

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

1. OPĆE INFORMACIJE			
1.1. Naziv kolegija	Tjelesna i zdravstvena kultura I.	1.6. Semestar	1.
1.2. Nositelj kolegija	Marija Blažičević, prof. cin., pred.	1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)	0
1.3. Suradnici	Nema	1.8. Način izvođenja nastave (broj sati P+V+S+e-učenje)	30V
1.4. Studijski program (stručni, specijalistički diplomski stručni studij)	Preddiplomski stručni studij Trgovina	1.9. Kratica kolegija	TZK1
1.5. Status kolegija (O, I)	Obvezan (O)	1.10. Šifra kolegija	ET07
2. OPIS KOLEGIJA			
2.1. Ciljevi kolegija	<p>Temeljni cilj kolegija je usavršavanje temeljnih teorijskih i praktičnih kinezioloških znanja te učenje novih konvencionalnih motoričkih znanja u svrhu poticanja i osposobljavanja studenata za samoinicijativno cjeloživotno i svakodnevno programiranje i provođenje procesa vježbanja, te stvaranje navika za zdravim načinom života.</p> <p>Organizirana nastava i izvannastavne aktivnosti Tjelesne i zdravstvene kulture na Veleučilištu u Požegi, imaju svoje kratkoročne ciljeve (pozitivno djelovanje na sklad biopsihosocijalnog razvoja studenata) i dugoročne ciljeve (izgradnja zdravog i stvaralačkog života, odgojno djelovanje na pravilno korištenje slobodnog vremena, pripomoć kvalitetnom životu u mladosti, zrelosti i starosti), koji su svi, bez iznimke, u interesu studenata, budućih intelektualaca..</p>		
2.2. Uvjeti za polaganje kolegija i ulazne kompetencije koje su potrebne za kolegij, korelativnost i korespondentnost s drugim kolegijima	<p>Nema uvjeta</p> <p>Kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura korelira i korespondira s istim kolegijem na svim Veleučilištima i Sveučilištima u RH.</p>		
2.3. Očekivani ishodi učenja na razini kolegija (4-10 ishoda učenja)	<p><u>Očekuje se da će student, nakon odslušanog kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura II.,moći:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Pravilno izvoditi tehniku vježbi u pripremnom i završnom dijelu sata (pripreme vježbe i vježbe istezanja) 2.Osmisliti i opisati vježbe u pripremi tijela za fizičku aktivnost 3.Odabrati vježbe primjerene razvoju i unapređenju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti 4.Primjeniti naučena motorička znanja u momčadskim i individualnim sportovima 5. Demonstrirati tehničke elemente iz sportskih aktivnosti obrađenih na nastavi TZK. 6. Povezati praktična znanja o provedbi sportsko rekreacijskih programa u svrhu unapređenja i očuvanja ljudskog zdravlja 7.Pokazati sposobnost kreativnog i inovativnog razmišljanja 		
2.4. Sadržaj kolegija detaljno razrađen prema satnici nastave (kalendar nastave)	Datum	Teme i ishodi	
	1.	Uvod u kolegij i detaljni izvedbeni plan nastave -1 sat	
		Studenti će moći započeti aktivno sudjelovati u usmjerenim kineziološkim aktivnostima	

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

	2.	Osnove tenisa (metodika forehand udarca) -1 sat Rukomet (hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju kroz različite zadatke) Studenti će moći demonstrirati metodičke vježbe forehand udarca , Ponoviti i popraviti tehničke strukture hvatanja i dodavanja lopte u rukometu
	3.	Tenis (forehand udarac- metodičke vježbe u paru) -1 sat Košarka (hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju kroz različite zadatke) Studenti će moći ponoviti i izvesti metodičke vježbe forehand udarca u paru , Ponoviti i popraviti tehničke strukture hvatanja i dodavanja lopte u košarci
	4.	Tenis (forehand udarac- metodičke vježbe na mreži) -1 sat Rukomet (vođenje lopte oko čunjeva sa šutom sa zemlje kroz različite zadatke) Studenti će moći pokazati savladane metodičke vježbe forehand udarca na mreži, Opisati i izvesti osnovne kretne strukture u rukometu
	5.	Tenis (forehand udarac-igra na mreži u paru) -1 sat Košarka (vođenje lopte oko čunjeva sa skok šutom kroz različite zadatke) Studenti će moći upotrijebiti savladane metodičke vježbe forehand udarca na mreži, Opisati i izvesti osnovne kretne strukture u košarci
	6.	Rukomet (skok šut iz mjesta i kretanja kroz različite zadatke)-1 sat Košarka (košarkaški dvokorak) Opisati i demonstrirati složene tehničke strukture u rukometu, Opisati i demonstrirati složenu tehničku strukturu u košarci
	7.	Atletika (škola trčanja) -1 sat

