



# MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

## MEĐIMURJE UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES IN ČAKOVEC

### SYLLABUS KOLEGIJA

AKADEMSKA GODINA: 2024./2025.

#### 1. OPĆE INFORMACIJE O KOLEGIJU

1.1. Naziv kolegija	TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA IV			
1.2. Studijski program/i	Stručni prijediplomski studij Menadžment turizma i sporta			
1.3. Status kolegija (O, I)	Obavezni	1.6. Način izvođenja nastave (broj sati)	Predavanja	
1.4. Šifra kolegija			Vježbe	30
1.5. Kratica kolegija	TZK IV		Seminar	
1.6. Semestar	IV		E-učenje	
1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)	1	1.7. Mjesto i vrijeme održavanja nastave	Prostorije Međimorskog veleučilišta u Čakovcu, prema rasporedu objavljenom na mrežnim stranicama.	

#### 2. NASTAVNO OSOBLJE

2.1. Nositelj/i-zvanje	dr. sc. Tomislav Hublin, v.pred.	kontakt	thublin@mev.hr
	doc.dr.sc. Nevenka Breslauer, prof.struč.stud.	kontakt	nbreslauer@mev.hr
2.2. Asistent/i-zvanje		kontakt	
		kontakt	
2.3. Izvođač/i-zvanje		kontakt	
		kontakt	

#### 3. OPIS KOLEGIJA

3.1. Ciljevi kolegija	<p>Temeljni cilj kolegija je usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja te učenje novih motoričkih znanja u svrhu poticanja i osposobljavanja studenata za samoinicijativno cjeloživotno i redovito tjelesno vježbanje te stvaranje navika za zdravim načinom života.</p> <p>Unapređenje zdravlja i stvaranje navike svakodnevnog vježbanja.</p> <p>Upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenje novih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja.</p> <p>Upoznati studente s osnovnim principima vježbanja te ih osposobiti za izradu jednostavnih programa za individualno vježbanje.</p>
3.2. Uvjeti za upis i polaganje kolegija	Nema uvjeta
3.3. Ishodi učenja	<p>Studenti će nakon uspješno savladanog kolegija moći:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>I1 – Identificirati utjecaje i posljedice aktivnog i neaktivnog načina života na zdravlje čovjeka</li><li>I2 – Osmisliti osnovni program tjelesnog vježbanja radi unapređenja vlastitih sposobnosti i zdravlja</li><li>I3 - Demonstrirati usvojene tehničke i taktičke elemente pojedine kineziološke aktivnosti</li><li>I4 – Primijeniti pravila pojedine kineziološke aktivnosti</li><li>I5 – Koristiti kineziološku terminologiju za razne sportske aktivnosti</li></ul>

<b>3.4. Doprinos kolegija studijskom programu</b>	Analizirati segmente sportske pripreme u dugoročnom procesu razvoja antropoloških obilježja čovjeka; Osmisliti sportske aktivnosti, programe i događaje temeljene na povijesnim značajkama sporta; Primijeniti nove tehnologije i tehnike u procesu cjeloživotnog učenja; Kritički evaluirati argumente, pretpostavke i podatke u cilju stvaranja mišljenja i pridonošenja rješenju problema														
<b>3.5. Sadržaj kolegija</b>	Tjelesna i zdravstvena kultura usmjerena je na upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja, te učenju novih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja i vještina, unapređenju zdravlja i razine antropološkog statusa svakog studenta. Na kolegiju se uče principi vježbanja putem kojih se studenti osposobljavaju za izradu programa samostalnog vježbanja, te se razvija navika cjeloživotnog vježbanja.														
<b>3.5. Vrste izvođenja nastave</b>	<table border="1"> <tr> <td>Predavanja</td> <td>X</td> </tr> </table>	Predavanja	X	<table border="1"> <tr> <td>Vježbe</td> <td></td> </tr> </table>	Vježbe		<table border="1"> <tr> <td>Mješovito e-učenje</td> <td></td> </tr> </table>	Mješovito e-učenje		<table border="1"> <tr> <td>Samostalni zadaci</td> <td></td> </tr> </table>	Samostalni zadaci		<table border="1"> <tr> <td>Laboratorij</td> <td></td> </tr> </table>	Laboratorij	
Predavanja	X														
Vježbe															
Mješovito e-učenje															
Samostalni zadaci															
Laboratorij															
<table border="1"> <tr> <td>Seminari i radionice</td> <td></td> </tr> </table>	Seminari i radionice		<table border="1"> <tr> <td>Obrazovanje na daljinu</td> <td></td> </tr> </table>	Obrazovanje na daljinu		<table border="1"> <tr> <td>Terenska nastava</td> <td></td> </tr> </table>	Terenska nastava		<table border="1"> <tr> <td>Multimedija i mreža</td> <td></td> </tr> </table>	Multimedija i mreža		<table border="1"> <tr> <td>Mentorski rad</td> <td></td> </tr> </table>	Mentorski rad		
Seminari i radionice															
Obrazovanje na daljinu															
Terenska nastava															
Multimedija i mreža															
Mentorski rad															
<table border="1"> <tr> <td>Ostalo:</td> <td></td> </tr> </table>	Ostalo:														
Ostalo:															

