



TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Gordan Drašinac, prof.

Nastavni materijal
WEB IZDANJE

Split, 2025.

Nastavni materijal iz predmeta
(vježbe)

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

Gordan Drašinac, prof.

1. Uvod
2. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u programu visokog obrazovanja
3. Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u programu visokog obrazovanja
4. Sedmo razvojno razdoblje (18-25 godina)
 - 4.1. Obrazovne zadaće
 - 4.2. Antropološke zadaće
 - 4.3. Odgojne zadaće
5. Opis programa
 - 5.1. Osnovni programi tjelesne i zdravstvene kulture
 - 5.1.1. Modeli kinezioloških aktivnosti
 - 5.1.2. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi
 - 5.1.3. Među-programska povezanost
 - 5.2. Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture
 - 5.2.1. Modeli kinezioloških aktivnosti
 - 5.2.2. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi
 - 5.2.3. Među-programska povezanost
 - 5.3. Programi za studente s posebnim potrebama
 - 5.4. Izborni programi za studente viših godina studija
 - 5.4.1. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi
 - 5.4.2. Među-programska povezanost
6. Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa tjelesne i zdravstvene kulture
7. Didaktičko metodičke upute

1. Uvod

Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju usklađen je sa zakonskom regulativom i pokrenutim procesima u visokom obrazovanju: Bolonjskom deklaracijom i Hrvatskim nacionalnim obrazovnim standardom.

Program tjelesne i zdravstvene kulture ukazuje na bitne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja kojeg među-povezno određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica. Obrazovna sastavnica odnosi se na usvajanje naprednih konvencionalnih motoričkih znanja, odnosno motoričkih znanja iz različitih kinezioloških aktivnosti. Konvencionalna se znanja odnose na usvajanje informacija o pravilima i tehničko-taktičkim znanjima određene kineziološke aktivnosti. Istodobno se u određenoj mjeri usvajaju informacije o utjecaju određene kineziološke aktivnosti na razvoj pojedinih antropoloških obilježja studenata.

Visoko obrazovanje smatramo sedmim razvojnim razdobljem (od 18. do 25 godine) koje prema krivulji razvoja karakterizira dosizanje tzv. platoa ili zadržavanje dostignutog stupnja razvoja. S obzirom na postignuti plato rasta i razvoja, antropološka sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju odnosi se na sustavno i trajno održavanje pojedinih antropoloških obilježja studenata.

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u procesu visokog obrazovanja pridonosi razvoju i održavanju:

- morfoloških karakteristika - utjecaj na odgovarajući sastav tijela (poželjan odnos masne i nemasne mase tijela)
- funkcionalnih sposobnosti - poticanje srčano žilnog i dišnog sustava na efikasniji rad te utjecaj na energetske procese tijekom mišićne aktivnosti i u oporavku
- motoričkih sposobnosti u čijoj osnovi leži efikasnost organskih sustava, posebno mišićno - živčanog koji je odgovoran za snažno, brzo ili dugotrajno kretanje i izvođenje različitih kretnih zadataka
- konativnih osobina koje sudjeluju u prihvatanju i sudjelovanju pri izvođenju tjelesne aktivnosti
- kognitivnih sposobnosti koje pomažu u učenju i izvođenju motoričkih zadataka.

Odgojna sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture ima primarni cilj poticanje pozitivnih vrijednosti spram tjelesnog vježbanja kod studenata i studentica u vidu cjeloživotnog, svakodnevnog, samoinicijativnog tjelesnog vježbanja u nekoliko oblika: individualno, u krugu obitelji, organizirano u sportskom društvu ili klubu.

2. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u programu visokog obrazovanja

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokoškolskom obrazovanju je pružiti studentima potrebna znanja, vještine i navike koje će im omogućiti održavanje i unapređenje zdravlja kroz tjelesnu aktivnost. Suvremeni pristup uključuje digitalne tehnologije, interdisciplinarne metode i održivi razvoj.

U današnjem dinamičnom načinu života, studenti se suočavaju s brojnim izazovima koji mogu negativno utjecati na njihovo zdravlje, poput dugotrajnog sjedenja, stresa i neuravnotežene prehrane. Stoga je važno razvijati svijest o ulozi tjelesne aktivnosti u očuvanju zdravlja te poticati studente na aktivan stil života prilagođen njihovim mogućnostima i interesima.

3. Opće zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u programu visokog obrazovanja

1. **Razvoj motoričkih sposobnosti** – snaga, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija i ravnoteža.
2. **Promicanje zdravog načina života** – povezivanje tjelesne aktivnosti, pravilne prehrane i mentalnog zdravlja.
3. **Digitalizacija i tehnologija** – korištenje mobilnih aplikacija, nosivih uređaja (pametni satovi, fitness trackeri) i online programa za praćenje tjelesne aktivnosti i zdravlja.
4. **Održivi razvoj** – promicanje ekološki prihvatljivih oblika rekreacije, poput biciklizma, pješaćenja i sportova na otvorenom.
5. **Inkluzivnost** – prilagodba programa različitim skupinama studenata, uključujući one s posebnim potrebama i različitim razinama tjelesne spreme.
6. **Prevenција bolesti** – podizanje svijesti o ulozi tjelesne aktivnosti u prevenciji pretilosti, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i mentalnih poteškoća poput anksioznosti i depresije.

4. Sedmo razvojno razdoblje (od 18. do 25. godina)

4.1. Obrazovne zadaće

- Razvoj svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti za dugoročno zdravlje i prevenciju bolesti.
- Usvajanje metoda samostalnog planiranja i provođenja vježbanja prilagođenih osobnim potrebama.
- Razumijevanje povezanosti tjelesne aktivnosti, mentalnog zdravlja i prehrane te njihovog utjecaja na akademsku uspješnost i opću kvalitetu života.

Istodobno program tjelesne i zdravstvene kulture nudi studentima izbor stručnog osposobljavanja u pojedinim kineziološkim aktivnostima (npr. jedrenje, ronjenje, skijanje...).

4.2. Antropološke zadaće

- Smanjenje potkožnog masnog tkiva i povećanje mišićne mase kroz kombinaciju aerobnih i anaerobnih vježbi.
- Razvoj funkcionalnih sposobnosti kroz funkcionalni fitness, kružne treninge i HIIT metode.
- Unapređenje regeneracije i oporavka kroz tehnike disanja, mindfulness i aktivne metode opuštanja.

4.3. Odgojne zadaće

- Razvijanje discipline, samostalnosti i odgovornosti prema vlastitom zdravlju.
- Smanjenje razine stresa kroz redovitu tjelesnu aktivnost i tehnike opuštanja.
- Jačanje socijalnih kompetencija kroz timske sportove, grupne aktivnosti i rekreativne događaje.
- Poticaj na dugoročnu fizičku aktivnost kroz sportske zajednice i rekreativne klubove.

5. Opis programa

Programi tjelesne i zdravstvene kulture za visoka učilišta provode se kao:

- 5.1. Osnovni programi
- 5.2. Posebni programi
- 5.3. Programi za studente s posebnim potrebama
- 5.4. Izborni programi za studente viših godina studija

Osnovni i posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture provode se u okviru obvezne nastave tjelesne i zdravstvene kulture na dodiplomskom i diplomskom studiju. Provedba navedenih programa ovisi o nekoliko čimbenika: interesu studenata i osiguranim kvalitetnim uvjetima rada.

Nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture na osnovu utvrđenih interesa studenata za pojedini program, odnosno kineziološku aktivnost obvezni su izraditi izvedbeni plan i program za studente koji treba sadržavati: naziv nastavne cjeline (kompleksa) i tema/vježbi (prema izvedbenom planu i programu), cilj za nastavnu cjelinu (zadaće za studente, studentice), nastavne metode i metodičke oblike rada, definirati povezanost s drugim programima, te obvezno odrediti; nastavna sredstva i pomagala, materijalne uvjeti rada i mjesto izvođenja nastavnog rada te broj sati, broj radnog tjedna nastave i napomene koje se odnose na temu.

5.1. Osnovni programi

- **Funkcionalni fitness i HIIT trening** – kratki, intenzivni treninzi koji poboljšavaju snagu, izdržljivost i eksplozivnost.
- **Joga i pilates** – poboljšanje fleksibilnosti, posture, ravnoteže i mentalnog blagostanja.
- **Sportske igre** – nogomet, košarka, odbojka, tenis, stolni tenis, badminton.
- **Outdoor aktivnosti** – biciklizam, planinarenje, trčanje u prirodi, plivanje, kajakarenje.
- **Digitalno vođeni treninzi** – aplikacije za vježbanje, virtualni treninzi i online izazovi koji omogućuju personalizirani pristup vježbanju.
- **Rehabilitacijski programi** – specijalizirane vježbe za prevenciju i sanaciju ozljeda te poboljšanje posture i funkcionalnosti tijela.

Mentalno zdravlje i tjelesna aktivnost

- Uvođenje mindfulness tehnika i vježbi disanja kao dijela tjelesne i zdravstvene kulture.
- Organizacija radionica za smanjenje stresa kroz kretanje i tjelesnu aktivnost.
- Povezanost fizičke aktivnosti s boljim snom, povećanjem produktivnosti i općim osjećajem zadovoljstva.

Programski sadržaji Osnovnog programa tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima

- Atletika
- Badminton
- Fitnes
- Košarka
- Futsal
- Odbojka
- Osnove borilačkih sportova
- Plesne strukture
- Plivanje
- Rukomet
- Stolni tenis

5.1.1. *Modeli kinezioloških aktivnosti*

Modeli kinezioloških aktivnosti Osnovnog programa tjelesne i zdravstvene kulture

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	ATLETIKA
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijest atletike u Hrvatskoj i svijetu. Atletska pravila i sustav natjecanja. Klasifikacija atletskih disciplina. Utjecaj programa atletike na razvoj antropoloških karakteristika odraslih. Metodika poučavanja atletskih disciplina: hodanja, trčanja, skokovi i bacanja. Trenažne atletske vježbe za opću fizičku pripremu. Trenažne vježbe za tehničko-taktičku pripremu. Struktura atletskog treninga (sadržaji, organizacija i provedba). Metodika vježbanja primjenom atletskih sadržaja u funkciji razvoja i održavanja antropoloških obilježja. Usvajanje informacija o značajnim karakteristikama individualnog rekreativnog treninga atletike i primjeni u slobodno vrijeme i nakon studija. Organizacija i provedba atletskih natjecanja na fakultetu i Sveučilištu. Vrednovanje atletskih postignuća tijekom akademske godine.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti i studentice će tijekom provedbe programa u atletskim disciplinama hodanja, trčanja, skokova i bacanja u okviru osnovnog programa nastave tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) steći znanja o strukturi atletike, o općoj fizičkoj pripremi i tehničko-taktičkoj pripremi za pojedine atletske discipline. Specifična znanja odnose se na poučavanje i kontrolu izvedbe pojedinih atletskih tehnika te provođenje atletskih natjecanja na visokom učilištu i sveučilištu.
4.	Oblici provođenja nastave	teorijsko- praktična predavanja (vježbe)
5.	Ostale obveze studenta	Mogućnost sudjelovanja na natjecanjima (prvenstvo Fakulteta, Sveučilišno prvenstvo, kros natjecanja).
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	1. Milanović, D., E. Hofman, V. Puhanić, V. Šnajder (1986). Atletika - znanstvene osnove. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 2. Šnajder, V. (1997). Na mjesta pozor.... Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 180 str. 3. Šnajder, V. i D. Milanović (1991). Atletika hodanja i trčanja. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 78 str.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe	Kvaliteta i uspješnost izvedbe programa utvrdit će se analizom anonimne ankete na kraju nastavnog procesa.

R.br.	Naziv predmeta:	BADMINTON
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Povijest i razvoj badmintona. Pravila badmintona. Osnovni elementi tehnike udaraca reketom: držanje reketa, forhend udarac ispod ruke, bek hend udarac ispod ruke, visoki servis, kratki servis, forhend-lob iznad glave, bek hend udarci iznad ruke, udarci na mreži, drive udarac, smeč udarac. Kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag, kretanja u četiri kuta, «kineska» kretanja, kretanja u igri parova-izmjena igrača. Taktika u pojedinačnoj igri: anticipacija, korištenje centralne pozicije, važnost promjene ritma i brzine. Osnovna taktika u igri parova: važnost servisa, napadački stil igre, važnost obrane, kretanja u prijelazu iz obrane u napad. Osnovna taktika u mješovitim parovima: specifičnosti igre u mješovitim parovima.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći temeljna znanja o tehnici i taktici.
4.	Oblici provođenja nastave	Teoretsko-praktične vježbe
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje u nastavi i na natjecanjima na fakultetu i sveučilištu.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja provodit će se tijekom pedagoškog rada sa studentima-icima.
7.	Popis literature	1. Brundle, F. (1988). Badminton. Hrvatski badmintonski savez. 2. DBF. Badminton u školi (2000). Hrvatski badmintonski savez (prema izdanju njemačkog badmintonskog saveza) 3. Petrić, D. (1995). Badminton u nastavi tjelesne i zdravstvene 8itness u osnovnoj školi. U V. Findak (ur.),
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Analizom odgovora na anonimnu anketu studenata nakon završetka programa.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	FITNES
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Osnovna teorijska znanja o terminologiji u kineziologiji, osnovna motorička znanja, klasifikacija kinezioloških aktivnosti pogodnih za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških karakteristika. Teorijsko-praktična znanja o podjeli i ciljevima fitnes programa: grupni fitnes programi (aerobni programi, programi za razvoj snage i mišićne izdržljivosti ili programi s opterećenjem, programi za razvoj fleksibilnosti) vježbe sa i bez opterećenja, kardiofitnes programi te ostale fitnes programe s obzirom na prethodno utvrđeni interes studenata. Stjecanje informacija o pravilnosti izvođenja pojedinih vježbi, doziranju intenziteta i volumena opterećenja, planiranju i provedbi individualnih programa vježbanja izvan nastave u slobodno vrijeme. Teorijsko-praktična znanja o kretnim strukturama pogodnim za redukciju potkožnog masnog tkiva i razvoj aktivne mišićne mase. Postupci za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja polaznika pojedinog fitnes programa. Informacije o rezultatima istraživanja primjene pojedinih fitnes programa njihovog utjecaja na razvoj antropoloških obilježja i zdravlje korisnika.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će usvojiti osnove o klasifikaciji sadržaja fitnes programa osnovna znanja o trenažnom procesu pojedinog fitnes programa.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko-praktične vježbe
5.	Ostale obveze studenta	Mogućnost sudjelovanja na natjecanjima te posjet velikim fitnes centrima
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature	1. Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G., Kristić, K (1997). Suvremena aerobika. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja , 6. Zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 2. Milanović, D. (ur.) (1996). Fitnes. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja of fitnesu, 5. Zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 3. Milanović, D., Heimer, S (ur.) (1997). Dijagnostika treniranosti sportaša. Zbornik radova znanstveno-stručnog savjetovanja, Fakultet za fizičku kulturu i Zagrebački velesajam, Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti programa	Inicijalno, tranzitivno i finalno provjeravanje studenata. Anonimna anketa studenata

