja, Kineziološki fakultet, Zagreb, 2002.

Nastavni plan:

Popis predavanja (s naslovima i pojašnjenjem):

- 1.– 6. Značajke transformacijskih operatora 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 bodova

Dobar (3) - 35 bodova

Dovoljan (2) - 24 bodova

Nedovoljan (0) - 0 bodova

IZRADA ppt. prezentacije zadane teme*

Izvrstan (5) - 20 bodova

Vrlo dobar (4) - 14 bodova

Dobar (3) - 10 bodova

Dovoljan (2) - 6 bodova

Nedovoljan (1) - 0 bodova

*Tijekom akademske godine studenti su dužni predati jednu ppt prezentaciju na zadanu temu

DOLASCI NA NASTAVU

Prisutnost na nastavi 90 do 100 % - 20 bodova

Prisutnost na nastavi 80 do 90 % - 14 bodova

Prisutnost na nastavi 70 do 80 % - 8 bodova

Prisutnost na nastavi ispod 70 % - 0 bodova

AKTIVNOSTI NA NASTAVI

Izvrstan (5) - 10 bodova

Vrlo dobar (4) - 8 bodova

Dobar (3) - 6 bodova

Dovoljan (2) - 4 bodova

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 2024./2025. godinu)

Raspored nastave

Datum	Predavanja (vrijeme i mjesto)	Seminari (vrijeme i mjesto)	Vježbe (vrijeme i mjesto)	Nastavnik
26.05.2025.	P1 (13,00-16,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.05.2025.	P2 (8,00-10,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
4.06.2025.	P3 (8,00-10,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
6.06.2025.	P4 (8,00-12,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.06.2025.	P5 (10,00-14,00) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
11.06.2025.			V1 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
12.06.2025.			V2 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT	GREGOR SRDOČ, bacc.physioth.

13.06.2025.			V3 (8,00 – 13,00) dvorana za OMT	GREGOR SRDOČ, bacc.physioth.
-------------	--	--	-------------------------------------	---------------------------------

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	Zakovitosti 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	



Sveučilište u Rijeci ▪ Fakultet zdravstvenih studija
University of Rijeka ▪ Faculty of Health Studies
Viktora Cara Emina 5 ▪ 51000 Rijeka ▪ CROATIA
Phone: +385 51 688 266
www.fzsri.uniri.hr

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	18.06.2025.
2.	2.07.2025.
3.	10.09.2025.
4.	