

KOLEGIJ: TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

SADRŽAJ

1. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u programu visokog obrazovanja

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

3. Sedmo razvojno razdoblje (18-25 godina)

3.1. Obrazovne zadaće

3.2. Antropološke zadaće

3.3. Odgojne zadaće

4. Opisi programa

4.1. Osnovni programi tjelesne i zdravstvene kulture

4.1.1. Modeli kinezioloških aktivnosti

4.1.2. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi

4.1.3. Međuprogramska povezanost

4.2. Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture

4.2.1. Modeli kinezioloških aktivnosti

4.2.2. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi

4.2.3. Međuprogramska povezanost

4.3. Programi za studente s posebnim potrebama

4.4. Izborni programi za studente viših godina studija

4.4.1. Model kinezioloških aktivnosti Izbornih programa

4.4.2. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi

4.4.3. Međuprogramska povezanost

5. Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa tjelesne i zdravstvene kulture

6. Didaktičko metodičke upute

7. Ostale napomene

1. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u programu visokog obrazovanja

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je (1) učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja, (2) usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja, (3) utvrđivanje interesa studenata, antropoloških obilježja i motoričke informiranosti (4) sprečavanje procesa preranog pada osobina, sposobnosti i motoričkih znanja uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti (5) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje (6) promicanje sportske kulture i (7) unapređenje socijalne komunikacije.

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

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju su;

- Usvajanje teorijskih informacija o mogućim promjenama morfoloških obilježja, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti primjenom adekvatnih kinezioloških postupaka te mogućim negativnim pojavama uslijed nedostatka tjelesne aktivnosti.
- Učenje o kineziološkim aktivnostima koje su u funkciji maksimalne transformacije osobina i sposobnosti potrebnih za uspješnost u pojedinoj djelatnosti i prevencija nastanka profesionalnih oboljenja.
- Usvajanje teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje.
- Upoznavanje sa zakonitostima zdravstvene kulture radi očuvanja i unapređenja zdravlja.
- Usvajanje teorijskih znanja o štetnosti raznih oblika ovisnosti.
- Usvajanje informacija o najzanimljivijim rezultatima dosadašnjih svjetskih i hrvatskih istraživanja provedenih na studentskoj populaciji iz segmenta zdravlja (bolesti, prehrana, dijagnostika, stres, tjelesna aktivnost kao sredstvo rasterećenja....)
- Usvajanje teorijskih znanja o važnosti kvalitetne prehrane tijekom cijelog života, osobito pri velikim intelektualnim i tjelesnim naporima.

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

3.1. Obrazovne zadaće

Primarna obrazovna zadaća sedmog razvojnog razdoblja je usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o naprednim i specifičnim strukturama gibanja, koja su nadogradnja bazičnih struktura gibanja pojedinih sportova zastupljenih u srednjoškolskom programu tjelesne i zdravstvene kulture.

Posebnost programa je u ponudi novih konvencionalnih motoričkih znanja koja nisu bila sadržana u obveznim programima osnovnog i srednjeg obrazovanja.

3.2. Antropološke zadaće

Rezultati longitudinalnih istraživanja potvrđuju da se cjelokupna tjelesna aktivnost kod 80% studentske populacije svodi samo na pohađanje redovne nastave tjelesne i zdravstvene kulture. S obzirom na antropološka obilježja studentske populacije i plato u rastu i razvoju te sve veću pojavu hipokinezije osnovne antropološke zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture su usmjerene na održavanje i kontrolu vrijednosti koje se odnose na: 1/regulaciju tjelesne mase, odnosno redukciju potkožnog masnog tkiva, 2/povećanje mišićne mase 3/vršne vrijednosti gustoće kostiju 4/programiranje rada i razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti (tjelesna snaga, izdržljivost, gibljivost, koordinacija, ravnoteža i preciznost) 5/ funkcionalnih sposobnosti. Prilagođenim tjelesnim vježbanjem možemo značajno utjecati na održavanje osobina i sposobnosti na najvišoj razini, odnosno prevenciji pojave pada funkcija pojedinih organa i organskih sustava te pojavi različitih bolesti.

Očekivane pozitivne promjene i realizacija pojedinih antropoloških zadaća mogu pridonijeti kvalitetnijem rješavanju svakodnevnih zadataka tijekom studija, jačanju imuniteta i prevenciji povreda.

3.3. Odgojne zadaće

U sedmom razvojnom razdoblju primjenom adekvatnih kinezioloških aktivnosti može se pozitivno utjecati na poticanje i usmjeravanje dimenzija koje reguliraju modalitete ponašanja. Pozitivno se može djelovati na različite oblike anksioznosti i usmjeravanje agresivnosti do konstruktivnih vrijednosti. Važno je istaknuti odgojne zadatke tjelesne i zdravstvene kulture koji su usmjereni na razvoj sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, a s time u vezi podizanjem nivoa frustracijske tolerancije. Osim toga važna odgojna zadaća tjelesne i zdravstvene kulture je zadovoljenje socijalnih motiva; potrebe za afirmacijom i socijalnom komunikacijom.

4. Opisi programa

Programi tjelesne i zdravstvene kulture za visoka učilišta mogu se provoditi kao:

- 4.1. Osnovni programi
- 4.2. Posebni programi
- 4.3. Programi za studente s posebnim potrebama
- 4.4. 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 prediplomskom studiju. Provedba navedenih programa ovisi o nekoliko čimbenika: a/interes studenata b/osigurani uvjeti rada (prostor, oprema i sredstva za rad c/ voditelji programa (nastavnik, vanjski suradnik..)

Nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture na osnovu utvrđenih interesa studenata za pojedini program, odnosno kinezološku 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 uvjete rada i mjesto izvođenja nastavnog rada, broj sati, broj radnog tjedna nastave i napomene koje se odnose na temu.