**3.6. Jezik izvođenja**	hrvatski																																																																				
**3.7. Praćenje rada studenata (upisati broj ECTS bodova za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija, 1 ECTS = 30 sati)**									---	-------------------------	--	----------------	--	--------------		1	Pohađanje nastave		Seminarski rad		Istraživanje			Kolokviji/pismeni ispit		Projekt		Esej			Usmeni ispit		Praktični rad					Specifikacija aktivnosti	Postotak %	Bodovi		---	-------------	------------		Vrednovanje tijekom nastave				Pohađanje nastave (aktivno sudjelovanje u nastavi)	100%	100		Vrednovanje rada na ispitu za studente koji nisu kolokviralni								<b>Ukupno:</b>	<b>100%</b>	<b>100</b>		*Kolegij se ne ocjenjuje. Studenti redovitim aktivnim sudjelovanjem na vježbama ostvaruju 1 ECTS bod.*			
**3.8. Specifičnosti vezane uz polaganje kolegija**	*Studenti sudjeluju aktivno u nastavi (vježbama), izvannastavnim aktivnostima i sportskim natjecanjima. U evidencijskom obrascu kolegija vodi se evidencija o nazočnosti na nastavi, aktivnosti studenata te aktivnim i kategoriziranim sportašima. Informacije o napretku i eventualnim problemima pružaju se studentima u završnom dijelu sata i u terminu konzultacija. Bodovna vrijednost kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura iznosi 1 ECTS bod koji se ostvaruje aktivnim sudjelovanjem u minimalno 70% nastave za redovne, odnosno 30% nastave za izvanredne studente. Evidenciju nazočnosti i aktivnosti na nastavi provodi nastavni predavač, a pravo na potpis studenti ostvaruju sudjelovanjem u sljedećim aktivnostima:*   - 1. Nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture,* - 2. Dodatnim aktivnostima koje organizira ili u kojim sudjeluje Športska udruga studenata Međimorskog veleučilišta u što ulazi:*   - Sportski turniri unutar Veleučilišta,*   - Rafting na Muri,*   - Manifestacija „Plivanjem do svjetlosti“,*   - BIMEP – Biciklima međimurskim putovima,*   - Kros Grada Čakovca*   - Nastupanje za reprezentaciju Veleučilišta na natjecanjima visokoobrazovnih institucija*																																																																				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Sudjelovanje na treninzima sportskih ekipa Veleučilišta</i></li> <li>- <i>Dobrovoljno darivanje krvi</i></li> </ul> <p>3. <i>Aktivni i kategorizirani sportaši (prema HOO) uz predočenje odgovarajućih potvrda u dogovoru s predmetnim nastavnikom mogu biti oslobođeni nastave ili dijela nastave Tjelesne i zdravstvene kulture, ali su prema potrebi dužni sudjelovati na natjecanjima individualno ili za ekipe Veleučilišta.</i></p> <p>4. <i>Studenti koji su zbog zdravstvenih problema oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture dužni su za potpis izraditi seminarski rad. Tema rada određuje se u dogovoru s predmetnim nastavnikom. Studenti koji ne zadovolje navedene uvjete gube pravo na potpis.</i></p>				
<b>3.10. Obveze studenata</b>	<p>Redovni studenti dužni su prisustvovati na najmanje 70% od ukupnog broja sati vježbi kako bi ostvarili pravo na dobivanje potpisa i 1ECTS.</p> <p>Izvanredni studenti dužni su prisustvovati na najmanje 30% od ukupnog broja sati vježbi da bi ostvarili pravo na potpis i 1ECTS. Kategorizirani sportaši uz dostavljenu kategorizaciju (1.- 3. Kategorije) od HOO dobivaju pravo potpisa. Oslobođeni iz zdravstvenih razloga (kroz čitav semestar) pišu seminarski rad da bi ostvarili pravo na potpis.</p> <p>Ukoliko student nije ispunio sve obveze predviđene kolegijem, dužan je ponovno pohađati kolegij i ispuniti uvjete za dobivanje potpisa i 1ECTS.</p> <p>Izostanci se mogu nadoknaditi aktivnim sudjelovanjem na organiziranim natjecanjima uz potvrdu o sudjelovanju. Jedan nastavni sat traje 45 minuta, a više sati čine nastavnu cjelinu. Izostanak s jedne nastavne cjeline broji se kao jedan izostanak. Kašnjenja i ispričnice se bilježe zasebno. U slučaju da je student izostao s više od 50% nastave, a ima opravdan razlog/ispriku treba predati zahtjev Vijeću odjela koje potom odlučuje o opravdanosti studentskih izostanaka uz obvezno mišljenje nositelja kolegija.</p>				
<b>3.11. Pisani radovi</b>	<p>Seminarski radovi (namijenjeni studentima koji su zbog zdravstvenih razloga oslobođeni vježbanja) moraju biti izrađeni na računalu i obuhvaćati osam do deset kartica teksta (Times New Roman, veličina fonta 12), uključujući uvod, glavni dio i zaključak. Radovi moraju imati odgovarajuću naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice te popis korištene literature. Rad treba biti strukturiran i izrađen u skladu s uputama za pisanje završnih i diplomskih radova. Student predajom rada jamči autentičnost rada.</p>				
<b>3.12. Obvezna literatura</b>	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu, Međimursko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.</td> </tr> </table>	1.	N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu, Međimursko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.		
1.	N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimurskom veleučilištu u Čakovcu, Međimursko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.				
<b>3.13. Dopunska literatura</b>	<table border="1"> <tr> <td>1.</td> <td>Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje</td> </tr> </table>	1.	Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu	2.	Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje
1.	Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu				
2.	Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje				
<b>4. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>					
<b>4.1. Provjera kvalitete</b>	<p>Kvaliteta programa, nastavnog procesa, vještine poučavanja i razine usvojenosti gradiva ustanovit će se provedbom pisane evaluacije temeljeno na upitnicima, te na druge standardizirane načine a sukladno aktima Međimurskog veleučilišta u Čakovcu.</p>				
<b>4.2. Kontaktiranje s nastavnikom</b>	<p>Studenti mogu kontaktirati s nastavnikom tijekom termina konzultacija i za vrijeme nastave, svi ostali načini komunikacije dogovaraju se s nastavnikom. Komunikacija s nastavnikom moguća je i putem službenog e-maila. Poželjno je da studenti za sve nejasnoće dođu što češće na konzultacije.</p>				
<b>4.3. Informiranje o kolegiju</b>	<p>Obveza je svakog studenta redovito se informirati o odvijanju nastave. Sve obavijesti o održavanju ili eventualnoj odgodi nastave objavljuju se na sustavu za e- učenje Merlin i na mrežnim stranicama Veleučilišta.</p>				