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

	<p>Studenti će moći opisati i demonstrirati osnovne i složene tehničke strukture u atletici, koje utječu na razvoj i unapređenje motoričkih znanja, te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.</p>
8.	<p>Rad u stanicama / Kružni oblik rada (radna mjesta/stanice s različitim zadacima te sportskim rekvizitima i pomagalicama) -1 sat</p> <p>Studenti će moći osmisliti i demonstrirati vježbe u pripremi tijela za fizičku aktivnost, pravilno izvoditi tehniku metodičkih vježbi ,razlikovati vježbe koje utječu na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, na redukciju potkožnog masnog tkiva i na oblikovanje ciljanih mišićnih skupina te ih koristiti s obzirom na željeni ishod.</p>
9.	<p>Sportsko hodanje (hodanje zadanim dionicama različitim tempom) – 1 sat</p> <p>Studenti će osnovnom / prirodnom kretnom strukturom utjecati na unapređenje vlastitog zdravlja (unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, redukciju potkožnog masnog tkiva, tehniku disanja)</p>
10.	<p>Sportsko hodanje (hodanje zadanim dionicama različitim tempom) – 1 sat</p> <p>Studenti će osnovnom / prirodnom kretnom strukturom utjecati na unapređenje vlastitog zdravlja (unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, redukciju potkožnog masnog tkiva, tehniku disanja)</p>
11.	<p>Teorijsko predavanje (edukacija o Geocaching-u) -1 sat</p> <p>Studenti će moći osmisliti ,organizirati i provesti vrlo koristan organizacijski oblik rada (boravak u prirodi, upoznavanje s prirodom te snalaženje u nestandardnim uvjetima) ,koristiti ga kao utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti, na redukciju potkožnog masnog tkiva, na oblikovanje pojedinih mišićnih skupina i kao oblik rekreacije i zabave</p> <p>-završni sastanak sa studentima i davanje detaljnih uputa o terminima polaska, osnovnoj opremi koju trebaju imati, dati im detaljne podatke o zadanoj lokaciji na kojoj se nalazi skriveni geocache koji moraju pronaći te im prezentirati način bodovanja radnih skupina po izvršenju zadatka)</p>
12.	<p>Terenska nastava (traženje geocache kutija u prirodi pomoću suvremene tehnologije različitim oblicima kretanja) – 1 sat</p> <p>Student će moći osmisliti, organizirati i provesti vrlo koristan organizacijski oblik rada primjenjujući sadržaj i upute dobivene tijekom edukacije o geocachingu i izvođenja praktične vježbe, koristiti ga za unapređenje zdravlja (utjecaj na razvoj funkcionalnih sposobnosti, redukciju potkožnog masnog tkiva, oblikovanje pojedinih mišićnih skupina), za razvoj teorijskih i motoričkih znanja; za bolje snalaženje u svakodnevnim i nepredvidivim situacijama (orijentacija, korištenje suvremene tehnologije, rješavanje zagonetki, pronalaženje geocache-a, pružanje prve pomoći), za razvoj odgojnih učinaka i međusobne komunikacije.</p>