4.1. **Osnovni programi** sadrže napredna konvencionalna motorička znanja sukladna cilju nastave tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima određena na temelju egzaktno utvrđenih potreba svakog studenta i studentice. Jedan od kriterija definiranja Osnovnih programa su znanstveno utvrđeni hijerarhijski pokazatelji o vrijednosti pojedinih kinezioloških aktivnosti koji se primjenjuju u hrvatskom odgojno-obrazovnom sustavu u smislu utjecaja na antropološka obilježja i ostvarivanje važnijih utiliteta.

Provedba nastave tjelesne i zdravstvene kulture u frekvenciji od 2 sata tjedno uvjetuje i daje prednost primjene kinezioloških aktivnosti s kojima se u određeno vrijeme ostvaruje veći broj ciljeva, a to su one s tzv. većim kompleksitetom.

Programski sadržaji Osnovnih programa tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima

- Atletika
- Badminton
- Fitness programi
- Košarka
- Nogomet (mali nogomet)
- Odbojka
- Osnove borilačkih sportova
- Plesne strukture
- Plivanje
- Rukomet
- Stolni tenis

4.1.1. Modeli kinezioloških aktivnosti

Osnovni programi tjelesne i zdravstvene kulture - modeli kinezioloških aktivnosti

	Naziv kineziološke aktivnosti	ATLETIKA
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>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.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	<p>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.</p>
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Mogućnost sudjelovanja na natjecanjima (prvenstvo fakulteta, sveučilišno prvenstvo, kros natjecanja), posjet natjecanjima
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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. 4. Međunarodna pravila za atletska natjecanja (2001). Savez hrvatskih atletskih sudaca, Zagreb. 5. Bodnarčuk A.P. i sur. (1984) Atletska bacanja. Zagrebački sportski savez, Zagrebački atletski savez. Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	BADMINTON
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijest i razvoj badmintona. Pravila badmintona.</p> <p>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.</p> <p>Kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag, kretanja u četiri kuta, «kineska» kretanja, kretanja u igri parova-izmjena igrača.</p> <p>Fizička priprema u badmintonu.</p> <p>Taktika u pojedinačnoj igri: anticipacija, korištenje centralne pozicije, važnost promjene ritma i brzine.</p> <p>Osnovna taktika u igri parova: važnost servisa, napadački stil igre, važnost obrane, kretanja u prijelazu iz obrane u napad .</p> <p>Osnovna taktika u mješovitim parovima: specifičnosti igre u mješovitim parovima.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći temeljna znanja o tehnici i taktici u badmintonu.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje u nastavi i na natjecanjima na fakultetu i sveučilištu.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja provodit će se tijekom rada sa studentima-icama.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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 kulture u osnovnoj školi. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 4. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	FITNESS PROGRAMI
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Osnovna teorijska znanja o terminologiji u kineziologiji, osnovna motorička znanja, klasifikacija kinezioloških aktivnosti pogodnih za razvoj pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških karakteristika.</p> <p>Teorijsko-praktična znanja o podjeli i ciljevima fitness programa: grupni fitness programi (aerobni programi, programi za razvoj snage i mišićne izdržljivosti ili programi s opterećenjem, programi za razvoj fleksibilnosti) vježbe sa i bez opterećenja, cardio-fitness programi te ostale fitness programe s obzirom na prethodno utvrđeni interes studenata.</p> <p>Stjecanje informacija o pravilnosti izvođenja pojedinih vježbi, doziranju intenziteta i volumena opterećenja, planiranju i provedbi individualnih programa vježbanja izvan nastave i u slobodno vrijeme.</p> <p>Teorijsko-praktična znanja o kretnim strukturama pogodnim za redukciju potkožnog masnog tkiva i razvoj aktivne mišićne mase.</p> <p>Postupci za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja polaznika pojedinog fitness programa.</p> <p>Informacije o rezultatima istraživanja primjene pojedinih fitness programa i njihovog utjecaja na razvoj antropoloških obilježja i zdravlje korisnika.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će usvojiti osnove o podjeli fitness programa te osnovna znanja o trenažnom procesu pojedinog fitness programa.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje i posjet natjecanjima (sportska aerobika, bodybuilding)
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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 fitnessu, 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.
7.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	KOŠARKA
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>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, sprečavanje ubacivanja). Osnove individualne taktike napada i obrane, grupne taktike napada (ekrani) i obrane (preuzimanje, izmicanje, probijanje i usmjeravanje), kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicioni napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane). Struktura košarkaškog treninga (sadržaji i organizacija) Sustavi košarkaških natjecanja u Hrvatskoj.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći teorijska znanja o pravilima i košarkaškim natjecanjima i usavršiti osnovne elemente tehnike i taktike košarkaške igre.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe), posjet i analiza utakmica
5.	Ostale obveze studenata	Sudjelovanje na fakultetskim i sveučilišnim natjecanjima.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima (redovitost i aktivnost na nastavi).
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tocigl, I. (1998). Košarkaški udžbenik. Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta u Splitu, Zavod za fizičku kulturu, Split. 2. Tocigl, I. (1984). Košarka. Sveučilište u Splitu
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	NOGOMET (MALI NOGOMET)
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijesni razvoj nogometa: povijesne etape u svijetu i Hrvatskoj. Nogometna pravila. Pravila malog nogometa.</p> <p>Utjecaj treniranja nogometa na razvoj sposobnosti i osobina igrača i obratno.</p> <p>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).</p> <p>Specifičnosti i razlike u trenažnom procesu s obzirom na spol.</p> <p>Metode, sredstva i pomagala u nastavnom procesu.</p> <p>Sustavi igre, ekipna i individualna taktika</p> <p>Uvodne – pomoćne igre za nogomet i dopunske igre u treningu.</p> <p>Igra na dva gola u odgovarajućem načinu sustava igre u fazi napada i fazi obrane.</p> <p>Mali nogomet, modificirani način malog nogometa u otvorenim i zatvorenim prostorima.</p> <p>Vođenje momčadi, suđenje utakmice.</p> <p>Struktura nogometnog treninga (sadržaji i organizacija).</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu osnovna znanja i vještine iz malog nogometa i osnovna tehničko-taktička znanja velikog nogometa.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe)
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima (aktivno sudjelovanje na nastavi).
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	ODBOJKA
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijesni razvoj odbojke: povijesne etape u svijetu i Hrvatskoj.</p> <p>Pravila odbojkaške igre.</p> <p>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.</p> <p>Igre 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 6:6.</p> <p>Trenažne vježbe opće i specifične odbojkaške pripreme.</p> <p>Sustavi igre, ekipna i individualna taktika.</p> <p>Struktura odbojkaškog treninga (sadržaj i organizacija).</p>
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), posjet utakmicama.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju i fakultetskim turnirima.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	OSNOVE BORILAČKIH SPORTOVA
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaji	<p>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, hvatovi, padovi, bacanja, poluge, gušenja, udarci, zahvati držanja, udarci i blokade. Poučavanje osnova samoobrane. Utvrđivanje 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).</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o osnovnim karakteristikama borilačkih sportova.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Nastup na natjecanjima na razini fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada sa studentima-icama
7.	Popis literature	Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	PLESNE STRUKTURE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	Razvoj plesa i njegovi pojavni oblici. Sistematizacija plesnih struktura (folklor i društveni). Utvrđivanje 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	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenata	Sudjelovanje i priprema priredbi na fakultetu i sveučilištu (smotre i drugo).
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> Ivančan, I. (1996). Narodni plesni običaji u Hrvata. Hrvatska matica iseljenika, Institut za etnologiju i folkloristiku, Zagreb Oreb, G. (1992). Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica. Doktorska disertacija, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	PLIVANJE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijest plivanja i razvoj plivačkih tehnika u svijetu i u Hrvatskoj.</p> <p>Organizacija i pravila plivačkih natjecanja.</p> <p>Podjela plivačkih dionica.</p> <p>Provjera znanja plivanja.</p> <p>Učenje i usavršavanje tehnika plivanja (kraul, leđno, prsno i delfin), učenja skokova na glavu, te plivačkih sportskih tehnika sa startom i okretom.</p> <p>Metode vježbanja kao osnova za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.</p> <p>Plivački sadržaji kao igra i vježba.</p> <p>Struktura plivačkog treninga (sadržaji i organizacija)</p> <p>Korištenje pomagala u plivanju. Obuka neplivača.</p> <p>Pomoć unesrećenom u vodi. Ocjenjivanje i vrednovanje pojedinih elemenata tehnike i postignuća u četiri plivačke tehnike.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	<ul style="list-style-type: none"> - provjera znanja plivanja - usavršavanje tehnika plivanja - osnove spašavanja u vodi - pravilno izvođenje metodskih vježbi
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima na razini fakulteta, sveučilištu i Grada Zagreba.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i sposobnosti provoditi će se tijekom rada sa studentima
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	RUKOMET
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijest, organizacija i pravila rukometa.</p> <p>Utjecaj pravila na evoluciju modela rukometne igre, aktualna pravila igre i suđenje.</p> <p>Specifična antropološka obilježja rukometašica i rukometaša na različitim pozicijama u igri.</p> <p>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 različitim pozicija u napadu (pozicije vanjskih napadača, krilnih pozicija, pozicija kružnog napadača) i tehnika vratara.</p> <p>Sustavi igre u obrani. Sustav individualne obrane (na svojoj polovici igrališta i «presing» na čitavom igralištu).</p> <p>Sustav zonske obrane: plitke i duboke zonske obrane.</p> <p>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.</p> <p>Struktura rukometnog treninga (sadržaji i organizacija).</p>
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- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima na razini sveučilišta i turnirima fakulteta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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, Kustoš 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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	STOLNI TENIS
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijest stolnog tenisa u Hrvatskoj i svijetu.</p> <p>Stolnoteniska igra (pravila, prostori za vježbanje, objekti, rekviziti, oprema)</p> <p>Tehnička priprema (značaj, definicija i klasifikacije tehnike glede strukture igre, tehnički elementi i kombinacije).</p> <p>Taktička priprema (servis i vraćanje servisa, sistemi igre u napadu i obrani, taktika u igri protiv napada, taktika u igri protiv obrane).</p> <p>Tjelesna priprema (značaj, opće i specifične vježbe) Metode i sredstva za razvoj motoričkih sposobnosti značajnih u stolnom tenisu.</p> <p>Struktura stolnoteniskog vježbanja i treninga (sadržaji i organizacija i provedba).</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata tehnike i taktike stolnoteniske igre.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje i organizacija natjecanja na razini fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> Kondrič, M., (2002). Osnove učenja namiznega tenisa z Bojanom Tokičem. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. Hudetz, R., (2003). Taktika u stolnom tenisu. Zagreb: Bauer grupa. Hudetz, R., Kondrič, M., Karković, N. (2005). Stolni tenis – Vježbe i sheme za mlađe igrače. Videokazeta. Ljubljana:Samoizdaja (M.Kondrič i R.Hudetz). Kondrič, M., Hudetz, R., Karković, N. (2005). Stolni tenis – Many balls trening. Videokazeta. Ljubljana:Samoizdaja (M.Kondrič i R.Hudetz). Kondrič, M., Furjan-Mandić, G.. (2002) Fizička priprema stolnotenisača. (Sportska stručna biblioteka, knj. 24). Zagreb: Zagrebački športski savez, Kineziološki fakultet. Kondrič, M., Furjan-Mandić, G.. (2005) Stolni tenis - fizička priprema. Videokazeta. (Ljubljana: Samoizdaja (M.Kondrič, G.Furjan-Mandić)
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

4.1.2. 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 i/ili više kinezioloških aktivnosti.

Program kinezioloških aktivnosti obuhvaća znanja o povijesnom razvoju i specifičnostima kineziološke aktivnosti, teorijska i praktična znanja o naprednim specifičnim strukturama gibanja kao nadogradnji 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.

4.1.3. Međuprogramska povezanost

Međuprogramska povezanost Osnovnih programa tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je evidentna s mnogobrojnim antropološkim znanostima; antropologija, biologija, biomehanika, anatomija, fiziologija, psihologija, pedagogija, sociologija, sportska medicina, kineziterapija i nutrologija. 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, kineziometrije 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.

