

Studijski program	MEDICINA					
Ciklus	INTEGRIRANI	Vrsta	SVEUČILIŠNI			
Smjer	-	Modul	-			
Godina studija	2.	Semestar	IV.			
Naziv predmeta	ANATOMSKO-FIZIOLOŠKA POZADINA SADRŽAJA KONDICIJSKOG TRENINGA	Kod predmeta	MFMIO4			
ECTS	1,5	Status	IZBORNI			
Broj sati nastave			Predavanja	Vježbe	Seminari	Praksa
			18	7	0	-
Nastavnici	dr.sc. Mile Čavar, izv. prof.		18	7	0	-
Ciljevi predmeta	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Osposobiti studente za holistički pristup (fiziologija, anatomija, recentne znanstvene kineziološke spoznaje...) razumijevanja izvođenja, upravljanja i analize utjecaja kondicijskog treninga (tren. motoričkih sposobnosti) na antropološki status (naglasak na zdravstveni status) neovisno o dobi, spolu i razini treniranosti sudionika</li> <li>– Proširiti znanja studenata o utjecaju treninga motoričkih sposobnosti na prevenciju i liječenja bolesti i ozljeda</li> <li>– Osposobiti studenta za selekciju vježbi (nekonvencionalnih) usmjerenih na razvoj pojedinih motoričkih kvaliteta, poboljšanja zdravstvenog statusa i prevenciju ozljeda</li> </ul>					
Ishodi učenja predmeta	Ishod učenja (IU) Student:		Kod ishoda učenja predmeta	Kod IU na razini studijskoga programa		
	Objašnjava i analizira opće zakonitosti razvoja motoričkih sposobnosti i upravljanja procesom vježbanja		IU-MFMIO4-1	IU-M2		
	Analizira adaptacije organskih sustava i funkcija organizma pod utjecajem specifičnih treninga bio-motoričkih sposobnosti sudionika različite dobi i spola		IU-MFMIO4-2	IU-M2		
	Analizira zdravstvene benefite specifičnih trenažnih adaptacija organskih sustava i funkcija organizma		IU-MFMIO4-3	IU-M2		
	Objašnjava, odabire i primjenjuje odgovarajuće vježbe i metode rada za pozitivan utjecaj na promjenjiva kin-antropoloških obilježja kao i procedure za njihovu dijagnostiku u cilju razvoja motoričkih sposobnosti i poboljšanja zdravstvenog statusa		IU-MFMIO4-4	IU-M21		
Preduvjeti za upis predmeta	Sukladno pravilniku o integriranom studiju					
Sadržaj predmeta	Tjedan/turnus	Tema				
	Prvi dan (teme po satima 1-5)	<p>Uvod u motoričko djelovanje pojedinaca i trening motoričkih sposobnosti (MS) s ciljem unaprjeđenja i očuvanja zdravlja</p> <p>Općenito o testovima i dijagnostici MS te motorička znanjima. Urođenost i organska pozadina MS. Promjene MS pod utjecajem rasta, razvoja i starenja. Anatomija vježba</p> <p>Pokazatelji opterećenja u treningu MS (ekstenzitet i intenzitet) i specifičnosti za pojedine vrste treninga. Super-kompenzacija</p> <p>Transformacije MS u znanosti. Uvod u analizu motoričkih kvaliteta Koordinacija: definicije, podjele</p>				
	Drugi dan (teme po satima 6-10)	Ponavljanje prethodnog gradiva. Koordinacija - testovi koordinacije u sportu i procjene narušene koordinacije u zdravstvu				

