

**Sveučilište u Rijeci**  
**Medicinski fakultet**

**Naziv studija: Fizioterapija**

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN ZA KOLEGIJ OSNOVE MOTORIČKIH  
TRANSFORMACIJA I ( I trimestar)**

**Zimski trimestar akad. god. 2009./2010.**

Datum	Predavanja (vrijeme održavanja)	Seminari-Vježbe (vrijeme održavanja)	Nastavnik/suradnik
30.09.2009.		V1A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
30.09.2009.		V1B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
3.10.2009.	P1 (8,00-9,30)		
3.10.2009.		V1C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
7.10.2009.		V2A (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
7.10.2009.		V2B (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
9.10.2009.	P2 (8,00-9,30)		
9.10.2009.		V2C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
14.10.2009.		V3A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
14.10.2009.		V3B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
16.10.2009.	P3 (8,00-9,30)		
16.10.2009.		V3C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
21.10.2009.		V4A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
21.10.2009.		V4B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
23.10.2009.	P4 (8,00-9,30)		
23.10.2009.		V4C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
28.10.2009.		V5A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.

28.10.2009.		V5B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
30.10.2009.	P5 (8,00-9,30)		
30.10.2009.		V5C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
4.11.2009.		V6A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
4.11.2009.		V6B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
6.11.2009.	P6 (8,00-9,30)		
6.11.2009.		V6C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
11.11.2009.		V7A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
11.11.2009.		V7B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
13.11.2009.	P7 (8,00-9,30)		
13.11.2009.		V7C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
18.11.2009.		V8A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
18.11.2009.		V8B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
20.11.2009.	P8 (8,00-9,30)		
20.11.2009.		V8C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
25.11.2009.		V9A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
25.11.2009.		V9B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
27.11.2009.	P9 (8,00-9,30)		
27.11.2009.		V9C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
2.12.2009.		V10A (13,00-14,30)	J.Lulić Drenjak,prof.
2.12.2009.		V10B (14,30-16,00)	J.Lulić Drenjak,prof.
4.12.2009.	P10 (8,00-9,30)		
4.12.2009.		V10C (10,00-11,30)	J.Lulić Drenjak,prof.

### Predavanja

	Tema	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
P1	Analiza sportskih aktivnosti i klasifikacija sportova	2	Predavaonica Thalassotherapy
P2	Sportski trening i kibernetika sportskog treninga	2	Predavaonica Thalassotherapy
P3	Trening i sportska forma	2	Predavaonica Thalassotherapy
P4	Principi i pravila sportskog treninga	2	Predavaonica Thalassotherapy
P5	Osnove metodike sportskog treninga	2	Predavaonica Thalassotherapy

P6	Osnove metodike kondicijskog treninga	2	Predavaonica Thallassotherapie
P7	Osnove metodike treninga funkcionalnih sposobnosti	2	Predavaonica Thallassotherapie
P8	Osnove metodike treninga motoričkih sposobnosti	2	Predavaonica Thallassotherapie
P9	Osnove metodike tehničko taktičkog treninga	2	Predavaonica Thallassotherapie
P10	Planiranje i programiranje sportskog treninga (osnove, dugoročno i srednjeročno)	2	Predavaonica Thallassotherapie

### Vježbe

	Tema	Broj sati nastave	Mjesto održavanja
V1	Opće pripremne vježbe	2	Dvorana Opatija
V2	Vježbe u paru	2	Dvorana Opatija
V3	Vježbe za razvoj fleksibilnosti	2	Dvorana Opatija
V4	Vježbe za razvoj repetitivne snage	2	Dvorana Opatija
V5	Vježbe za razvoj statičke snage	2	Dvorana Opatija
V6	Vježbe sa bućicama	2	Dvorana Opatija
V7	Vježbe sa elastičnim trakama	2	Dvorana Opatija
V8	Vježbe na loptama	2	Dvorana Opatija
V9	Vježbe sa loptama	2	Dvorana Opatija
V10	Vježbe disanja i vježbe relaksacije	2	Dvorana Opatija