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="616 284 739 379">13.</td> <td data-bbox="739 284 2123 379"> <p>Osnove Kuglanja (metodičke vježbe za fazu zaleta i izbačaja kugle)- 1 sat Student će moći opisati i demonstrirati osnovne tehničke strukture u kuglanju</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="616 379 739 507">14.</td> <td data-bbox="739 379 2123 507"> <p>Osnove Kuglanja (Osnovna pravila u kuglanju i metodika izbačaja kugle)- 1 sat Studenti će moći opisati i demonstrirati osnovnu tehniku izbačaja kugle te naučenu tehniku i osnovna pravila u kuglanju primijeniti u rekreativne svrhe</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="616 507 739 762">15.</td> <td data-bbox="739 507 2123 762"> <p>Teorijsko predavanje (teme vezane za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura / odgojno-edukacijski program / sportski kvizovi i sl.) -1 sat</p> <p>Studenti će moći analizirati, razlikovati i opisati sadržaj i definirati osnovne kineziološke pojmove unutar zadane teme vezane za Kineziologiju ili Odgojno-edukacijski program. Studenti će moći prepoznati, ponoviti, označiti, imenovati, nabrojiti, objasniti ili interpretirati informacije zasnovane na prethodno stečenim znanjima iz područja sporta kroz rješavanje sportskih kvizova.</p> <p>Podjela potpisa iz kolegija TZK.I. (zimski semestar) – 1 sat</p> </td> </tr> </table>	13.	<p>Osnove Kuglanja (metodičke vježbe za fazu zaleta i izbačaja kugle)- 1 sat Student će moći opisati i demonstrirati osnovne tehničke strukture u kuglanju</p>	14.	<p>Osnove Kuglanja (Osnovna pravila u kuglanju i metodika izbačaja kugle)- 1 sat Studenti će moći opisati i demonstrirati osnovnu tehniku izbačaja kugle te naučenu tehniku i osnovna pravila u kuglanju primijeniti u rekreativne svrhe</p>	15.	<p>Teorijsko predavanje (teme vezane za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura / odgojno-edukacijski program / sportski kvizovi i sl.) -1 sat</p> <p>Studenti će moći analizirati, razlikovati i opisati sadržaj i definirati osnovne kineziološke pojmove unutar zadane teme vezane za Kineziologiju ili Odgojno-edukacijski program. Studenti će moći prepoznati, ponoviti, označiti, imenovati, nabrojiti, objasniti ili interpretirati informacije zasnovane na prethodno stečenim znanjima iz područja sporta kroz rješavanje sportskih kvizova.</p> <p>Podjela potpisa iz kolegija TZK.I. (zimski semestar) – 1 sat</p>
13.	<p>Osnove Kuglanja (metodičke vježbe za fazu zaleta i izbačaja kugle)- 1 sat Student će moći opisati i demonstrirati osnovne tehničke strukture u kuglanju</p>						
14.	<p>Osnove Kuglanja (Osnovna pravila u kuglanju i metodika izbačaja kugle)- 1 sat Studenti će moći opisati i demonstrirati osnovnu tehniku izbačaja kugle te naučenu tehniku i osnovna pravila u kuglanju primijeniti u rekreativne svrhe</p>						
15.	<p>Teorijsko predavanje (teme vezane za predmet Tjelesna i zdravstvena kultura / odgojno-edukacijski program / sportski kvizovi i sl.) -1 sat</p> <p>Studenti će moći analizirati, razlikovati i opisati sadržaj i definirati osnovne kineziološke pojmove unutar zadane teme vezane za Kineziologiju ili Odgojno-edukacijski program. Studenti će moći prepoznati, ponoviti, označiti, imenovati, nabrojiti, objasniti ili interpretirati informacije zasnovane na prethodno stečenim znanjima iz područja sporta kroz rješavanje sportskih kvizova.</p> <p>Podjela potpisa iz kolegija TZK.I. (zimski semestar) – 1 sat</p>						
<p>2.5. Vrste izvođenja nastave:</p>	<table border="0"> <tr> <td data-bbox="616 762 1115 1058"> <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 </td> <td data-bbox="1115 762 1624 1058"> <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) </td> </tr> </table>	<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)	<p>2.6. Komentari:</p> <p>Teorijska predavanja i terenska nastava iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura I. i II. se provode u dijelu zimskog semestra, a seminari se dodjeljuju studentima koji su zbog ozbiljnih zdravstvenih problema u cijelosti oslobođeni kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura.</p>			
<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)						
<p>2.7. Obveze studenata</p>	<p><u>Obveze redovnih studenata:</u></p> <p>Studentima su vježbe obvezne jer se vodi pismena evidencija dolazaka na nastavu (pismenu evidenciju/prozivku vodi predmetni profesor uz autogram prisutnog studenta / ice). Da bi dobili potpis studenti moraju obavezno prisustvovati na minimalno 80% vježbi. U dogovoru s predmetnim profesorom obveze o prisutnosti na nastavi se reguliraju i putem dodatnih aktivnosti studenata koje su navedene kod ocjenjivanja i vrednovanja rada studenata tijekom nastave. Studenti imaju mogućnost na početku semestra uz pristanak (vlastoručni potpis) na početku semestra popuniti kratak upitnik s osobnim podacima (ime, prezime, studij, mjesto prebivališta), statusom (aktivni sportaš, rekreativac, ne bavi se sportom), zdravstveno stanje, područje interesa u sportu, prijedlog sportskih aktivnosti u sklopu kolegija TZK., te ga predati predmetnom profesoru zbog povratne informacije koja mu je važna za kolegij. Studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša trebaju donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora. Studenti koji zbog bolesti izostanu s vježbi imaju mogućnost odrade</p>						