		Koordincija - biološka pozadina, trening koordinacije u sportu na općoj populaciji (zdravstvu) i njegovi benefiti									
		Ravnoteža - definicije, podjele , testovi, procjene ravnoteže na općoj populaciji, propadanje ravnoteže i posljedice po zdravlje									
		Ravnoteža - trening ravnoteže u sportu i općoj populaciji (zdravstvu)Fleksibilnosti i mobilnost – definicije, razlikovanje, podjele, biološka pozadina,									
		Fleksibilnost i mobilnost - trening u sportu i na općoj populaciji i njegovi benefiti									
	Treći dan (teme po satima 11-15)	Ponavljanje prethodnog gradiva. Aerobna (kardio-respiratorna) izdržljivost definicije, podjele, fiziološka pozadina									
		Aerobna izdržljivost - testovi u sportu i na općoj populaciji (zdravstvu), trening kod prizme zone opterećenja									
		Aerobna izdržljivost (nastavak) - trening kod prizme zone opterećenja, trening u sportu i na općoj populaciji i njegovi benefiti									
		Jakost - definicije, podjele , testovi, procjene jakosti na općoj populaciji, biološka pozadina									
		Jakost - propadanje jakost i posljedice po zdravlje, trening jakosti u sportu i općoj populaciji i njegovi benefiti									
	Četvrti dan (teme po satima 16-18)	Mišićna izdržljivost definicije, podjele , testovi, procjene u sportu i na općoj populaciji, biološka pozadina, propadanje miš izdr. i posljedice po zdravlje, trening u sportu i općoj populaciji/ zdravstvu (benefiti , metode , vježbe)									
	Agilnost – definicija, podjele, testovi, važnost treninga u sportu i za motoričko funkcioniranje opće populacije Morfološke osobine – podjele, genetska uvjetovanost (mogućnost promjene pojedinih kvaliteta)										
	Morfološke osobine – utjecaj specifičnih vrsta treninga na promjene potkožno masnog tkiva i voluminoznosti										
2. tjedan	Vježbe koje sadržajno pokrivaju predavanja										
Jezik	Hrvatski i engleski jezik										
E-učenje	Nastava se izvodi uživo. Online nastava moguća do maksimalno 20% ukupne satnice predmeta										
Metode poučavanja	Predavačke metode, participativne i interaktivne metode, istraživačke metode										
<b>Oblici provjere znanja (označiti - Bold)</b>											
Vrsta predispitne obveze					Vrsta ispita						
kolokvij	seminarski rad	esej/referat	praktični/projektni zadatak	ostalo	pismeni	<b>usmeni</b>	praktični				
<b>Alokacija ECTS bodova i udjela u ocjeni</b>											
Obveze studenata		Kod ishoda učenja	Sati opterećenja	Udio u ECTS-u	Udio u ocjeni						
Pohađanje nastave i aktivno sudjelovanje			25	0,8							
Predrok/Usmeni ispit		IU-MFMI04-1 IU-MFMI04-2 IU-MFMI04-3 IU-MFMI04-4	20	0,7	100%						
Ukupno			45	1,5	100%						
<b>Način izračuna konačne ocjene</b>											
Ocjenjivanje je opisno (položen ili nije položen ispit).											
Literatura (označiti)	Naslov (naziv, autor, godina)	Izdanje		Jezik				Vrsta djela			
		Vlastito	ost.	hrv.	engl.	ost.	višejez.	knjiga	Članak	Skripta	ost.
Obvezna	Osnove transformacija motoričkih sposobnosti.	X		x				x			

	Mile Ćavar (2021). Pressum Mostar										
	Materijali s predavanja. Mile Ćavar	X		x							x
Dopunska	Cavar, M, Marsic, T, Corluka, M, Culjak, Z, Cerkez Zovko, I, Muller, A, Tschakert, G, and Hofmann, P (2019) Effects of 6 weeks of different high-intensity interval and moderate continuous training on aerobic and anaerobic performance. of Strength & Conditioning Research 33(1): 44–56, 2019				x				X		
	Cavar M, Corluka M, Cerkez I, Culjak Z, Sekulic D (2013) Are Various Forms of Locomotion-Speed Diverse or Unique Performance Quality? <i>Journal of Human Kinetics</i> , 33 (3) 53-61.				x				X		
Dodatne informacije o predmetu:											
<b>Pohađanje nastave i aktivnosti u nastavi</b> – studenti su dužni redovito pohađati nastavu (teorijski i praktični dio) a procjenjuje se njihova aktivnosti u nastavi.											