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	KOŠARKA
1.	Broj sati nastave:	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijest razvoja košarke u Hrvatskoj i svijetu. Pravila košarke. Karakteristike, sposobnosti i osobine igrača značajne za uspješno igranje košarke. Struktura momčadi. Osnovni model igre. Ponavljanje i učenje osnovnih elemenata tehnike napada (držanje lopte, stav sa i bez lopte, startna kretanja i skokovi, vođenje lopte na mjestu i u kretanju, promjena pravca i brzine kretanja bez lopte i kod vođenja lopte, hvatanje lopte i dodavanje lopte iz mjesta i u kretanju, ubacivanje lopte u koš iz mjesta, u kretanju i iz skoka) i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprječavanje ubacivanja). Osnove individualne taktike napada i obrane, grupne taktike napada (ekrani) i obrane (preuzimanje, izmicanje, probijanje i usmjeravanje), kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicijski napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći teorijska znanja o pravilima i košarkaškim natjecanjima i usavršiti osnove elemenata tehnike i taktike košarkaške igre.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenata:	Sudjelovanje na fakultetskim i sveučilišnim natjecanjima.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima (predavanje, vježbe, sudjelovanje na nastavi).
7.	Popis literature	1. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Anonimna studentska anketa na kraju akademske godine.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	FUTSAL
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijesni razvoj futsala (nogometa): povijesne etape u svijetu i Hrvatskoj. Futsal pravila, Utjecaj treniranja futsala na razvoj sposobnosti i osobina igrača i obratno. Ponavljjanje i usavršavanje elemenata tehnike i taktike (osnovno kretanje igrača bez lopte, elementi tehnike s loptom; taktika u napadu i taktika u obrani, uigravanje momčadi s obzirom na strukturu igre – napad - obrana). Specifičnosti i razlike u trenažnom procesu s obzirom na spol. Metode, sredstva i pomagala u nastavnom procesu. Sustavi igre, ekipna i individualna taktika Uvodne – pomoćne igre za futsal i dopunske igre u treningu. Igra na dva gola u odgovarajućem načinu sustava igre u fazi napada i fazi obrane. Modificirani načina futsala u otvorenim i zatvorenim prostorima. Vođenje momčadi, suđenje utakmice. Struktura futsal treninga (sadržaji i organizacija).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu osnovna tehničko taktička znanja i vještine iz futsala.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima (predavanje, vježbe, sudjelovanje na nastavi).
7.	Popis literature	- Gabrijelić, M. (1964). Nogomet – teorija igre. Sportska štampa, Zagreb - Pravila nogometne igre (1994)., Hrvatski nogometni savez Zagreb - Enciklopedija fizičke kulture (1975), Svezak 1., JLZ, Zagreb - Jerković, S., V. Barišić I I. Skoko (1992). Metodika obuke igre čovjek-čovjeka u fazi obrane. Nogomet, Zagreb, br. 48 - Jerković S. (2004) Teorija tehnike (skripta), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Kvaliteta i uspješnost izvedbe predmeta provoditi će se anketnim upitnikom na kraju nastave.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	ODBOJKA
1.	Broj sati aktivne nastave:	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijesni razvoj odbojke: povijesne etape u svijetu i Hrvatskoj. Pravila odbojkaške igre. Učenje, ponavljanje i usavršavanje kretnih struktura odbojkaških tehnika i odbojkaških faza igre: servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja, dizanje u protunapadu, smeč u protunapadu) i odbojkaških stavova. Igre 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 6;6. Trenažne vježbe opće i specifične odbojkaške pripreme. Sustavi igre, ekipna i individualna taktika. Struktura odbojkaškog treninga (sadržaj i organizacija).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti-ce trebaju steći temeljna znanja i vještine iz odbojke (tehnička, taktička i metodička)
4.	Oblici provođenja nastave:	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju i fakultetskim turnirima.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature:	1. Janković, V., N. Marelić (1995). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2. Janković, V. & N. Marelić (2003). Odbojka za sve. Zagreb. Autorska naklada. 3. Službena pravila odbojke. Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb, 2004. 4. Marelić, N., V. Janković (1996). Odbojkaške tehnike. Zadar. Cesar press.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Kvaliteta i uspješnost izvedbe provoditi će se anketom studenata na kraju akademske godine.