4.2. Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture

Posebni programi su namijenjeni studentima preddiplomskog studija koji pokazuju poseban interes i imaju primjerene psihosomatske sposobnosti za predložene kineziološke 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.

4.2.1. Posebni programi

- Hrvanje
- Judo
- Karate
- Klizanje
- Koturaljkanje
- Nogomet na pijesku
- Odbojka na pijesku
- Pješačko-planinarske ture
- Plesne navijačke skupine
- Rukomet na pijesku
- Sinkronizirano plivanje
- Skijanje
- Streljaštvo
- Squash
- Taekwondo
- Tenis
- Vaterpolo
- Veslanje

Posebni programi - modeli kinezioloških aktivnosti

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	HRVANJE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>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.</p> <p>Osnovni borbeni položaji, hrvački "most" (držanje i rušenje hrvačkog mosta), biomehaničke poluge.</p> <p>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.</p> <p>Teorija taktike - načini taktičke pripreme tehnike, taktika vođenja borbe. Taktika sudjelovanja na natjecanjima.</p> <p>Modificirani način hrvanja s prilagođenim pravilima.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	<p>Studenti stječu znanja o osnovnim karakteristikama hrvanja kao polistrukturne acikličke aktivnosti i znanja o utjecaju hrvanja na pojedina antropološka obilježja.</p>
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje na nastavi, nastup na fakultetskim i sveučilišnim natjecanjima.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb Međunarodna hrvačka pravila. Hrvatski hrvački savez, Zagreb, 2001 (prijevod s francuskog). Marić, J. (2001). Povijest hrvanja u Hrvatskoj. (Skripta), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	JUDO
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>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, hvatovi, 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 od napada u stojećem stavu i parteru, kombinacija tehnika stojećeg stava i partera. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata. Ispravljavanje istih s odgovarajućim metodskim vježbama i postupcima. Razvoj sposobnosti i osobina neophodnih za uspjeh u judu. Artikulacija sata vježbanja s različitim karakteristikama opterećenja.</p> <p>Tjelesna (specijalna i situacijska), tehničko-taktička, psihološka i teorijska priprema judaša na visokim učilištima.</p>
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	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje u nastavi. Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju te posjećivanje judo turnira i natjecanja.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	KARATE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	Povijesni razvoj karatea u Hrvatskoj. Osnovna načela karatea. Pravila karate natjecanja. Sistematizacija i klasifikacija tehničkih elemenata karatea. Strukturne karakteristike karatea: stavovi, kretanja, udarci rukom, obrane od udarca, bacanja i padovi. Utjecaj karatea na razvoj antropoloških dimenzija. Metodika učenja tehnike karatea. Metodičke pripremne vježbe.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu znanja o osnovnim karakteristikama karatea kao polistrukturne acikličke aktivnosti, kao i znanja o njegovom utjecaju na antropološki status.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje na nastavi, nastup na fakultetskim i sveučilišnim natjecanjima.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom pedagoškog rada.
7.	Popis literature	1. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	KLIZANJE
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	Razvoj klizanja i njegovi pojavni oblici. Sistematizacija klizanja (škola klizanja, brzo i umjetničko klizanje, pravila natjecanja i organizacijski sustav u Hrvatskoj, oprema). Brzo klizanje; tehnika, položaj tijela, faze; odraz, klizanje, rad ruku, tehnika klizanja na ravnom, u zavoju, start. Primjena rekreativnog klizanja za razvoj i održavanje pojedinih motoričkih sposobnosti. Trenažne vježbe za opću fizičku pripremu. Škola klizanja; vožnja: naprijed, u luku i nazad, zaustavljanje: plugom, ralicom, pouokretom, prestupajući koraci, vijenac naprijed i nazad, vaga. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvođenju pojedinih klizačkih koraka. Usvajanje pravilnog izvođenja vježbi istežanja kao sastavnog dijela klizanja.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će usvojiti osnovna teorijska znanja i praktične sposobnosti i vještine potrebne za sigurno kretanje na ledu.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe)
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje na nastavi i posjećivanje klizačkih natjecanja i revija.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature	Kondrat V., O. Kondrat: Osnovi klizanja na ledu, SFKJ, 1975.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	KOTURALJKANJE
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	<p>Razvoj koturaljkanja.</p> <p>Škola koturljakanja (osnovni stavovi: T stav, V stav i A stav, ustajanje i spuštanje na pod, koturaljkaški koraci, škarice, kočenje sa kočnicom, vožnja u osnovnom stavu, vožnja na jednoj nozi, paralelni i vezani zavoji, T kočenje, kočenje okretom, discipline koturaljkaškog sporta - brzinsko rolanje. Održavanje rola.</p> <p>Primjena rekreativnog koturaljkanja za razvoj i održavanje pojedinih motoričkih sposobnosti. Trenažne vježbe za opću fizičku pripremu. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvođenju pojedinih koturaljkaških elemenata.</p> <p>Usvajanje pravilnog izvođenja vježbi istezanja kao sastavnog dijela koturaljkanja.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će usvojiti osnovna teorijska znanja i praktične sposobnosti i vještine potrebne za sigurno koturaljkanje.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe)
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno redovito sudjelovanje na nastavi i posjećivanje sportsko rekreativnih priredbi.
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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	NOGOMET NA PIJESKU
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijesni razvoj nogometa na pijesku u svijetu i Hrvatskoj. Nogometna pravila na pijesku.</p> <p>Utjecaj treniranja nogometa na pijesku na razvoj sposobnosti i osobina igrača i obratno.</p> <p>Prilagodba i usavršavanje elemenata tehnike i taktike na novu podlogu (pijesak). Trenažne vježbe opće fizičke i specifične pripreme za igru na pijesku.</p> <p>Specifičnosti igre s obzirom na podlogu (parket-beton-pijesak).</p> <p>Sustavi igre, ekipna i individualna taktika</p> <p>Struktura nogometnog treninga na pijesku (sadržaji, organizacija i probedba).</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu osnovna znanja i vještine iz nogometa na pijesku.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe)
