



SVEUČILIŠTE U SPLITU

SVEUČILIŠNI ODJEL ZA STRUČNE STUDIJE

# **TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

**Detaljni izvedbeni nastavni program - detailed course syllabus**

**akademska godina 2017./2018.**

**Split, listopad 2017.**

<b>OSNOVNI PODACI O PREDMETU</b>				
<i>Vrsta studija</i>	<b>Stručni studij</b>			
<i>Naziv studija</i>				
<i>Naziv predmeta</i>	<b>TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA</b>			
<i>Kod predmeta</i>				
<i>ECTS - bodovi</i>				
<i>Status predmeta</i>	<b>Fakultativni</b>			
<i>Godina studija</i>	<b>Prva</b>			
<i>Semestar studija</i>	<b>Prvi i Drugi</b>			
<i>Web stranica predmeta</i>	<a href="http://moodle.oss.unist.hr/">http://moodle.oss.unist.hr/</a>			
<i>Aktivna nastava (ukupno sati po semestru)</i>				
	<b>Vježbe</b>			<b>30</b>
	<b>Vježbe</b>			<b>30</b>
<i>Preduvjeti za upis</i>	<b>Nema</b>			
<i>Jezik nastave</i>	<b>Hrvatski</b>			
<i>Vrijeme održavanja nastave</i>	<b>Vježbe</b>	<b>Grupa 1</b>	<b>Bazeni</b>	<b>Ponedjeljak 13,00-14,30</b>
		<b>Grupa 2</b>	<b>Bazeni</b>	<b>Utorak 13,00-14,30</b>
	<b>Vježbe</b>	<b>Grupa 3</b>	<b>Bazeni</b>	<b>Srijeda 13,00-14,30</b>
		<b>Grupa 4</b>	<b>Bazeni</b>	<b>Četvrtak 13,00-14,30</b>
		<b>Grupa 5</b>	<b>SC Pomak</b>	<b>Utorak 14,30-16,00</b>
	<b>Vježbe</b>	<b>Grupa 6</b>	<b>Dvorana Kampus</b>	<b>Srijeda 19,00-20,00</b>
		<b>Grupa 7</b>	<b>Fitness</b>	<b>Utorak 13,00-14,00</b>
		<b>Grupa 8</b>	<b>Fitness</b>	<b>Petak 13,00-14,00</b>
		<b>Grupa 9</b>	<b>Sportska dvorana</b>	<b>Ponedjeljak 15,00-16,30</b>
		<b>Grupa 10</b>	<b>Sportska dvorana</b>	<b>Utorak 15,00-16,30</b>
		<b>Grupa 11</b>	<b>Sportska dvorana</b>	<b>Četvrtak 15,00-16,30</b>

*Tablica 1.*

OSNOVNI PODACI O NASTAVNICIMA		
<i>Nositelj predmeta</i>	Gordan Drašinac, mag.cin. viši predavač	
<i>Adresa ureda / broj sobe</i>	Kopilica 5	
<i>e-mail</i>	<a href="mailto:drasinac@oss.unist.hr">drasinac@oss.unist.hr</a>	
<i>Telefon</i>		
<i>GSM</i>	098 402 073	
<i>web stranica</i>	Nema	
<i>Konzultacije</i>	<i>Vrijeme</i>	Ponedjeljak od 15,00 – 16,00 sati
	<i>Mjesto</i>	Kopilica 5, nast. soba 120
	<i>Vrijeme</i>	Četvrtak od 11,45 – 12,45 sati
	<i>Mjesto</i>	Kopilica 5, nast. soba 120

Tablica 2.

