

Datum: Rijeka, 19. rujna 2022.

Kolegij: Osnove motoričkih transformacija II

Voditelj: Jasna Lulić Drenjak

Katedra: Katedra za fizioterapiju

Studij: Preddiplomski stručni studiji - Fizioterapija redovni

Godina studija: 1

Akadska godina: 2022./2023.

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 tjelevoježbenih 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 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.Zakovitosti 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 jednu 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
12.05.2023.	P1 (8,00-11,45) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
12.05.2023.			V1 (12,00 – 16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
26.01.2023.	P2 (8,00-11,45) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
27.02.2023.			V2 (12,00 – 16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
20.04.2023.	P3 (8,00-11,45) dvorana za OMT			JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.
8.05.2023.			(12,00 – 16,00) dvorana za OMT	JASNA LULIĆ DRENJAK,prof.

Popis predavanja, seminara i vježbi:

P	PREDAVANJA (tema predavanja)	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Značajke transformacijskih operatera i volumen opterećenja	5	dvorana za OMT
P2	Struktura i kineziološke transformacije funkcionalnih sposobnosti Doziranje opterećenja u sport Osnove metodike kondicijskog treninga Kondicijski trening	5	dvorana za OMT
P3	Vrste kondicijske pripreme Metodika treninga funkcionalnih sposobnosti Anaerobno treniranje Aerobno treniranje	5	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	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.	12.06.2023.
2.	22.06.2023.
3.	10.07.2023.
4.	