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom pedagoškog rada sa studentima.
7.	Popis literature	Jerković S. (2004) Teorija tehnike (skripta), Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	ODBOJKA NA PIJESKU
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijesni razvoj odbojke na pijesku u svijetu i Hrvatskoj.</p> <p>Pravila odbojkaške igre na pijesku.</p> <p>Učenje, ponavljanje i usavršavanje kretnih struktura odbojkaških tehnika i taktika igre na pijesku.</p> <p>Igre: 2:2, 3:3, 4:4, 6:6.</p> <p>Trenažne vježbe opće i specifične odbojkaške pripreme za igru na pijesku.</p> <p>Sustavi igre, ekipna i individualna taktika.</p> <p>Struktura odbojkaškog treninga na pijesku (sadržaj i organizacija).</p>
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), posjet utakmicama.
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju i fakultetskim turnirima.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Literatura	
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	PJEŠAČKO-PLANINARSKE TURE
1.	Broj sati aktivne nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	Hrvatsko planinarstvo i organizacija planinarstva u Hrvatskoj. Planinarska škola; čitanje karte, markacije staza, planinarska oprema. Zaštita 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. Osnove alpinizma. Škola penjanja na umjetnim stijenama.
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- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Priprema, organizacija i aktivno sudjelovanje u pješačko-planinarskim turama.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provodit će se na terenu tijekom provedbe plana i programa.
7.	Literatura	1. Poljak: Hrvatske planine-planinarsko turistički vodič, Golden marketing 1996.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	PLESNE NAVIJAČKE SKUPINE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	Razvoj plesnih navijačkih skupina u svijetu i počeci u Hrvatskoj. Karakteristike plesnih navijačkih skupina i karakteristike pom-pom plesnih skupina. Specifičnosti navijačkih skupina (uloga, timski rad, disciplina, motivacija). Utjecaj programa plesnih navijačkih skupina na pojedine osobine i sposobnosti. Poučavanje osnovnih elemenata i tehnike izvođenja. Metodske vježbe u svrhu usvajanja vještina. Struktura sata plesnih navijačkih skupina, ciljevi i zadaci pojedinih dijelova sata. Kontrola intenziteta rada. Metode, sredstva i pomagala te njihova primjena u radu. Usvajanje teorijskih znanja iz komunikologije i psihologije.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti-ice će usvojiti nova znanja i unaprijediti vještine potrebne za javni nastup na sportskim priredbama.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na fakultetskim i sveučilišnim priredbama Sudjelovanje na natjecanjima.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	1.Wilson L. 2003. The Ultimate Guide to Cheerleading 2.Linda Rae Chappell; Coaching Cheerleading successfully 3.Zavod ŠKL 1998. Priročnik za skupine navijačev. Ljubljana
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	RUKOMET NA PIJESKU
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijesni razvoj rukometa na pijesku u svijetu i Hrvatskoj. Pravila rukometne igre na pijesku. Utjecaj antropoloških karakteristika, sposobnosti i osobina na uspješnost u rukometu na pijesku. Primjena pomoćnih i elementarnih igara u procesu učenja rukometa na pijesku. Operatori i metodski postupci za učenje i usavršavanje specifičnih tehničko-taktičkih elemenata («pirueta», «cepelin» i sl.) koji su u funkciji primarnih ciljeva igre (atraktivnost, brzina, rezultat i dr.), u funkciji adaptacije na specifičnosti podloge (pijesak) i opreme, i u skladu sa pravilima igre, odnosno specifičnostima vrednovanja na samom natjecanju. Sustavi igre u obrani. Sustavi igre u napadu. Metode poučavanja elemenata tehnike igre u obrani i u napadu. Metode poučavanja taktike igre u obrani i u napadu. Struktura sata rukometnog treninga na pijesku (sadržaji, organizacija i provedba). Utjecaj sadržaja rukometa na pijesku na antropološki status sudionika.</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti usvajaju osnovna znanja i vještine iz rukometa na pijesku te teorijska znanja o pravilima.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima na razini sveučilišta i turnirima fakulteta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provoditi će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 1. PRAVILA IGRE http://www.rukomet.derbi.hr/links/home.php 2. Belančić, Z., N. Marković (2003). Rukomet na pijesku-ljetna zabava ili važna karika u trenažnom procesu rukometaša. U: Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa RH «Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije», Rovinj, 17-21. lipnja, 195-197. 3. Cveniċ, J. (2002). Rukomet na pijesku (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet. 4. Gredelj, Z. (2004). Sportsko-rekreacijske igre na pijesku (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet. 5. Vuleta D., I. Gruić, K. Ohnjec, D. Bedić (2004). Rukometni sadržaji u hrvatskom turizmu. U: Zbornik radova «Sport u turizmu» (Ur: Mato Bartoluci), Zagreb, 169-176.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	SINKRONIZIRANO PLIVANJE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	Povijest sinkroniziranog plivanja u Hrvatskoj i svijetu. Sinkronizirano plivanje (pravila, pomagala, oprema). Tehnička priprema (osnovni položaji, zaveslaji, osnovna kretanja, figure). Kondicijska priprema (plivačke tehnike, specifične vježbe kondicijske pripreme). Metode i sredstva za razvoj motoričkih sposobnosti značajnih u sinkroniziranom plivanju. Glazba u sinkroniziranom plivanju. Povezanost glazbe i pokreta, osnove koreografije pojedinačnih i grupnih vježbi.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata tehnike i koreografskih struktura u sinkroniziranom plivanju.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje i organizacija natjecanja na razini fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forbes, M.S. (1984). Coaching synchronized swimming effectively. Champaign, IL: Human Kinetics. 2. Gričar, I., G. Furjan-Mandić (2001). Osnovni elementi sinkroniziranog plivanja primjenjivi u rekreaciji. Sport za sve, glasnik Hrvatskog saveza sportske rekreacije (28):34-36. 3. Pleša, K. (2001). Metodika učenja osnovnih položaja i osnovnih zaveslaja u sinkroniziranom plivanju. (Diplomski rad) Zagreb: Kineziološki fakultet. 4. Volčanšek, D. i sur. (1994). Priručnik za trenere i suce sinkroniziranog plivanja. Zagreb: Hrvatski plivački savez.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	SKIJANJE