R.br.	Naziv predmeta:	OSNOVE BORILAČKIH SPORTOVA
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijest borilačkih sportova (judo, samoobrana i karate). Pravila borbe u tim sportovima. Organizacija juda i karatea u Hrvatskoj i svijetu. Učenje tehničkih elemenata: stavovi, kretanja, zahvati, padovi, bacanja, poluge, gušenja, udarci, zahvati držanja, udarci i blokade. Poučavanje osnova samoobrane. Utvrdjivanje i uočavanje pogrešaka i ispravljanje u izvedbi tehničkih elemenata pomoću odgovarajućih metodskih vježbi i postupaka. Vježbe za razvoj sposobnosti i osobina neophodnih za uspjeh u borilačkim sportovima. Struktura sata treninga (sadržaji, organizacija i provedba).
3.	Opis općih i specifičnih kompetencija (znanja i vještina)	Usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o osnovnim karakteristikama borilačkih sportova.
4.	Oblici provođenja nastave:	Praktične vježbe.
5.	Ostale obveze studenta	Nastup na natjecanjima na razini fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i usvojenih vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom pedagoškog rada sa studentima-icama
7.	Popis obvezne literature:	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti programa	Anonimna studentska anketa na kraju nastavnog procesa.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	PLESNE STRUKTURE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Razvoj plesa i njegovi pojavni oblici. Sistematizacija plesnih struktura (folklor i društveni). Utvrdjivanje razine plesne informiranosti i interesa studenata-ica. Poučavanje temeljnih plesnih struktura (folklor i društveni). Struktura plesnog sata (sadržaji, organizacija i provedba). Glazbeni izrazi (ritam, tempo, zvuk, dinamika). Primjena plesnih sadržaja za razvoj i održavanje antropoloških obilježja s obzirom na dob, spol i razinu plesne informiranosti. Metode, sredstva i pomagala i njihova primjena.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti-ice će usvojiti temeljna teorijska i praktična znanja o plesu i njegovim oblicima.
4.	Oblici provođenja nastave	Praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenata	Prikazi na priredbama fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature	1. Ivančan, I. (1996). Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb 2. Oreb, G. (1992). Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica. Doktorska disertacija, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe predmeta	Anonimna anketa o uspješnosti realizacije nastave.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	PLIVANJE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijest plivanja i razvoj plivačkih tehnika u svijetu i u Hrvatskoj. Organizacija i pravila plivačkih natjecanja. Podjela plivačkih dionica. Provjera znanja plivanja. Učenje i usavršavanje tehnika plivanja (kraul, leđno, prsno i delfin), učenja skokova na glavu, te plivačkih sportskih tehnika sa startom i okretom. Metode vježbanja kao osnova za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Plivački sadržaji kao igra i vježba. Struktura plivačkog treninga (sadržaji i organizacija) Korištenje pomagala u plivanju. Obuka neplivača. Pomoć unesrećenom u vodi. Ocjenjivanje i vrednovanje pojedinih elemenata tehnike i postignuća u četiri plivačke tehnike.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i sposobnosti	- provjera znanja plivanja - usavršavanje tehnika plivanja - osnove spašavanja u vodi - pravilno izvođenje metodskih vježbi
4.	Oblici provođenja nastave:	Predavanja (teorijska i praktična), praktičan rad u grupama, posjet natjecanjima.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima na razini fakulteta, Sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i sposobnosti	Provjera znanja i sposobnosti provoditi će se tijekom rada sa studentima
7.	Popis literature	1. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. (Udžbenik) Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 2. Fina – pravila plivanja (2002). Zbor sudaca Hrvatskog plivačkog saveza, Zagreb. 3. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. (Udžbenik) Kineziološki fakultet, Zagreb 4. Szabo, I. (2000). Metodičke vježbe usavršavanja tehnika plivanja (diplomski rad) Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Inicijalno, tranzitivno i finalno provjeravanje studenata. Kvaliteta i uspješnost izvedbe predmeta pratiti će se anonimnom anketom na kraju nastavnog procesa.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	RUKOMET
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijest, organizacija i pravila rukometa. Utjecaj pravila na evoluciju modela rukometne igre, pravila igre i suđenje. Specifična antropološka obilježja rukometašica i rukometaša na različitim pozicijama u igri. Učenje i usavršavanje kretanja igrača bez lopte, stavovi, držanja lopte, kretanja igrača s loptom, primanja i dodavanja lopte, šutiranja na gol različitim načinima i s različitih pozicija u napadu (pozicije vanjskih napadača, krilnih pozicija, pozicija kružnog napadača) i tehnika vratara. Sustavi igre u obrani. Sustav individualne obrane (na svojoj polovici igrališta i «presing» na čitavom igralištu). Sustav zonske obrane: plitke i duboke zonske obrane. Sustavi igre u napadu. Protunapad i napad na neorganiziranu obranu. Napad na organiziranu obranu. Kombinacije u napadu. Napad na brojčano oslabljenu obranu. Brojčano oslabljeni napad na organiziranu obranu. Primjena pomoćnih i elementarnih igara u procesu učenja rukometa. Struktura rukometnog treninga (sadržaji i organizacija).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti usvajaju osnovna znanja i vještine iz rukometa te teorijska znanja o povijesti, pravilima i sustavu natjecanja.
4.	Oblici provođenja nastave:	Teorijsko-praktični oblik (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima na razini sveučilišta i turnirima fakulteta.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	1. Međunarodna pravila rukometne igre (2005), Udruga rukometnih sudaca, Hrvatski rukometni savez, Zagreb. 2. Šimenc, Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998): Rukomet taktika igre. Skripta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb. 3. Malić, Z. (1999) Rukomet – pogled s klupe, Zagreb. 4. Zvonarek, N., D. Vuleta, Ž. Hraski (1997). Kinematička analiza dviju različitih tehnika izvođenja skok šuta u rukometu. Zbornik radova 1. međunarodne znanstvene konferencije "Kineziologija - sadašnjost i budućnost", Dubrovnik, 25-28. rujna: 180-182. 5. Vuleta D., Milanović, D. i sur. (2004). Znanstvena istraživanja u rukometu. Zagreb: Svebor, Kineziološki fakultet i Hrvatski rukometni savez.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnost izvedbe programa	Anketom studenata na kraju nastavnog procesa.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	STOLNI TENIS
1.	Broj sati nastave	60
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijest stolnog tenisa u Hrvatskoj i svijetu. Stolnoteniska igra (pravila, prostori za vježbanje, objekti, rekviziti, oprema) Tehnička priprema (značaj, definicija i klasifikacije tehnike glede strukture igre, tehnički elementi i kombinacije). Taktička priprema (servis i vraćanje servisa, sistemi igre u napadu i obrani, taktika u igri protiv napada, taktika u igri protiv obrane). Tjelesna priprema (značaj, opće i specifične vježbe) Metode i sredstva za razvoj motoričkih sposobnosti značajnih u stolnom tenisu. Struktura stolnoteniskog vježbanja i treninga (sadržaji i organizacija i provedba).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata tehnike i taktike stolnoteniske igre.
4.	Oblici provođenja nastave	Praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje i organizacija natjecanja na razini fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature:	1. Kondrič, M., (2002). Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. 2. Hudetz, R., (2003). Taktika u stolnom tenisu. Zagreb: Bauer grupa. 3. Hudetz, R., Kondrič, M., Karković, N. (2005). Stolni tenis – Vježbe i sheme za mlađe igrače. Videokazeta. Ljubljana:Samoizdaja (M.Kondrič i R.Hudetz). 4. Kondrič, M., Hudetz, R., Karković, N. (2005). Stolni tenis – Many balls trening. Videokazeta. Ljubljana:Samoizdaja (M.Kondrič i R.Hudetz). 5. Kondrič, M., Furjan-Mandić, G. (2002) Fizička priprema stolnotenisača. (Sportska stručna biblioteka, knj. 24). Zagreb: Zagrebački športski savez, Kineziološki fakultet. 6. Kondrič, M., Furjan-Mandić, G. (2005) Stolni tenis - fizička priprema. Videokazeta. (Ljubljana: Samoizdaja (M.Kondrič, G.Furjan-Mandić)
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Anketa na kraju nastave.

5.1.2. *Obrazovna postignuća*

ključni pojmovi: interes studenata, napredna specifična struktura gibanja, sportska kultura

Studenti se na početku akademske godine prema interesu i prethodno stečenim motoričkim znanjima, sposobnostima i vještinama te na osnovu inicijalnog zdravstvenog stanja odlučuju za jednu do dvije kineziološke aktivnosti iz osnovnih i/ili posebnih programa. Program kinezioloških aktivnosti obuhvaća znanja o povijesnom razvoju, specifičnostima kineziološke aktivnosti, napredne specifične strukture gibanja kao nadogradnja usvojenim motoričkim znanjima tijekom srednjeg školovanja, te teorijska i praktična znanja o općoj fizičkoj i tehničko-taktičkoj pripremi. Specifična znanja odnose se na usvajanje pravila i kriterija o organizaciji i provedbi sportskih priredbi na fakultetu i na višim razinama. Istodobno će se tijekom provedbe programa utjecati na razvoj sportske kulture pod kojom podrazumijevamo usvajanje osnovnih zakonitosti u sportu, posjećivanje sportskih priredbi i promicanje kulture ponašanja na sportskim priredbama i natjecanjima u svrhu prevencije nereda na sportskim borilištima.

5.1.3. *Među-programska povezanost*

Među-programska povezanost tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je evidentna s mnogobrojnim antropološkim znanostima; antropologija, biologija, bio mehanika, anatomija, fiziologija, psihologija, pedagogija, sociologija, medicina i nutricionizam. Programi i usvojena znanja iz gore navedenih znanosti pridonose usvajanju teorijskih informacija o razvoju i održavanju antropoloških obilježja te utjecaju tjelesnog vježbanja na morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti.

Sastavni dio programa tjelesne i zdravstvene kulture su različiti postupci mjerenja, prikupljanja i obrade podataka, praćenje i vrednovanje rezultata vježbanja te upotreba elektroničkih računala koje nalazimo u programima metodoloških disciplina; informatike, matematike i statistike.