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

	<p>nastave u drugom terminu s nekom od ostalih grupa (ne primaju se liječničke ispričnice!). Studentice koje za vrijeme menstrualnog ciklusa ne mogu izvoditi vježbe iz kolegija dužne su dan ranije e-mailom ili usmenim putem obavijestiti predmetnog profesora, a izostanak s nastave mogu odraditi u drugom terminu s nekom od ostalih grupa. Studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema ili su trajno onesposobljeni za izvođenje vježbi iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, dužni su donijeti važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja ih oslobađa dijela nastave ili nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti. Studenti su dužni dolaziti na nastavu prikladno odjeveni u sportsku opremu (sportska majica kratkih / dugih rukava, kratke hlače / sportske tajice, trenirka, sportska jakna tenisice // sportske gležnjače za terensku nastavu). Studenti koji zakasne na nastavu imati će sankcije u vidu tjelesnih vježbi. Studenti koji ometaju nastavu imati će sankcije u vidu tjelesnih vježbi (prva opomena). U slučaju učestalog ometanja studenti će biti udaljeni s nastave, a u evidenciji će im se bilježiti kao da taj put nisu prisustvovali nastavi. Studentima će se bilježiti prisutnost u onolikoj mjeri u kojoj su na nastavi bili prisutni. Studenti koji su zbog određenih zdravstvenih problema ili ozljeda onesposobljeni za izvođenje određenih vježbi, tehničkih i kretnih struktura na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema ili su trajno onesposobljeni za izvođenje vježbi iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, dužni su o tome obavijestiti predmetnog profesora te u terminu redovnih konzultacija donijeti važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja im omogućuje poštedu pri izvođenju vježbi, tehničkih i kretnih struktura koje nisu u mogućnosti izvesti i/ili ih oslobađa dijela nastave ili nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti. Studentima koji su oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti, davanje potpisa uvjetuje se pisanjem seminarskog rada u zimskom semestru i u ljetnom semestru na teme koje izabire student ovisno o području interesa u sportu, uz konzultiranje s nastavnim predavačem (pri kraju zimskog i ljetnog semestra). Studenti koji ostvare manje od 80% dolazaka na nastavu nemaju pravo na potpis i dužni su upisati kolegij ponovno sljedeće godine.</p>					
<p>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>)</p>	Pohađanje nastave		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)	
<p>2.9. Radno opterećenje studenata</p>	<p>Radno opterećenje studenata iznosi 0 ECTS za 30 sati rada u semestru. Kolegij nema ocjene, već se sa pravom na potpis potvrđuje da su studenti obavili predviđenu nastavu. Obveza studenata je pohađanje vježbi Tjelesne i zdravstvene kulture (minimalno 80% predviđenih sati aktivne nastave u semestru).</p>					
<p>2.10. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu</p>	<p><u>Ocjenjivanje i vrednovanje rada redovnih studenata tijekom nastave;</u></p>					

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

1. *Pohađanje nastave;*

Od studenata se očekuje da redovito pohađaju vježbe (minimalno 80% predviđenih sati aktivne nastave)
Za svakog studenta vodi se evidencija o pohađanju nastave i uspjesima proisteklim iz njegovog dodatnog rada i aktivnosti
Evidenciju prisutnih studenata na nastavi vodi nastavni predavač (uz autogram prisutnog studenta / ice)

2. *Mogućnosti dodatnih aktivnosti studenata;*

Prisutnost na nastavi u obliku demonstratora vježbi
Aktivni ili kategorizirani sportaš (prema HOO-u)
Član Sportske udruge studenata Veleučilišta u Požegi (SUSVUP)
Član Veleučilišne sportske ekipe na državnom ili regionalnom prvenstvu
Član Veleučilišne sportske ekipe na županijskim i gradskim prvenstvima i ligama
Sudionik sportskih natjecanja u organizaciji Veleučilišta