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	Razvoj skijanja u svijetu i u Hrvatskoj. Podjela skijanja na alpske i nordijske discipline. Opasnosti u planinskim zimskim uvjetima. Ozljede, uzroci i prevencija. Škola skijanja. Teorijska i praktična znanja o <u>plužnoj</u> (pluženje ravno, plužni zavoj i luk), <u>paralelnoj</u> (spust ravno, spust koso, zavoj k brijegu, osnovni zavoj, vijuganje; osnovno i brzo), <u>carving i prijestupnoj</u> (klizački korak, osnovni, paralelni i škarasti prijestupni zavoj) skijaškoj tehnici. Vježbe u funkciji pripreme za aktivnosti na snijegu (opće i specifične). Usvajanje teorijskih i praktičnih znanja o organizaciji natjecanja u skijanju. (organizacija ski natjecanja na fakultetu).
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti stječu znanja o osnovama alpskog skijanja, skijaškim gibanjima i skijaškim tehnikama.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Aktivno sudjelovanje studenta u svim oblicima nastave i sveučilišnom natjecanju.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja provodit će se tijekom rada sa studentima-icama
7.	Popis literature	1. Matković, B., Ferenčak, S. (1996). Skijajte s nama. Zagreb 2. Lanc., V. Gošnik-Oreb, J., Oreb, G., Matković, B. (1988). Naučimo skijati. Zagreb 3. Jurković N., D. Jurković (2004) Skijanje; Tehnika, meodika i osnove treninga, Graphis, Zagreb. 4. Matković B., S. Ferenčak i M. Žvan (2004); Skijajmo zajedno. Tiskara Vjesnik Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	STRELJAŠTVO
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	Povijest streljačkog sporta, razvoj tehnike, nove discipline, organizacija streljačkog sporta, klasifikacija streljačkih disciplina. Vrste streljačkog oružja. Sportske streljane i policijske streljane. Streljačka oprema. Stavovi za gađanje s obzirom na stavove i discipline. Strukturna analiza streljaštva. Tehnika okidanja. Karakteristike ciljanja u odnosu na streljačke discipline – izbor ciljnika. Tehnika disanja. Pokreti oružja – balistika: unutrašnja, vanjska; testiranje i izbor streljiva. Trenažne vježbe za razvoj osobina i sposobnosti neophodnih za uspjeh u rukovanju oružjem.
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Student usvaja osnovna teorijska znanja i sposobnosti za služenje dugim i kratkim zračnim oružjem te kratkim malokalibarskim oružjem.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na sveučilišnom natjecanju.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i sposobnosti provodi se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> Hartnik. A.E. (1997). Pištolji i revolveri enciklopedija. Zagreb: Veble Commerce. Sertić, H. (2003). Kondicijska priprema strijelaca. U D. Milanović i I. Jukić (ur.), Zbornik radova međunarodnog znanstveno- stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša» (str. 542-549). Zagreb: Kineziološki fakultet i Zagrebački športski savez.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	SQUASH
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijest i razvoj squasha. Pravila igre s osnovama terminologije.</p> <p>Učenje osnovnih elemenata tehnike (forhend, bekhend, boast, lob, volej, servis, drop)</p> <p>Učenje osnovnih elemenata taktike.</p> <p>Tehnika kretanja po terenu.</p> <p>Tjelesna priprema (značaj opće fizičke pripreme, razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti, metode i vježbe za njihov razvoj.)</p> <p>Tehnička priprema (značaj, definicija i klasifikacija tehnike)</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Studenti će steći znanja iz osnovnih elemenata tehnike i taktike squasha.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko - praktična nastava (vježbe)
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje i organizacija natjecanja na razini sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada sa studentima.
7.	Popis literature	<p>1. Ian McKenzie, The Complete Game Guide, 1992.g. The Crowood Press Ltd, Ramsbury, Marlborough, UK</p> <p>2. Eric Sommers; Squash, technique-tactics-training, 1991.g. The Crowood Press Ltd, Ramsbury, Marlborough, UK</p>
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	TAEKWONDO
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>Povijest taekwondo u svijetu i Hrvatskoj .</p> <p>Pravila borbe. Organizacija taekwondo u Hrvatskoj.</p> <p>Analiza utjecaja različitih osobina, sposobnosti i znanja na uspješnost u borbi.</p> <p>Strukturna analiza osnovnih elemenata: stavovi, kretanja, udarci, padovi,</p> <p>Osnove metodskih postupaka treninga i poučavanja u taekwondou.</p> <p>Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka i ispravljanje u izvedbi tehničkih elemenata pomoću odgovarajućih metodskih vježbi i postupaka.</p> <p>Tjelesna (specijalna i situacijska), tehničko-taktička, psihološka i teorijska priprema.</p> <p>Razvoj sposobnosti i osobina neophodnih za uspjeh u taekwondou.</p> <p>Struktura sata treninga (organizacija i provedba).</p>
3.	Opis općih i specifičnih znanja i vještina	Usvajanje općih znanja i razvoj sposobnosti i vještina značajnih za uspješnost u taekwondou.
4.	Oblici provođenja nastave	Teorijsko-praktične vježbe
5.	Ostale obveze studenta	Nastup na natjecanjima na razini sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	Provjera znanja i vještina provodit će se tijekom rada sa studentima-icama
7.	Popis literature	<ol style="list-style-type: none"> 1. Charles A., Stepan (1999): Taekwondo. Znanje. Zagreb. 2. Kim Un-young (1997): Taekwondo textbook. Kukkiwon. Seoul. 3. Nobile, T. (1989) Izvprni taekwondo. Jugorat. Zagreb. 4. Vučenik, A. i Z. Rebac (1989): Olimpijski taekwondo. Zagreb.
8.	Način praćenja kvalitete rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	TENIS
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	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	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
5.	Ostale obveze studenta	Sudjelovanje na natjecanjima fakulteta i sveučilišta.
6.	Način provjere znanja i vještina	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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Naziv kineziološke aktivnosti	VATERPOLO
1.	Broj sati nastave	30
2.	Okvirni sadržaj	<p>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, iskoci 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.</p>
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	<ol style="list-style-type: none"> 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 rada	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom anketom na kraju nastave.