Spomenuta znanja primjenjuju se u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u vrlo značajnom dijelu koji se odnosi na kontrolu programiranja opterećenja i usporedbe rezultata tijekom akademske godine te utvrđivanje razlika između pojedinih skupina s obzirom na odabranu kineziološku aktivnost.

5.2. Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture

Posebni programi su namijenjeni studentima dodiplomskog i diplomskog studija koji pokazuju poseban interes i imaju primjerene psihosomatske sposobnosti za uspjeh u pojedinoj kineziološkoj aktivnosti.

Cilj Posebnih programa je stjecanje novih naprednih konvencionalnih znanja te usavršavanje prethodno stečenih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu razvoja sposobnosti i vještina za pravilno izvođenje.

Provedba Posebnih programa ovisi o materijalnim i kadrovskim uvjetima rada pojedinog visokog učilišta. Visoka učilišta trebaju osigurati uvjete rada za kineziološke aktivnosti za koje postoji veći interes studenata te omogućiti optimalnu izradu i provedbu izvedbenih programa i istodobno praćenje i vrednovanje rezultata rada studenata i nastavnika.

Kineziološke aktivnosti Posebnih programa za koje postoji manji interes studenata na pojedinim visokim učilištima mogu se organizirati i provoditi suradnjom većeg broja visokih učilišta. Nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture odgovorni su za kvalitetu provedbe svih programa te cjelokupnu organizaciju i izradu izvedbenih programa.

5.2.1. Posebni programi

Hrvanje
Judo
Odbojka na pijesku
Planinarske ture
Skijanje
Rolanje
Ronjenje
Tenis
Vaterpolo
Veslanje

Modeli kinezioloških aktivnosti posebnih programa

R.br.	Naziv predmeta:	HRVANJE
1.	Broj sati aktivne nastave	20
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Povijesni razvoj hrvanja, razvoj modernog hrvanja u svijetu, hrvanje u Hrvatskoj. Pravila hrvanja. Sistematizacija i klasifikacija tehničkih elemenata hrvanja. Strukturna analize hrvanja u parternom i stojećem položaju. Osnovni borbeni položaji, hrvački "most" (držanje i rušenje hrvačkog mosta), bio mehaničke poluge. Antropološka analiza hrvanja. Analiza antropometrijskih dimenzija hrvača. Utjecaj hrvanja na razvoj antropoloških dimenzija. Metodika učenja tehnike hrvanja. Metodičke pripremne vježbe. Metodički postupci, čuvanje i asistencija kod učenja tehnike. Sredstva i metode učenja. Teorija taktike - načini taktičke pripreme tehnike, taktika vođenja borbe. Taktika sudjelovanja na natjecanjima. Modificirani način hrvanja s prilagođenim pravilima.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu znanja o osnovnim karakteristikama hrvanja kao polistrukturne acikličke aktivnosti, kao i znanja o njegovom utjecaju na antropološki status.
4.	Oblici provođenja nastave	Teoretsko - praktične vježbe
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje na nastavi, nastup na fakultetskim i sveučilišnim natjecanjima.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom pedagoškog rada.
7.	Popis literature	1. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb 2. Međunarodna hrvačka pravila. Hrvatski hrvački savez, Zagreb, 2001 (prijevod s francuskog). 3. Marić, J. (2001). Povijest hrvanja u Hrvatskoj. (Skripta), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Anonimna studentska anketa na kraju nastavnog procesa.

R.br.	Naziv predmeta:	JUDO
1.	Broj sati aktivne nastave	20
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Povijest juda i njegov razvoj. Organizacija juda u Hrvatskoj i svijetu. Judo kao olimpijski i sveučilišni sport. Pravila judo borbe. Strukturalna analiza juda; Usvajanje i ponavljanje osnova tehnika juda: stavovi, kretanja, zahvati, padovi, bacanja, poluge, gušenja, zahvati držanja, blokade i elementi samoobrane. Analiza utjecaja različitih osobina, sposobnosti i znanja na uspješnost u borbi. Karakteristike izvođenja tehnike juda u pokretu i borbenim uvjetima te različitih vrsta obrana i napada u stojećem stavu i parteru, kombinacija tehnika stojećeg stava i partera. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata. Ispravljanje istih s odgovarajućim metodskim vježbama i postupcima. Razvoj sposobnosti i osobina neophodnih za uspjeh u judu. Artikulacija sata vježbanja s različitim karakteristikama opterećenja. Tjelesna (specijalna i situacijska), tehničko-taktička, psihološka i teorijska priprema judaša na visokim učilištima.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o osnovnim karakteristikama juda, načelima i pravilima judo borbe.
4.	Oblici provođenja nastave	Teoretsko - praktične vježbe.
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje u svim oblicima nastave. Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju te posjećivanje judo turnira i natjecanja.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature	1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2. Kudo, K. (1976). Judo tehnika bacanja. Zagreb: Mladost. 3. Kuleš, B. (1990). Judo. Zagreb: Sportska tribina.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Uspješnost programa će se utvrditi anonimnom studentskom anketom na kraju nastavnog procesa.

R.br.	Naziv predmeta:	ODBOJKA NA PIJESKU
1.	Broj sati aktivne nastave	20
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Povijesni razvoj odbojke na pijesku u svijetu i Hrvatskoj. Pravila odbojkaške igre na pijesku. Učenje, ponavljanje i usavršavanje kretnih struktura odbojkaških tehnika i taktika igre na pijesku. Igre: 2:2, 3:3 Trenažne vježbe opće i specifične odbojkaške pripreme za igru na pijesku. Sustavi igre, ekipna i individualna taktika. Struktura odbojkaškog treninga na pijesku (sadržaj i organizacija).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti-ce trebaju steći temeljna znanja i vještine iz odbojke na pijesku.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju i fakultetskim turnirima.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Kvaliteta i uspješnost izvedbe provoditi će se anketom studenata na kraju akademske godine.

R.br.	Naziv predmeta:	PLANINARSKE TURE
1.	Broj sati aktivne nastave	20
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Hrvatsko planinarstvo i organizacija planinarstva u Hrvatskoj. Planinarska škola; čitanje karte, označavanje staza, planinarska oprema. Zaštita planinarske prirode. Ekologija i planinarstvo. Učenje o prevenciji opasnosti planinarenja i preporuke za zdravo planinarenje. Kodeks planinarske etike. Kondicijska priprema i specifične vježbe istezanja. Stjecanje informacija o utjecaju ove aktivnosti na pojedina antropološka obilježja studentske populacije.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti-ce trebaju steći temeljna znanja i vještine snalaženja u prirodi i savladavanju prirodnih prepreka.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko - praktične vježbe.
5.	Ostale obveze studenta	Priprema, organizacija i aktivno sudjelovanje u pješačko-planinarskim turama.
6.	Način provjere znanja	Provodit će se na terenu tijekom provedbe.
7.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Kvaliteta i uspješnost izvedbe provoditi će se upitnikom studenata na kraju akademske godine.