OPIS PREDMETA	
<i>Ciljevi (Objectives)</i> <i>Ciljevi predmeta su:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozitivno utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te morfoloških obilježja</li> <li>- utjecati na zdravlje i normalan biopsihosocijalni razvoj studenata</li> <li>- prepoznavanje važnosti bavljenja sportom ili drugim tjelesnim aktivnostima cijelog života kao dijela opće kulture</li> </ul>
<i>Ishodi učenja (Learning outcomes)</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. razviti nova te objediniti prethodna motorička znanja i vještine</li> <li>2. unaprijediti motoričke i funkcionalne sposobnosti</li> <li>3. razviti kognitivne sposobnosti i konativne osobine ličnosti u svrhu očuvanja zdravlja i kvalitete života</li> <li>4. pokazati teoretska znanja o važnosti očuvanja zdravlja, redovite tjelovježbe i ispravne prehrane, te štetnosti ovisnosti</li> <li>5. formirati trajne navike zdravog života u budućoj životnoj i radnoj sredini</li> </ol>
<i>Okvirni sadržaj (Content)</i>	Plivanje, vaterpolo, fitness, nogomet, košarka, stolni tenis, aerobik, badminton, rukomet, ragbi, veslanje, tenis, ronjenje, planinarenje, odbojka, skijanje

Tablica 3.

## IZVEDBENI PLAN RADA

Tjedan	datum	Oblik nastave	Tema
1.		Vježbe	Uvod u organizacijske oblike rada kinezioloških
		Vježbe	aktivnosti kao faktora zdravlja,
2.		Vježbe	ponuda i izbor sadržaja
		Vježbe	Inicijalna provjera motoričkih i funkcionalnih
3.		Vježbe	sposobnosti
		Vježbe	Osnove sportskih igara
4.		Vježbe	Planinarenje
		Vježbe	Međunarodni dan pješaćenja
5.		Vježbe	Osnove sportskih igara
		Vježbe	Sportske igre tehnike, tehnike plivanja
6.		Vježbe	Fitness upoznavanje sa metodama rada
		Vježbe	Aerobic osnovne strukture
7.		Vježbe	Sportske igre tehnike i pravila
		Vježbe	Fitness vježbanje, tehnike plivanja
8.		Vježbe	Badminton, stolni tenis osnovni stavovi
		Vježbe	Sportske igre, udarci loptom dodavanja
9.		Vježbe	Fitness vježbanje bez rekvizita
		Vježbe	Tehnike plivanja
10.		Vježbe	Sportske igre, vođenje lopte
		Vježbe	servisi, dodavanja, fitness vježbanje
11.		Vježbe	Tehnike plivanja
		Vježbe	Sportske igre, igra na dva gola
12.		Vježbe	Aerobic oblici vježbanja sa loptom
		Vježbe	Tehnike plivanja
13.		Vježbe	Sportske igre, fintiranje, kondicijsko vježbanje
		Vježbe	Fitness vježbe istezanja
14.		Vježbe	Tehnike plivanja
		Vježbe	Sportske igre, igra na dva gola/koša
15.		Vježbe	Primanja servisa i igra u paru
		Vježbe	Plivačke tehnike, kondicijsko vježbanje
16.		Vježbe	Sportske igre, igra na dva gola/koša
		Vježbe	Osnove ronjenja u apnei
17.		Vježbe	Plivačke tehnike, kondicijsko vježbanje
		Vježbe	Sportske igre, igra na jedan gol
18.		Vježbe	Skijanje
		Vježbe	Skijanje
19.		Vježbe	Skijanje
		Vježbe	Skijanje
20.		Vježbe	Fitness vježbanje po spravama

14.		Vježbe	Sportske igre, igra na dva gola /koša
		Vježbe	Fitnes vježbanje po spravama, plivanje
		Vježbe	Badminton ,stolni tenis igra pojedinačno
15.		Vježbe	Igre priprema za natjecanje