Rbr.	Nazivi kineziološke aktivnosti	VESLANJE
1.	Broj sati nastave	60
2.	Okvirni sadržaj	<p>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 suđenje.</p> <p>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.</p> <p>Utjecaj različitih antropoloških obilježja (jednadžba specifikacije uspjeha u veslanju) na uspješnost u veslačkoj</p> <p>Utvrđivanje antropometrijskih, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih te konativnih obilježja veslačica i veslača.</p> <p>Vježbe bazične, specifične i situacijske pripreme u veslanju.</p> <p>Doziranje opterećenja (ekstenzitet, intenzitet, učestalost) u treningu veslačica i veslača.</p> <p>Razvojne faze sportske forme u godišnjem ciklusu.</p> <p>Struktura plana i programa treninga u veslanju, vježbe u planiranju i programiranju treninga.</p>
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	Teorijsko- praktična nastava (vježbe).
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 literature	<ol style="list-style-type: none"> Korner, T., Schwanitz, P. (1985). Rudern. Berlin: Sportvelag. (Prijevod u izdanju Veslačkog Saveza Hrvatske 1987.) Oreb, Goran i Mario Janković (1999). Analiza veslačke utrke primjenom elektroničkog kardiotahometra. U: Ž. Hraski i BR. Matković (ur.) Zbornik radova međunarodnog savjetovanja "Trener 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 športski savez.
8.	Način praćenja kvalitete	Kvaliteta izvedbe programa utvrdit će se anonimnom