R.br.	Naziv predmeta:	SKIJANJE
1.	Broj sati aktivne nastave	20
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Povijesni razvoj i nastanak Skijanja, njegove specifičnosti i osebnosti, utjecaj na motoričke sposobnosti. Škola skijanja: upoznavanje sa opremom, hodanja, padanje i dizanje, plug ravno, pluzni zavoji, spust koso, otklizavanje, zaustavljanje, zavoj k brijegu, pluzni luk, osnovni zavoj, paralelni zavoj k brijegu. Napredna škola skijanja.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti-ice će usvojiti nova znanja i vještine iz elemenata skijanja te unaprijediti iste potrebne za sigurno skijanje, a zavisno prema nivou učenja.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko-praktične vježbe.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima i na skijaškim manifestacijama.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature	Hrvatski zbor učitelja i trenera skijanja (2008.) Alpsko skijanje, Zagreb
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Anketom nakon provedbe programa.

R.br.	Naziv kineziološke aktivnosti	ROLANJE
1.	Broj sati nastave	20
2.	Teorijski i praktičan rad	Razvoj rolanja. Škola rolanja, brzo rolanje: tehnika, položaj tijela, faze; odraz, rad ruku, tehnika rolanja na ravnom, u zavoju, start. Primjena rekreativnog rolanja za razvoj i održavanje pojedinih motoričkih sposobnosti. Trenažne vježbe za opću fizičku pripremu. Škola rolanja; vožnja: naprijed, u luku i nazad, zaustavljanje: plugom, ralicom, polu okretom, prestupajući koraci, vijenac naprijed i nazad, vaga. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvođenju pojedinih rolačkih koraka. Usvajanje pravilnog izvođenja vježbi istezanja kao sastavnog dijela rolanja.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će usvojiti osnovna teorijska znanja i praktične sposobnosti i vještine potrebne za sigurno rolanja
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenata:	Aktivno redovito sudjelovanje na nastavi.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature	Nottingham S.: Fitness In-line skating, Human Kinetics
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti programa	Praćenje kvalitete utvrditi će se analizom odgovora anonimne ankete nakon provedbe programa.

R.br.	Naziv predmeta:	RONJENJE
1.	Broj sati aktivne nastave	20
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Povijesni pregled ronjenje na dah i ronjenja sa autonomnom opremom. stjecanje teorijskih znanja iz fizike, fiziologije i medicine ronjenja. Prva pomoć. Upotrebe ronilačke opreme korištenje, čuvanje i održavanje. Teorija ronjena na dah, tehnike zarona. Teorija ronjenja sa autonomnom opremom, vježbe u podvodnom ambijentu te savladavanje svih praktičnih vježbi. Plan urona i korištenje ronilačkih tablica.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu specifična znanja i vještine u podvodnom ambijentu te samostalno izvode ronjenje, primjenom usvojenih teorijskih znanja.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko-praktične vježbe.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na ekološkim akcijama
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima, te praktičnim dijelom ispita.
7.	Popis literature	Ergović G., Ergović Z.; Ronilac sa jednom zvijezdom PADI; Adventures in diving PADI; The Encyclopedia of recreational diving
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Anketom za praćenje kvalitete izvedene nastave.

R.br.	Naziv predmeta:	TENIS
1.	Broj sati nastave	20
2.	Teorijski i praktičan rad	Osnovni podaci o povijesti i razvoju tenisa. Pravila tenisa. Vrste reketa i podloga. Način izbora teniske opreme. Pravila igre s osnovama terminologije. Učenje osnovnih elemenata tehnike (forhend, bekend, servis, smeš, forhend volej, bekend volej). Upoznavanje nekih specifičnih elemenata tehnike. Osnove taktike napada (nakon servisa, s osnovne crte i iz osnovnog polja). Osnove taktike obrane (nakon prijema servisa, u tempo igri, nakon istrčavanja napadača pred mrežu).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu osnovne teorijske informacije i temeljna motorička znanja.
4.	Oblici provođenja nastave	Praktična predavanja i vježbe.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja	Provjera znanja provodit će se tijekom pedagoškog rada sa studentima-icama.
7.	Popis literature	1. Bornemann, R. i dr. (ur.) (1992). Tenis od početnika do majstora (redigirao B.Neljak). Zagreb. Mladinska knjiga. 2. Pravila tenisa (2004) Hrvatski teniski savez, Zagreb 3. Friščić, V. (2004). Tenis bez tajni.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti programa	Anketni upitnik za studente nakon provedenog cjelokupnog programa.

R.br.	Naziv predmeta:	VATERPOLO
1.	Broj sati nastave	20
2.	Teorijski i praktičan rad	Povijest vaterpola u Hrvatskoj i svijetu. Međunarodna pravila vaterpola. Analiza osnovnih struktura gibanja u vaterpolu (vaterpolski kraul, leđni vaterpolski kraul, start, promjena pravca gibanja, zaustavljanje, izlasci iz vode). Metodički postupci poučavanja osnovnih struktura gibanja. Osnovni elementi tehnike s loptom (držanje, podizanje, hvatanje, dodavanje, šutiranje). Metodički postupci poučavanja osnovnih elemenata tehnike s loptom. Osnove taktike igre (igra u obrani, igra u napadu). Sustavi igre u obrani i napadu. Metodički postupci poučavanja osnovnih elemenata taktike igre.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu znanja o postupcima poučavanja tehnike i taktike igre.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko-praktična predavanje i vježbe.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom pedagoškog rada sa studentima-icama.
7.	Popis literature	1. Karlo Z. (1997) Hrvatski vaterpolo 1991.1996. Zagreb, HUS. 2. Pavičić, L., Šimenc, Z. i Lozovina, V. (1988). Analiza repertoara elemenata vaterpolo tehnike. U Stručni prilozi (str. 19-28). Zagreb: VSH. 3. Petanek, D., Šimenc Z. (1988). Razvoj vaterpola kroz promjene pravila igre. U Stručni prilozi (str. 1-18). Zagreb: VSH. 4. Šimenc, Z. (1977). Vaterpolo. U Enciklopedija fizičke kulture, sv. 2. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod. 5. Šimenc Z. (1997.) Specifične antropološke karakteristike vaterpola. U; Postupci izbora i praćenja u vrhunskom sportu, Zagreb, Fakultet za fizičku kulturu 6. Pravila vaterpolske igre (2005.) Hrvatski vaterpolo savez.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnost rada	Provjeriti će se na osnovu analize anonimne ankete nakon završenog nastavnog programa.

R.br	Nazivi predmeta:	VESLANJE
1.	Broj sati nastave	20
2.	Okvirni sadržaj predmeta	Povijesno-razvojna analiza veslanja; evolucija tehnike i taktike - razvoj i karakteristike veslanja. Regatna pravila veslanja: razvoj pravila, utjecaj pravila na evoluciju čamaca i tipa regata, aktualna pravila i sušenje. Kineziološka analiza veslanja, analiza kretnih struktura po dvama osnovnim veslačkim disciplinama; četverac i osmerac. Analiza tehnike i taktike raznih faza veslačke utrke: faza starta, faza staze te faza završnice. Karakteristike veslačkih čamaca: četverac i osmerac. Vođenje natjecanja - regate. Utjecaj različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije uspjeha u veslanju) na uspješnost u veslanju. Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih te konativnih obilježja veslačica i veslača. Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u veslanju. Doziranje opterećenja (ekstenzitet, intenzitet, učestalost) u treningu veslačica i veslača. Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu. Struktura plana i programa treninga u veslanju, vježbe u planiranju i programiranju treninga.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti usvajaju osnovna znanja o veslanju, potrebnog fizičkoj i specifičnoj pripremi te organizaciji veslačkih natjecanja.
4.	Oblici provođenja nastave	Praktično i teorijski rad.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na studentskim regatama.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis obvezne literature	1. Korner, T., Schwanitz, P. (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag. (Prijevod u izdanju Veslačkog Saveza Hrvatske 1987.) 2. Oreb, Goran i Mario Janković (1999). Analiza veslačke utrke primjenom elektroničkog kardiotahometra. U: Ž. Hraski i BR. Matković (ur.) Zbornik radova međunarodnog savjetovanja "Trenor i suvremena dijagnostika", 8. zagrebački sajam športa, Zagreb, 1999, (str. 43-50). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu; Hrvatski olimpijski odbor; Zagrebački velesajam; Zagrebački sportski savez.
8.	Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	Kvaliteta i uspješnost izvedbe programa provoditi će se anonimnom anketom.