*Tablica 4.*

<b>IZVEDBENI PLAN RADA</b>			
<b>Tjedan</b>	<b>datum</b>	<b>Oblik nastave</b>	<b>Tema</b>
1.		Vježbe	Uvod u programske sadržaje
		Vježbe	Odabir programa
		Vježbe	Sportske igre, slobodno plivanje
2.		Vježbe	Sportske igre tehnike i taktike
		Vježbe	Plivanje i ronjenje u apnei tehnike
		Vježbe	Fitnes vježbe po stanicama, aerobic
3.		Vježbe	Sportske igre tehnike i taktike
		Vježbe	Kondicijsko vježbanje, slobodno plivanje
		Vježbe	Fitnes vježbe po stanicama
4.		Vježbe	Sportska natjecanja, aerobic vježbe
		Vježbe	Veslanje pripreme posade
		Vježbe	Slobodno plivanje
5.		Vježbe	Sportska natjecanje
		Vježbe	Planinarenje, aerobic vježbe
		Vježbe	Plivanje ronjenje u apnei tehnike
6.		Vježbe	Sportske igre, ragbi uvod u osnove igre
		Vježbe	Fitnes vježbanje, slobodno plivanje
		Vježbe	Međunarodni dan zdravlja pješaćenje Marjan
7.		Vježbe	Sportske igre tehnike taktike
		Vježbe	Fitnes vježbe sa bućicama
		Vježbe	Slobodno plivanje
8.		Vježbe	Sportske igre natjecanja
		Vježbe	Veslanje pripreme posade, fitnes vježbanje
		Vježbe	Plivanje ronjene u apnei tehnike
9.		Vježbe	Veslačka regata
		Vježbe	Sportske igre tehnike i taktike
		Vježbe	Slobodno plivanje, fitnes vježbe

<b>10.</b>		<b>Vježbe</b>	<b>Sportska natjecanja</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Slobodno plivanje</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Planinarenje</b>
<b>11.</b>		<b>Vježbe</b>	<b>Sportske igre tehnike taktike</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Plivanje i ronjenje u apnei tehnike</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Fintes vježbanje po radnim jedinicama</b>
<b>12.</b>		<b>Vježbe</b>	<b>Sportska natjecanja</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Slobodno plivanje, pješačka tura Marjan</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Fintes vježbanje sa bučicama i šipkom</b>
<b>13.</b>		<b>Vježbe</b>	<b>Sportska natjecanja</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Slobodno plivanje</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Fitnes vježbanje po radnim jedinicama</b>
<b>14.</b>		<b>Vježbe</b>	<b>Sportska natjecanja</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Slobodno plivanje</b>
		<b>Vježbe</b>	<b>Fitnes vježbanje po radnim jedinicama</b>
<b>15.</b>		<b>Vježbe</b>	<b>Provjera individualnih postignuća, slobodno vježbanje</b>

*Tablica 5.*

<b>LITERATURA</b>	
<i>Obvezna literatura</i>	
<i>Dopunska literatura</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vukić, Ž., Jančić, S. (1999.): Priručnik za samostalno ciljano vježbanje studenata, Ekonomski fakultet, Osijek</li> <li>2. Mišigoj-Duraković, M. (1999.): Tjelesna aktivnost i zdravlje, Kineziološki fakultet, Zagreb</li> <li>3. Milanović, D. i suradnici (1996.): Fitness, Kineziološki fakultet, Zagreb</li> </ol>
<i>Pravni izvori</i>	
<i>web stranice</i>	<a href="http://www.sportskitrening.hr">www.sportskitrening.hr</a> ; <a href="http://www.sport-forma.com">www.sport-forma.com</a>
<i>Časopisi</i>	<a href="http://www.vasezdravlje.com/izdanja/teme/61/">www.vasezdravlje.com/izdanja/teme/61/</a>

*Tablica 6.*

## **DODATNE INFORMACIJE O PREDMETU**

Tjelesna i zdravstvena kultura izvodi se fakultativno kao kolegij, te mu nije dodijeljen ECTS. Studenti se mogu uključiti u sve vidove tjelesnog vježbanja i programa koji su predviđeni izvedbenim nastavnim programom. Nastavni program može se dopuniti i dodatnim sadržajima, zavisno od interesa studenata. Studenti se uključuju u sportske timove koji nastupaju na sportskim sveučilišnim, međusveučilišnim te državnim natjecanjima i sportskim turnirima. U svrhu istih organiziraju se pripreme i treninzi. Sudjeluje se u danima sporta, ekološkim i svim tematskim akcijama kojima je svrha poboljšanje i unapređenje ljudskog zdravlja i očuvanja okoline.

}}}}}