

Datum: Rijeka, 30. lipnja 2025.

Kolegij: Osnove motorički transformacija 1

Voditelj: Tatjana Kehler

e-mail voditelja: tatjana.kehler@medri.uniri.hr

Katedra: Katedra za fizioterapiju

Studij: Prijediplomski sveučilišni studiji - Fizioterapija redovni

Godina studija: 1

Akadska godina: 2025./2026.

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 (4 ECTS) i sluša se u prvom i drugom semestru. Sastoji se od 30 sati predavanja i 50 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, plivačke naočale
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.: Plimetrijski 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.-9. Planiranje i programiranje sportskog treninga (osnove, dugoročno i srednjeročno, kratkoročno)
Ishodi učenja:
Razlikovati oblike planiranja i programiranja u sportu ili transformacijskim procesima.
- 10.-11. Kineziterapija / terminologija stavova i pokreta
Ishodi učenja:
Imenovati kineziološku terminologiju osnovnih stavova i pokreta, definirati kineziterapiju.
12. 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 Thalassoterapija 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, Metodički 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. Metodički 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 Metodički postupci kod plivačkih tehnika (leđno). Metodički 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.

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.

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.

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.

V22 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.

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. Ocjenke 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
1.20.2025.	P1 (10,00-13,00) Z7			Prof.dr.sc Tatjana Kehler
3.10.2025.			V1A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
3.10.2025.			V1B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
3.10.2025.			V1C (14,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
6.10.2025.	P2 (15,00-17,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
8.10.2025.	P3 (10,00-13,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
10.10.2025.			V2A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.10.2024			V2B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.10.2024			V2C (14,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
13.10.2025.	P4 (15,00-17,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
15.10.2025.	P5 (10,00-13,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
17.10.2025.			V3A (10,00-12,00) dvorana za OMT	
17.10.2025.			V3B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
17.10.2025.			V3C (14,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

20.10.2025.	P6 (15,00-17,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
22.10.2025.	P7 (10,00-13,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
24.10.2025.			V4A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
24.10.2025.			V4B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
24.10.2025.			V4C (14,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
27.10.2025.	P8 (14,00-16,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
29.10.2025.	P9 (10,00-13,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
31.10.2025.			V5A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
31.10.2025.			V5B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
31.10.2025.			V5C (14,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
3.11.2025	P10 (15,00-17,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
5.11.2025.	P11 (10,00-13,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
7.11.2025.			V6A (15,00-17,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
7.11.2025.			V6B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
7.11.2025.			V6C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
12.11.2025.	P12 (9,00-11,00) Z7			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
12.11.2025.			V7A (11,00-13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

14.11.2025.			V7B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
14.11.2025.			V7C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
21.11.2025.			V8B (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
21.11.2025.			V8C (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
21.11.2025.			V8A (14,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
26.11.2025.			V9A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
26.11.2025.			V9B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.11.2025.			V9C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
3.12.2025.			V10A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
3.12.2025.			V10B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
5.12.2025.			V10C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
10.12.2025.			V11A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
10.12.2025.			V11B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
12.12.2025.			V11C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
17.12.2025.			V12A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
17.12.2025.			V12B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
19.12.2025.			V12C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

9.01. 2026.			V13A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.01. 2026.			V13B (12,00-14,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
9.01. 2026.			V13C (14,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
14.01. 2026.			V14A (11,00-13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
16.01. 2026.			V14B (9,00-11,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
16.01. 2026.			V14C (11,00-13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
23.01. 2026.			V15A (9,00-11,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
23.01. 2026.			V15B (11,00-13,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
23.01. 2026.			V15C (13,00-15,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.01. 2026.			V16A (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
28.01. 2026.			V16B (12,00-16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
30.01. 2026.			V16C (10,00-12,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
4.03.2026.			V17A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
5.03.2026.			V17B (7,00-9,15) teretana	KRISTIJAN ZULLE, mag.physio
5.03.2026.			V17C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
11.03.2026.			V18A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
13.03.2026.			V18B (7,00-9,15) teretana	KRISTIJAN ZULLE, mag.physio

13.03.2026.			V18C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
25.03. 2026.			V19A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
27.03. 2026.			V19B (7,00-9,15) teretana	DIJANA VELJANOVSKA, bacc.physio
27.03. 2026.			V19C (7,00-9,15) bazen	KRISTIJAN ZULLE, mag.physio
1.04.2026.			V20A (7,00-9,15) bazeni	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
1.04.2026.			V20B (7,00-9,15) teretana	KRISTIJAN ZULLE, mag.physio
1.04.2026.			V20C (7,00-9,15) bazen	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

Popis predavanja, seminara i vježbi:

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

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

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 Elementi plutanja i ronjenja, Metodički postupci kod plivačkih tehnika (kraul, prsno)	3	Bazen Thalassoterapia Opatija
V18	Metodički postupci kod plivačkih tehnika (leđno),	3	Bazen Thalassoterapia Opatija
V19	Metodički postupci kod plivačkih tehnika (delfin) Igre u vodi, specifične tehnike rada u vodi s osobama s invaliditetom, Aquaerobic i vježbe u vodi	3	Bazen Thalassoterapia Opatija
V20	IT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, Vježbe za razvoj fleksibilnosti i snage	3	Teretana Thalassoterapia Opatija
V21	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3	Teretana Thalassoterapia Opatija
V22	Vježbe za razvoj aerobnih sposobnosti, FT motoričkih i funkcionalnih sposobnosti	3	Teretana Thalassoterapia Opatija
Ukupan broj sati vježbi		50	

	ISPITNI TERMINI (završni ispit)
1.	16.06.2026.
2.	1.07.2026.
3.	9.09.2026.
4.	23.09.2026.