5.2.2. *Obrazovna postignuća, ključni pojmovi*

ključni pojmovi; atraktivnost, akademska tjelesna pismenost, emocionalna inteligencija

Veći dio kompleksnih kinezioloških aktivnosti posebnih programa imaju visok utilitet u primjeni kada govorimo o akademskoj razini, znanstvenostručnim skupovima i međunarodnim studentskim razmjenama. Stjecanje informacija te usvajanje potrebnih znanja i vještina iz navedenih kinezioloških aktivnosti Posebnih programa omogućuju studentima višu razinu samopouzdanja, kvalitetniju socijalizaciju i promjenu osobnosti u širem smislu. Istovremeno ove promjene mogu utjecati na kvalitetu učenja i organizaciju slobodnog vremena te veću uspješnost u trajanju studiranja. Usvajanje naprednih motoričkih znanja iz odabrane kineziološke aktivnosti može pridonijeti kvalitetnijem korištenju slobodnog vremena.

5.2.3. *Među-programska povezanost*

Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture, programi koji se sastoje u kompleksnim i atraktivnim kineziološkim aktivnostima, a povezani su s disciplinama koje obuhvaćaju edukaciju i metodičke zakonitosti te njihovu teorijsku i praktičnu primjenu. Usvajana znanja iz pojedinih atraktivnih kinezioloških aktivnosti mogu pridonijeti razvoju socijalne diferencijacije, socijalnoj mobilnosti i efikasnosti socijalizacije u radnoj sredini i na znanstveno stručnim skupovima.

5.3. *Program za studente s posebnim potrebama*

Program nastave tjelesne i zdravstvene kulture za studente s posebnim potrebama ima višestruku odgojno-obrazovnu, rehabilitacijsku, utilitarnu i psihosocijalnu vrijednost. Navedene vrijednosti su u funkciji humanizacije obrazovnog procesa studenata. Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture za studente prve i druge godine studija izrađju se prema zdravstvenom stanju i utvrđenoj dijagnozi svakog studenta:

- Individualno prilagođeni programi vježbanja temeljem zdravstvenog statusa.
- Korištenje terapijskih metoda (hidroterapija, vježbe disanja, lagana tjelovježba za poboljšanje mobilnosti).
- Prilagodba tjelesnih aktivnosti uz korištenje asistivnih tehnologija i prilagođenih sprava.

Temeljem uvida u medicinsku dokumentaciju nadležni liječnik visokog učilišta može studenta/icu u akademskoj godini osloboditi nastave tjelesne i zdravstvene kulture na više načina i to prema vremenu trajanja i intenzitetu programa:

- trajno ili privremeno
- djelomično ili potpuno

Za studente koji su privremeno i djelomično oslobođeni, a na osnovi utvrđenog zdravstvenog stanja, inicijalnog antropološkog statusa i interesa studenata-ica, nadležni liječnik visokog učilišta i nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture utvrđuju program tjelesne i zdravstvene kulture za svakog pojedinca na početku akademske godine.

Svaki student mora imati osobni karton u koji se bilježe svi relevantni pokazatelji na osnovi kojih se može pratiti realizacija programa i transformacijski procesi tijekom svakog semestra te uraditi potrebne promjene u programu rada.

Na kraju svake akademske godine na osnovu bilješki studenta i praćenja i vrednovanja njegovog rada, nastavnik i liječnik pripremaju izvješće radi usporedbe početnog i finalnog stanja studenta-ice te vrednovanju postignutih rezultata nakon provedenog programa i utjecaja na zdravstveno stanje studenta.

S obzirom da nije moguće izraditi određen program za svaku pojedinu bolest, navedene su osnovne kineziološke aktivnosti koje su indicirane za pojedine grupe bolesti. Istodobno je upozoreno na kineziološke aktivnosti i uvjete rada koji su kontraindicirani za pojedine grupe bolesti.

Naziv grupe bolesti i šifra prema MKB-10	Indicirani kineziološke aktivnosti	Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada
01. Zarazne i parazitarne bolesti (A00-B99)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja	Statička opterećenja, vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
02. Novotvorine (C00-D48)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja i vježbe manipuliranja vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete
03. Bolesti krvi i krvotvornog sustava, te određene bolesti imunološkog sustava (D50-D89)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre i plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta.	Statička opterećenja, izbjegavati prostore s velikim temperaturnim razlikama
04. Endokrine bolesti, bolesti prehrane i metabolizma (E00-E90)	Prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture, plivanje	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
05. Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja (F00-F99)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, vježbe koje su namijenjene razvoju koordinacije, ravnoteže, orijentacijsko kretanje, plesne strukture Savjetovalište s liječnikom	Aktivnosti koje potiču izrazito uzbuđenje, napetost i agresivnost.
06. Bolesti živčanog sustava (G00-G99)	Prirodni oblici kretanja, prilagođene sportske igre, plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela

07. Bolesti oka i očnih adneksa (H00-H59)	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, vježbe jačanja i istezanja, plesne strukture	Statička opterećenja, borilački sportovi, aktivnosti u vodi
08. Bolesti uha i mastoidnog nastavka (H60-H95)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, orijentacijsko kretanje, plesne strukture	Aktivnosti u vodi, intenzivne vježbe koje podižu temperaturu tijela
09. Bolesti cirkulacijskog sustava (I00-I99)	Hodanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture	statička naprezanja, vježbe s teretom
10. Bolesti dišnog sustava (J00-J99)	Trenažne vježbe bez opterećenja uz pravilan ritam disanja, hodanja, prilagođene elementarne i sportske igre	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
11. Bolesti probavnog sustava (K00-K93)	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, elementarne i prilagođene sportske igre, plivanje, plesne strukture	Aktivnosti koji sadrže eksplozivne pokrete
12. Bolesti kože i potkožnog tkiva (L00-L99)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina na svježem zraku Individualni pristup	vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru, vježbe u bazenima
13. Bolesti mišićno – koštanog sustava i vezivnog tkiva (M00-M99)	Plivanje, trenažne vježbe bez opterećenja, prilagođene elementarne i sportske igre	Skokovi, poskoci, trčanja, nagle promjene kretanja, vježbe s vanjskim opterećenjima
14. Bolesti genito urinarnog sustava (N00-N99)	Kineziološke aktivnosti niskog do srednjeg intenziteta koje se izvode u optimalnim temperaturnim uvjetima	aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokreta, aktivnosti u vodi