	rada	anketom na kraju nastave.
--	-------------	---------------------------

4.2.2. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi

ključni pojmovi; znanja i vještine za kvalitetno slobodno vrijeme, socijalizacija

Veći dio kompleksnih kinezioloških aktivnosti posebnih programa imaju visok utilitet u primjeni kada govorimo o akademskoj razini, znanstveno-stručnim skupovima i međunarodnim studentskim razmjenama. Stjecanje informacija te usvajanje potrebnih znanja i vještina iz navedenih kinezioloških aktivnosti iz tzv. 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.

4.2.3. Međuprogramska povezanost

Atraktivne kineziološke aktivnosti predložene u Posebnim programima tjelesne i zdravstvene kulture su međuprogramski povezane s disciplinama koje obuhvaćaju kineziološku edukaciju i metodičke zakonitosti te njihovu teorijsku i praktičnu primjenu.

Usvojena nova teorijska i praktična znanja iz pojedinih kinezioloških aktivnosti mogu pridonijeti razvoju socijalne diferencijacije, socijalnoj mobilnosti i efikasnosti socijalizacije u radnoj sredini i na znanstveno stručnim skupovima.

4.3. 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. Nevedene vrijednosti su u funkciji humanizacije obrazovnog procesa studenata. Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture za studente prve i druge godine studija izrađuju se prema zdravstvenom stanju i utvrđenoj dijagnozi svakog studenta. Klasifikacija posebnosti u ovom programu usklađena je s Međunarodnom klasifikacijom bolesti i srodnih zdravstvenih problema, deseta revizija (MKB-10) koje propisuje Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 1992; HZJZ).

Temeljem uvida u medicinsku dokumentaciju nadležni liječnik visokog učilišta može studenta/icu u akademskoj godini osloboditi od 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 Savjetovanište 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 genitourinarnog 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 Savjetovanište 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, savjetovanište 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

4.4. Izborni programi za studente viših godina studija

Uredno pohađanje redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture te izvršenje ostalih studentskih obveza uvjeti su za upis izbornog predmeta Izborna sportska aktivnost – (navesti o kojoj se kineziološkoj aktivnosti radi) za studente viših godina 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.

4.4.1. Model kinezioloških aktivnosti Izbornih programa

Izborna sportska aktivnost -

- Aerobika
- Atletika
- Badminton
- Bodybuilding
- Golf
- Hrvanje
- Jedrenje
- Judo
- Karate
- Klizanje
- Koturaljkanje
- Košarka
- Nogomet (mali nogomet)
- Odbojka
- Plesne strukture
- Plesne navijačke skupine
- Plivanje
- Rukomet
- Sinkronizirano plivanje
- Skijanje
- Stolni tenis
- Squash
- Taekwondo
- Vaterpolo
- Veslanje.

4.4.2. Obrazovna postignuća, ključni pojmovi

ključni pojmovi; intrinzička motivacija, postavljanje ciljeva, odlučivanje

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

Sukladno tome, ponuda Izborne sportske aktivnosti na višim godinama studija uvjetovana je stupnjem kvalitete obvezne nastave i uspješnosti provedbe programa tjelesne i zdravstvene kulture na prve dvije godine studija. Programi Izborne sportske aktivnosti trebaju sadržavati viši stupanj motoričkog učenja, odnosno stjecanje informacije o poznavanju pravilnog izvođenja i kontroli pokreta i poznavanju krajnjih rezultata neke aktivnosti.

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.

Cilj Izborne sportske aktivnosti za studente viših godina studija je usmjeren na poticanje intrinzičke motivacije. Visoka učilišta koja imaju uvjete i interes studenata na višim godinama studija za Izborni sport koji će bit vrednovan u ECTS bodovnom sustavu, istodobno mogu pridonijeti razvoju osjećaja kompetentnosti i samopouzdanja kod studenata.

4.4.3. Međuprogramska povezanost

Aktivno sudjelovanje u izornoj sportskoj aktivnosti može značajno unaprijediti pojedina antropološka obilježja, motorička znanja i stanje zdravlja te istodobno utjecati na motivaciju i uspješnost na studiju.

