



Upravni stručni studij  
(redovni i izvanredni studenti)

**Syllabus predmeta**  
**Tjelesne i zdravstvene kulture I**

Akademska godina: 2020./2021.

Izradio/la: Tomislav Lopac, v.pred.

Nositelj predmeta: Tomislav Lopac, v.pred.

Ovaj syllabus informira studente o sadržaju predmeta **Tjelesne i zdravstvene kulture I**, ishodima učenja, načinu održavanja nastave te obavezama studenata.

## 1. Osnovne informacije o predmetu

### *Ciljevi predmeta*

Osnovni cilj tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja je podmirenje biopsihosocijalnog motiva za kretanjem kao izrazom zadovoljenja određenih čovjekovih potreba kojima se povećavaju adaptivne i stvaralačke sposobnosti u suvremenim uvjetima života i rada.

Cilj vježbi je prihvaćanje tjelovježbe kao neophodnog parametra u očuvanju zdravlja i funkcionalnosti organizma.

Poseban cilj vježbi je omogućiti studentima stjecanje temeljnih praktičnih znanja kojima će se osposobiti za samostalno cjeloživotno programiranje i provođenje procesa vježbanja.

### *Ishodi učenja*

Ishodi učenja označavaju znanja, vještine i kompetencije koje je student stekao izvršavanjem obaveza iz predmeta **Tjelesne i zdravstvene kulture I**, što znači da su studenti u stanju:

<b>Ishod 1</b>	Opisati strukturu sata tjelesnog vježbanja i objasniti utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje.
<b>Ishod 2</b>	Razlikovati vrste opće pripremnih vježbi i njihovu ulogu u uvodnom dijelu treninga.
<b>Ishod 3</b>	Koristiti osnovna znanja o kontroli i doziranju opterećenja i izabrati operatere za razvoj funkcionalnih sposobnosti.
<b>Ishod 4</b>	Koristiti osnovna znanja o doziranju opterećenja i izabrati operatere za razvoj motoričkih sposobnosti.

### *Trajanje i način izvođenja*

Predmet **Tjelesne i zdravstvene kulture I** je obavezan predmet i nosi 1 ECTS bod, a nastava se odvija kroz vježbe. Nastava se odvija prema rasporedu objavljenom na web stranicama i na oglasnoj ploči Veleučilišta „Nikola Tesla“ u Gospiću. Ukupno se izvodi kroz 30 sati vježbi. Studenti su dužni biti 80% nastave. Oni studenti koji imaju dolaske na nastavu između 50% i 80% pišu seminar na temu koju im zada nastavnik. Studenti koji nemaju 50% dolazaka na nastavu *nemaju pravo* na potpis iz TZK-a.

## Plan i program (teme)

Gradivo se obrađuje kroz tjedne teme nastave usklađene s ishodima učenja, a koje su navedene u nastavku:

Tjedan	Nastavna tema (cjelina)	Ishod
1.	Sadržaji za podizanje tjelesne temperature tijela. Različiti oblici kretanja i osnovne elementarne igre.	I 1.
2.	Primjena dinamičkih kretanja na utjecaj jačanja mišića i povećanje pokretljivosti zglobova.	I 1.
3.	Sadržaji jednostavnih momčadskih igara i poznati i jednostavni elementi iz plesova.	I 1.
4.	Općepripremne vježbe – vježbe jačanja	I 2.
5.	Općepripremne vježbe – vježbe labavljenja	I 2.
6.	Općeproipremne vježbe – vježbe istežanja	I 2.
7.	Kontrola i doziranje opterećenja u razvoju funkcionalnih sposobnosti, mjerenje pulsa i određivanje zona rada.	I 3.
8.	Sadržaji u razvoju aerobnih sposobnosti niskog, srednjeg i visokog intenziteta.	I 3.
9.	Sadržaji u razvoju anaerobnih glikolitičkih sposobnosti	I 3.
10.	Sadržaji u razvoju anaerobnih fosfagenih sposobnosti	I 3.
11.	Doziranje opterećenja u razvoju motoričkih sposobnosti uz naglasak na razvoj snage. 1 RM.	I 4.
12.	Rad u fitnessu uz naglasak na razvoj repetitivne snage.	I 4.
13.	Rad u fitnessu uz naglasak na razvoj eksplozivne snage.	I 4.
14.	Rad u fitnessu uz naglasak na razvoj maksimalne snage.	I 4.
15.	Pojedinačni trening.	I 1.-4.

Predmetni nastavnik zadržava pravo izmjene redoslijeda tema utvrđenih ovim dokumentom uz obavezu pravodobnoga obaviještavanja studenata.

### Oblici aktivnosti

Izloženo gradivo utvrđuje se kroz vježbe.

### Izvođači i način komuniciranja

Nositelj predmeta: Tomislav Lopac, v.pred.

Izvođač: Tomislav Lopac, v.pred.

Službena komunikacija odvija se za vrijeme nastave i konzultacija, a prema potrebi e-mailom: tlopac@velegs-nikolatesla.hr

Na nastavi mogu povremeno sudjelovati gosti predavači.

## 2. Literatura i ostali izvori

### *Obvezna literatura*

Obvezne literature nema budući da se ispit iz Tjelesne i zdravstvene kulture I ne polaže. Studentima se preporučuje literatura vezana uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, važnost redovizog vježbanja, prevenciju nastanka ozljeda, novosti u svijetu sporta, rekreacije i kineziterapije.

### *Dopunska literatura*

- Mišigoj-Duraković, M., Tjelesno vježbanje i zdravlje, FFK , Zagreb, 1999.,
- Tudor O Bomp, Periodizacija - Teorija i metodologija treninga, Gopal d.o.o., Zagreb, 2006.
- Clark, N., Sportska prehrana - priručnik za sportaše, trenere i rekreativce, Gopal d.o.o., Zagreb, 2008.

## 3. Pravila ponašanja

Osim općih pravila pristojnog ponašanja, od studenata na nastavi se očekuje:

- aktivno i koncentrirano izvođenje nastave
- dolazak na nastavu na vrijeme, pripremljen i s adekvatnom obucom i odjećom

## 4. Kalendar aktivnosti

### *Nastava*

Nastava se odvija prema kalendaru nastavnih aktivnosti za akademsku godinu, koji je objavljen na web stranicama Veleučilišta i na oglasnoj ploči.

Na nastavi mogu povremeno sudjelovati gosti predavači.



## 5. Oslobodenje od nastave Tjelesne i zdravstvene kulture I

### *Zdravstveno oslobodenje*

Studenti koji imaju zdravstvenih problema mogu zatražiti oslobodenje od izvođenja vježbi Tjelesne i zdravstvene kulture I. Uz zamolbu moraju priložiti adekvatnu liječničku dokumentaciju. Studenti koji se oslobode zbog zdravstvenog problema dužni su pomagati u organizaciji i provođenju nastave te napisati seminar na temu koju im zada nastavnik.

### *Sportsko oslobodenje*

Studenti koji se aktivno bave sportom također mogu zatražiti oslobodenje od izvođenja vježbi Tjelesne i zdravstvene kulture I. Uz zamolbu moraju priložiti sportsku iskaznicu kluba kojeg su član sa plaćenom članarinom za tekuću godinu. Studenti koji se oslobode po sportskoj osnovi dužni su sudjelovati na studentskom sportskom natjecanju prema planu Veleučilišta „Nikola Tesla“ u Gospiću.