Naziv grupe bolesti i šifra prema MKB-10	Indicirani kineziološke aktivnosti	Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada
15. Trudnoća, porođaj i babinje (O00-O99)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju, edukacija o prehrani Savjetovalište s liječnikom	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
16. Određena stanja nastala u perinatalnom razdoblju (P00-P96)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
17. Kongenitalne (prirođene) malformacije, deformiteti i kromosomske abnormalnosti (Q00-Q99)	Vježbe umjerenog do srednjeg intenziteta, vježbe disanja, opuštanja i labavljenja, elementi pojedinih sportskih igara, vježbe s malim opterećenjima (ovisno o kojim se malformacijama radi)	Vježbe s velikim opterećenjima, eksplozivne vježbe, statičke vježbe (ovisno o kojim se malformacijama radi)
18. Simptomi, znakovi i abnormalni klinički i laboratorijski nalazi nevršteni drugamo (R00-R99)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja, opuštanja. Pojedini elementi sportskih igara (ovisno o dijagnozi)	Dugotrajno i naporno vježbanje, vježbe s vanjskim opterećenjima, vježbe koje imaju elemente eksplozivne snage (ovisno o dijagnozi)
19. Ozljede, otrovanja i ostale posljedice vanjskih uzroka (S00-T98)	Posebno odabrani i prilagođeni: prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina s ili bez opterećenja, vježbanje u vodi	Statička opterećenja i uvjete rada koji mogu prouzročiti tegobe
20. Vanjski uzroci morbiditeta i mortaliteta (V01-Y98)	Vježbe opuštanja, disanja. Vježbe s malim opterećenjima, savjetovalište s liječnikom (ovisno o dijagnozi)	Vježbe statičkog i dinamičkog naprezanja
21. Čimbenici koji utječu na stanje zdravlja i kontakt sa zdravstvenom službom (Z00-Z99)	Vježbe niskog do umjerenog opterećenja, hodanja umjerenim tempom, vježbe manipulacije vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete, aktivnosti koje zahtijevaju veliki angažman

5.4. *Izborni programi za studente viših godina studija*

Uredno pohađanje redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture te izvršenje ostalih studentskih obveza a uvjeti su za upis izbornog predmeta (navesti o kojoj se kineziološkoj aktivnosti radi) u više godine studija.

Upis izbornog predmeta u višu godinu studija odobrava Fakultetsko vijeće visokog učilišta s obzirom na prethodno utvrđene kriterije te dopunske kriterije koje predlaže nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture.

5.4.1. *Obrazovna postignuća, ključni pojmovi*

ključni pojmovi; intrinzička motivacija, postavljanje ciljeva, odlučivanje

Izbor kineziološke aktivnosti na višim godinama studija ovisi o stupnju stečenih znanja, vještina, sposobnostima, interesu i motivaciji studenata te dostupnosti pojedinih sportskih aktivnosti tijekom školovanja.

Sukladno tome, ponuda Izbornih programa na višim godinama studija uvjetovana je stupnjem kvalitete obvezne nastave i uspješnosti provedbe programa tjelesne i zdravstvene kulture na dodiplomskom i diplomskom studiju. Izborni programi sadrže viši stupanj motoričkog učenja, odnosno stjecanje informacije o poznavanju pravilnog izvođenja i kontroli pokreta, poznavanju rezultata neke aktivnosti te istodobno utječu na unapređenje pojedinih socijalnih aspekata.

Uspješnost studenta u izornoj sportskoj aktivnosti ovisi prvenstveno o njegovoj motivaciji, želji i namjerama, o njegovim potencijalnim mogućnostima (usvojenoj tehnici i taktici, antropološkim obilježjima i dr.) te naravno o okolini u kojoj se izborna sportska aktivnost provodi.

Jedan od ciljeva Izbornih programa je povećanje intrinzičke motivacije, odnosno ponuda sportskih aktivnosti koje će studentima osigurati zadovoljstvo, te unaprijediti osjećaje kompetentnosti i samopouzdanja te naučiti i poboljšati motorička postignuća i znanja.

5.4.2. *Među-programska povezanost*

Aktivno sudjelovanje u prilagođenoj izornoj sportskoj aktivnosti može značajno unaprijediti pojedina antropološka obilježja, motorička znanja i stanje zdravlja te istodobno utjecati na motivaciju i uspješnost na studiju. Među-programska se povezanost u Izbornim programima za studente viših godina studija može razmatrati u boljem poznavanju odnosa motoričkih znanja i mjera ljudskih sposobnosti i osobina (psihologija, sociologija).

6. Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe studijskog programa

- Digitalno praćenje napretka putem aplikacija i nosivih uređaja.
- Anketiranje studenata o zadovoljstvu programom i njegovoj prilagođenosti individualnim potrebama.
- Individualni planovi napretka uz mentorstvo nastavnika i savjetovanja za studente koji trebaju dodatnu podršku.
- Organizacija rekreativnih i natjecateljskih aktivnosti kako bi studenti imali priliku primijeniti stečene vještine u praksi.

7. Didaktičko metodičke upute

Visoka učilišta u suradnji s nastavnicima tjelesne i zdravstvene kulture trebaju osigurati uvjete za optimalnu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture kako bi njena kvaliteta i uspješnost rada bili maksimalno mogući s obzirom na realne uvjete rada.

Nastavniku tjelesne i zdravstvene kulture na visokom učilištu je omogućena kreativnost u izradi izvedbenog programa. Uspješnost provedbe programa tjelesne i zdravstvene kulture ovisi o optimalnom korištenju postojećih uvjeta rada i raspoloživog vremena trajanja sata, objektivnom definiranju volumena rada te primjeni različitih nastavnih oblika rada.

Optimalno provođenje nastave tjelesne i zdravstvene kulture karakterizira primjena grupnih oblika nastavnog rada i individualizirana nastava. Grupni oblici nastavnog rada omogućavaju bolje iskorištavanje postojećih uvjeta rada, nastavnih pomagala, veću aktivnost studenata na satu i veću mogućnost zadovoljavanja individualnih potreba i interesa studenata. Individualizirana nastava na visokim učilištima se najčešće provodi u manjim homogeniziranim grupama s obzirom na interes, sposobnosti i vještine te prethodno stečena znanja iz pojedine kineziološke aktivnosti tijekom osnovnog i srednjeg obrazovanja.

Korak dalje u provedbi optimalne nastave tjelesne i zdravstvene kulture je programiranje rada, odnosno određivanje volumena rada primjerenog stvarnim potrebama svakog studenta. Praćenje, provjeravanje i analiziranje rezultata vježbanja trebaju biti sastavni dijelovi programiranja nastave tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima.

Praćenje i analiziranje rezultata vježbanja i primjereno vrednovanje rada i postignuća svakog studenta u kreditnom bod sustavu pridonose većoj motivaciji studenata, a time i ispunjenju željenih efekata vježbanja.

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnom i srednjem obrazovnom procesu provodila se u vidu praktičnih vježbi. Organizacija nastave samo u obliku praktičnih vježbi nedostatna je za usvajanje potrebnih temeljnih kinezioloških znanja za samostalno vježbanje.

Tjelesna i zdravstvena kultura prilagođena suvremenim trendovima osigurava studentima bolje fizičko i mentalno zdravlje te dugoročnu motivaciju za aktivan stil života. Integracija tehnologije, interdisciplinarni pristup i održive sportske aktivnosti ključni su za razvoj novih generacija osviještenih i zdravih pojedinaca. Osim toga, promicanje holističkog pristupa tjelesnoj aktivnosti omogućava studentima da izgrade pozitivan odnos prema vježbanju te ga uključe u svoju svakodnevnicu na način koji im najbolje odgovara.