Međuprogramska 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).

5. Način praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe studijskog programa

Praćenje uspješnosti izvedbe programa nastave tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja permanentnu brigu svakog visokog učilišta, a može se provoditi na dva načina. Prvi način podrazumijeva mehanizme praćenja redovite provedbe nastave i aktivnog sudjelovanja studenata u nastavnom procesu te osiguranju kvalitetnih uvjeta rada sukladno standardima predviđenim za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture.

Drugi način praćenja, podrazumijeva primjenu anonimne ankete među studentima u svrhu dobivanja vjerodostojnih informacija o kvaliteti rada i uspješnosti izvedbe programa za provedene kineziološke aktivnosti.

6. 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 mogu pridonijeti 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.

Stoga je nastavu tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima potrebno organizirati kombinacijom teorijskih predavanja, vježbi, grupnog i individualnog rada. U planiranju rada nastave predlaže se uvođenje teorijskih predavanja tijekom kojih studenti usvajaju potrebna kineziološka znanja i upoznaju osnovna pravila pojedinih kinezioloških aktivnosti.

7. OSTALE NAPOMENE

Program tjelesne i zdravstvene kulture izrađen je i usklađen s Zakonom o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, Hrvatskom obrazovnom standardu za osnovno i srednje obrazovanje te smjericama Bolonjskog procesa.

U izradi programa tjelesne i zdravstvene kulture za visoka učilišta uvažavana su dosadašnja iskustva predavača, analiza rezultata interesa studenata za pojedine kineziološke aktivnosti, smjernice razvoja modula tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju i osnovne značajke međuprogramske povezanosti.

Program tjelesne i zdravstvene kulture za sedmo razvojno razdoblje jedinstven je s obzirom na njegov cilj i opće zadaće. U svrhu ostvarivanja cilja i zadaća novi program je izrađen na osnovu većeg broja kriterija. Prvi se odnose na objektivnu provedivost i propisanu sigurnost provedbe s obzirom na materijalne uvjete visokih učilišta, primjerenost kinezioloških aktivnosti s obzirom na prethodno usvojena znanja i razvijene sposobnosti tijekom školovanja, primjerenost kinezioloških aktivnosti interesima studenata, značaj vježbanja tijekom cijelog života te utjecaj pojedinih kinezioloških aktivnosti na razvoj i održavanje antropoloških obilježja studentske populacije. Slijede kriteriji atraktivnost nastave, sposobnost upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, kvalitetno korištenje slobodnog vremena, za snalaženje u urgentnim situacijama te za kvalitetnu socijalizaciju u novoj akademskoj sredini.

Program tjelesne i zdravstvene kulture se dijeli na četiri programa s obzirom na materijalne uvjete visokih učilišta, interes i zdravstveni status studenata.

Osnovni programi sadrže kineziološke aktivnosti za koje najveći dio visokih učilišta ima primjerene uvjete rada te kineziološke aktivnosti većeg kompleksiteta čija su temeljna motorička znanja studenti trebali usvojiti tijekom redovitog pohađanja nastave tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj i srednjoj školi. U osnovnom programu sadržana su teorijska i praktična znanja koja predstavljaju nadogradnju s obzirom na prethodno utvrđenu analizu inicijalnog stanja temeljnih motoričkih znanja i sposobnosti te zdravstvenog statusa svakog studenta. Studenti će tijekom provedbe programa odabrane kineziološke aktivnosti steći znanja o strukturi, pravilima, trenažnom procesu te značajna specifična znanja odabrane kineziološke aktivnosti.

Temeljne postavke Posebnih programa odnose se na poseban interes studenta za stjecanje temeljnih motoričkih znanja i razvoj potrebnih sposobnosti i vještina za atraktivne i trend kineziološke aktivnosti koje se mogu provoditi i organizirati na razini visokog učilišta ako postoji interes većeg broja studenata i materijalni uvjeti na pojedinom visokom učilištu, odnosno suradnjom većeg broja visokih učilišta. U Posebnim programima su sadržane kineziološke aktivnosti koje se provode u fondu 60 sati i kineziološke aktivnosti koje se s obzirom na uvjete rada provode tijekom jednog semestra (zimskog ili ljetnog) u fondu od 30 sati nastave. U slučaju kada je propisan program u fondu 30 sati, studenti tijekom akademske godine mogu izabrati dvije kineziološke aktivnosti. U pojedinim kineziološkim aktivnostima Posebnih programa potrebno je predvidjeti i upoznati studente o materijalnoj participaciji u slučajevima kada visoko učilište nije u mogućnosti osigurati kvalitetne uvjete rada.

Osnovni programi za studente s posebnim potrebama, odnosno studente koji su privremeno i djelomično oslobođeni od nastave tjelesne i zdravstvene kulture nakon provedenog propisanog postupka, planiraju se i izrađuju individualno. Program rada, odnosno izbor kineziološke aktivnosti i prilagodba programa rada određuje se s obzirom na grupu i šifru bolesti (prema MKB-10) te zajedničkom suradnjom i konzultacijama liječnika i nastavnika. Tijekom programa bilježe se relevantni pokazatelji za svakog studenta na osnovu kojih se prema potrebi mijenja i dorađuje programa rada.

U Nastavnom planu i programu su Izborni programi za studente viših godina studija. Upis izbornog predmeta u višu godinu studija odobrava Fakultetsko vijeće visokog učilišta. Izborni programi sadrže viši stupanj motoričkog učenja, odnosno stjecanje informacije o poznavanju pravilnog izvođenja i kontroli pokreta, poznavanju rezultata neke aktivnosti i utječu na unapređenje pojedinih socijalnih aspekata.

Međuprogramska povezanost tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je prepoznata u mnogobrojnim antropološkim znanostima kojima je svojstveno proučavanje čovjeka, metodološkim disciplinama s obzirom na propisana mjerenja potrebna za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja te disciplinama koje obuhvaćaju edukaciju i metodičke zakonitosti.