

1. OPĆE INFORMACIJE			
1.1. Naziv kolegija	Tjelesna i zdravstvena kultura 4	1.6. Semestar	4.
1.2. Nositelj kolegija	Tomislav Hublin, mag. kin.	1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)	1
1.3. Suradnici		1.8. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje)	Vježbe – 30 sati
1.4. Studijski program (stručni, specijalistički diplomski stručni studij)	Stručni studij Menadžmenta turizma i sporta	1.9. Kratica kolegija	TZK 4
1.5. Status kolegija (O, I)	Obavezan	1.10. Šifra kolegija	(Šifra iz sustava MOZVAG)
2. OPIS KOLEGIJA			
2.1. Ciljevi kolegija	Unapređenje zdravlja i stvaranje navike svakodnevnog vježbanja. Upoznavanje studenata s različitim vrstama sportskih sadržaja i osnovnim principima vježbanja.		
2.2. Uvjeti za polaganje kolegija i ulazne kompetencije koje su potrebne za kolegij, korelativnost i korespondentnost s drugim kolegijima	Nema uvjeta		
2.3. Očekivani ishodi učenja na razini kolegija (4-10 ishoda učenja)	Redovitim tjelesnim vježbanjem unaprijediti vlastito zdravlje. Koristiti stečena motorička znanja radi utjecaja na vlastiti antropološki status. Unaprijediti vlastite motoričke i funkcionalne sposobnosti primjenom naučenih vježbi. Primjenjivati pravila raznih sportova i sportskih igara tijekom sudjelovanja u istim. Plivati različitim plivačkim tehnikama.		
2.4. Sadržaj kolegija detaljno razrađen prema satnici nastave (kalendar nastave)	<b>Datum</b>	<b>Teme i ishodi</b>	<b>Satnica</b>
	1.	Uvodno predavanje – Upoznavanje s planom i programom kolegija; Praćenje morfoloških obilježja studenata	2 sata
		Studenti će moći definirati plan i program te prava i obaveze koje imaju na kolegiju te provesti mjerenje osnovnih morfoloških obilježja	
	2.	Plivanje – korištenje plivačkih tehnika radi utjecaja na morfološki status	2 sata
		Studenti će moći demonstrirati jednu ili više plivačkih tehnika te koristiti iste s ciljem utjecaja na smanjenje PMT-a	
	3.	Vježbe za razvoj snage – Kružni trening snage	2 sata
		Studenti će moći odabrati i primijeniti bateriju vježbi za razvoj snage s ciljem utjecaja na razvoj opće snage i povećanje mišićne mase	
4.	Odbojka – ponavljanje osnovnih elemenata odbojke	2 sata	
	Studenti će moći demonstrirati osnovne elemente odbojkaške tehnike i primijeniti ih u aktivnoj igri		
5.	Nogomet – ponavljanje osnovnih elemenata nogometa	2 sata	

		Studenti će moći demonstrirati osnovne elemente nogometne tehnike i primijeniti ih u aktivnoj igri		
	6.	Atletika – Utjecaj intervalnog treninga na organizam Studenti će moći objasniti utjecaj intervalnog treninga na organizam te dozirati opterećenje treninga sukladno vlastitim potrebama.	2 sata	
	7.	Košarka – ponavljanje osnovnih elemenata košarke Studenti će moći demonstrirati osnovne elemente košarkaške tehnike i primijeniti ih u aktivnoj igri	2 sata	
	8.	Plesovi – Tradicionalne i nekonvencionalne plesne strukture Studenti će moći demonstrirati osnovne plesne korake te objasniti utjecaj različitih plesnih struktura na organizam	2 sata	
	9.	Sportska natjecanja – Natjecanja u odbojci, futsalu, košarci, stolnom tenisu i badmintonu Studenti će moći primijeniti tehničko-taktička znanja iz navedenih sportskih igara radi sudjelovanja u sportskim natjecanjima.	2 sata	
	10.	Kombinirani kružni trening Studenti će moći definirati utjecaj kombiniranog treninga na antropološki status čovjeka	2 sata	
	11.	Badminton – Osnovni udarci (forhend i bekend) Studenti će moći izvoditi forhend i bekend u izmjeni udaraca s partnerom	2 sata	
	12.	Razvoj aerobnih kapaciteta Studenti će moći objasniti utjecaj aerobnog treninga na ljudski organizam te odabrati i primijeniti prikladne aerobne aktivnosti za razvoj vlastitih funkcionalnih sposobnosti i smanjenje potkožnog masnog tkiva	2 sata	
	13.	Kombinirani kružni trening Studenti će moći objasniti utjecaj kombiniranog kružnog treninga na organizam i dozirati opterećenje treninga prema vlastitim potrebama (smanjenje PMT-a i povećanje mišićne mase)	2 sata	
	14.	Terenska nastava - Planinarenje Studenti će moći primijeniti naučene oblike kretanja u svakodnevnom životu radi utjecaja na vlastito zdravlje	3 sata	
	15.	<b>Završno predavanje i podjela potpisa</b>	1 sat	
	2.5. Vrste izvođenja nastave:	<input checked="" type="checkbox"/> predavanja <input type="checkbox"/> seminari i radionice <input checked="" type="checkbox"/> vježbe <input type="checkbox"/> obrazovanje na daljinu <input type="checkbox"/> mješovito e-učenje <input checked="" type="checkbox"/> terenska nastava	<input type="checkbox"/> samostalni zadaci <input type="checkbox"/> multimedija i mreža <input type="checkbox"/> laboratorij <input type="checkbox"/> mentorski rad <input type="checkbox"/> (ostalo upisati)	2.6. Komentari:

2.7. Obveze studenata	Redovni studenti trebaju prisustvovati i aktivno sudjelovati na barem 70%, a izvanredni 50% od ukupnog broja sati nastave.					
2.8. Praćenje rada studenata ( <i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija</i> )	Pohađanje nastave	100%	Pisani ispit		Projekt	
	Eksperimentalni rad		Istraživanje		Praktični rad	
	Esej		Referat		Kontinuirana provjera znanja	
	Kolokviji		Seminarski rad		(ostalo upisati)	
	Aktivnost u nastavi		Usmeni ispit		(ostalo upisati)	
2.9. Radno opterećenje studenata	Redovni studenti su dužni aktivno sudjelovati u najmanje 70%, a izvanredni u najmanje 50% nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Studenti svojevrijedno mogu sudjelovati i u drugim sportskim aktivnostima koje organizira Športska udruga studenata Međimorskog veleučilišta.					
2.10. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	<p>Bodovna vrijednost kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura iznosi 1 ECTS bod koji se ostvaruje aktivnim sudjelovanjem u minimalno 70% nastave za redovne, odnosno 50% nastave za izvanredne studente. Evidenciju nazočnosti i aktivnosti na nastavi provodi nastavni predavač a pravo na potpis studenti ostvaruju sudjelovanjem u sljedećim aktivnostima:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture,</li> <li>2. Dodatnim aktivnostima koje organizira ili u kojim sudjeluje Športska udruga studenata Međimorskog veleučilišta u što ulazi: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportski turniri unutar Veleučilišta,</li> <li>- Rafting na Muri,</li> <li>- Manifestacija „Plivanjem do svjetlosti“,</li> <li>- BIMEP – Biciklima međimorskim putovima,</li> <li>- Kros Grada Čakovca</li> <li>- Nastupanje za reprezentaciju Veleučilišta na natjecanjima visokoobrazovnih institucija</li> <li>- Sudjelovanje na treninzima sportskih ekipa Veleučilišta</li> <li>- Organizirano dobrovoljno darivanje krvi</li> </ul> </li> <li>3. Aktivni i kategorizirani sportaši (prema HOO) uz predočenje odgovarajućih potvrda u dogovoru s predmetnim nastavnikom mogu biti oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture.</li> <li>4. Redovni studenti koji ostvare 50% do 70% aktivnih dolazaka na nastavu TZK za stjecanje prava na potpis dužni su izraditi seminarski rad. Tema rada određuje se u dogovoru s predmetnim nastavnikom.</li> </ol> <p>Studenti koji ne zadovolje navedene uvjete gube pravo na potpis.</p>					
4.1. Obvezna literatura (OL u kalendaru nastave)	<b>Red.br.</b>	<b>Naziv</b>				
	1.	N. Breslauer: Tjelesna i zdravstvena kultura, Skripta za studenta prve i druge godine stručnih studija na Međimorskom veleučilištu u Čakovcu, Međimorsko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2013.				

2.12. Dopunska literatura (DL u kalendaru nastave)	<b>Red.br.</b>	<b>Naziv</b>
	1.	M. Andrijašević: Kineziološka rekreacija, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2010.
	2.	D. Milanović: Teorija i metodika treninga, Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2009.
	3.	B. Volčanšek: Bit plivanja, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2002.
<b>3. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b>		
3.1. Pohađanje nastave	<p>Studenti su obavezni prisustvovati nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, a svako aktivno sudjelovanje na nastavi evidentirat će se od strane predmetnog nastavnika. Redovni studenti obavezni su sudjelovati na 70%, a izvanredni na 50% predavanja i vježbi da bi stekli pravo na potpis. Aktivni i kategorizirani sportaši (HOO) uz prilaganje potrebne dokumentacije u dogovoru s nastavnikom mogu biti oslobođeni pohađanja nastave. Uz redovnu nastavu studenti mogu sudjelovati i u raznim drugim sportskim aktivnostima koje organizira ili u kojima sudjeluje Športska udruga studenata Međimorskog veleučilišta u Čakovcu. Redovni studenti koji su sudjelovali na manje od 70% nastave za stjecanja prava na potpis moraju izraditi seminarski rad koji dogovaraju s predmetnim nastavnikom. Redovni studenti koji su sudjelovali u manje od 50% nastave gube pravo na potpis. Studenti na nastavi moraju biti u čistoj i urednoj sportskoj odjeći (bijela ili plava kratka majica) i obući.</p>	
3.2. Kontaktiranje s nastavnikom	<p>Komunikacija s nastavnikom provodi se tijekom nastave, u vrijeme konzultacija i putem e-maila.</p>	
3.3. Informiranje o kolegiju	<p>Sve informacije o kolegiju dostupne su na Internet stranici Međimorskog veleučilišta. Na uvodnom predavanju studenti će biti detaljno informirani o kolegiju. Sve dodatne informacije ili promjene vezane uz održavanje nastave objavljuju se na Internet stranici Veleučilišta.</p>	
3.4. Pisani radovi	<p>Seminarski radovi moraju imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, uvod, razradu, zaključak i literaturu te se pišu prema uputama koje se dogovaraju s nastavnikom.</p>	
3.5. Ostalo (dodati po potrebi)	<p>Studenti su pozvani da sudjeluju u radu Športske udruge studenta Međimorskog veleučilišta. Neki od ciljeva Udruge su organiziranje raznih sportskih turnira za studente, sportskih sadržaja izvan redovne nastave poput raftinga, planinarenja, orijentacijskog kretanja, provođenje treninga za ekipe koje predstavljaju Veleučilište na sportskim igrama visokoobrazovnih institucija i slično.</p> <p>Navedeni sadržaj kolegija može se prilagoditi potrebama i interesima studenata nakon utvrđivanja istih na uvodnom predavanju.</p>	