**5. RAZRADA TEMATSKIH CJELINA**

Tjedan	Tema	Ishod učenja kolegija
1.	Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje čovjeka	<b>1, 2, 5</b>
2.	Plivanje raznim plivačkim tehnikama	<b>1, 2</b>
3.	Pravilno izvođenje tehnike vježbi snage	<b>1, 2, 5</b>
4.	Aerobne aktivnosti i njihov utjecaj na zdravlje	<b>1, 2, 5</b>
5.	Tehničko taktička primjena elemenata odbojke	<b>3, 4</b>
6.	Tehničko taktička primjena elemenata nogometa	<b>3, 4</b>
7.	Tehničko taktička primjena elemenata košarke	<b>3, 4</b>
8.	Tehničko taktička primjena elemenata badmintona	<b>3, 4</b>
9.	Tehničko taktička primjena elemenata stolnog tenisa	<b>3, 4</b>
10.	Tradicionalne i nekonvencionalne plesne strukture	<b>3, 4</b>
11.	Kondicijski programi za razvoj opće kondicijske pripremljenosti	<b>1, 2</b>
12.	Planinarenje	<b>3</b>
13.	Sportska natjecanja	<b>4, 5</b>
14.	Sportovi na vodi	<b>1, 3</b>
15.	Volonterske aktivnosti	<b>1</b>