3. *Seminarski rad;*

Seminarski rad jest samostalna i stručna obrada izabrane teme. Seminarskim radom se proširuju znanja iz nastavnog programa te se stječe iskustvo u pisanju stručnih radova. Kod pisanja seminarskog rada, student samostalno koristi literaturu, te pisano izrađuje seminarski rad o toj temi. Studentima koji su oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti, davanje potpisa uvjetuje se pisanjem seminarskog rada u zimskom semestru i pisanjem seminarskog rada u ljetnom semestru na temu koju izabire student / ica ovisno o području interesa u sportu, uz konzultiranje sa predmetnim profesorom. Odlukom dekana, radnu verziju seminarskog rada studenti dostavljaju putem službenog studentskog maila elektroničkim putem (poslanog s domene @vup.hr) najmanje tjedan dana prije predviđenog termina usmenog izlaganja seminarskog rada zbog eventualnih korekcija pisanog dijela rada. Predmetni profesor je dužan unijeti komentare u radnu verziju seminarskog rada te studentu vratiti na eventualnu korekciju elektroničkim putem. Student je dužan konačnu verziju seminarskog rada predati predmetnom profesoru u pisanom obliku (zaklamano ili uvezano) te ukratko usmeno izložiti seminarski rad, tijekom zimskog semestra (najkasnije do 15. siječnja tekuće akademske godine) u terminu redovitih konzultacija predmetnog profesora i u ljetnom semestru (najkasnije do 1. lipnja tekuće akademske godine), osim u iznimnim situacijama u kojima će student postupiti sukladno dogovoru s profesorom. Seminarski radovi moraju biti pisani računalom i to na maksimalno 10 stranica teksta (od uvoda do zaključka) te u dodatku mogu imati slike, priloge, tablice, praktične primjere i sl. Seminarski radovi moraju imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice i literaturu (najmanje 4 izvora s tim da su zastupljene knjige i priručnici, stručni ili znanstveni radovi, pozitivni propisi i web-izvori). (Sve ostale upute oko pisanja seminarskih radova, vidjeti u Uputama za pisanje seminarskog rada predmetnog nastavnika). Prilikom kratkog usmenog izlaganja seminarskog rada, student mora vladati zadanom temom, a pri tome se može služiti kratkim bilješkama i nikako ne čitati vlastiti seminarski rad. Ukoliko se

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

	<p>studenti ne pridržavaju navedenog termina predaje konačne verzije i kratkog usmenog seminarskog rada i izlaganja (osim iz opravdanih razloga), uskraćuje im se pravo potpisa te su obvezni upisati kolegij ponovno sljedeće godine. Studenti koji ostvare manje od 80% dolazaka na nastavu nemaju pravo na potpis i dužni su upisati kolegij ponovno sljedeće godine.</p>																															
<p>2.11. Obvezna literatura (OL u kalendaru nastave)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Red.br.</th> <th>Naziv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>Nema</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Red.br.	Naziv		Nema									<table border="1"> <thead> <tr> <th>Red.br.</th> <th>Naziv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Red.br.	Naziv																
Red.br.	Naziv																															
	Nema																															
Red.br.	Naziv																															
<p>2.12. Dopunska literatura (DL u kalendaru nastave)</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Red.br.</th> <th>Naziv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Tudor O. Bumpa, PhD (2006): Periodizacija- teorija i metodologija treninga, Gopal Zagreb</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Dragan Milanović (1997): Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Dr.sc.Ivan Novak (2006): Sportski marketing i industrija sporta, Mailing,d.o.o. Zagreb</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Findak, Vladimir (2003): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture/ priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga (3.izdanje), Zagreb</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Bašić Marino (2017.); Basic Training for life, Mediacor, Zagreb</td> </tr> </tbody> </table>	Red.br.	Naziv	1.	Tudor O. Bumpa, PhD (2006): Periodizacija- teorija i metodologija treninga, Gopal Zagreb	2.	Dragan Milanović (1997): Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu	3.	Dr.sc.Ivan Novak (2006): Sportski marketing i industrija sporta, Mailing,d.o.o. Zagreb	4.	Findak, Vladimir (2003): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture/ priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga (3.izdanje), Zagreb	5.	Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu	6.	Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje	7.	Bašić Marino (2017.); Basic Training for life, Mediacor, Zagreb	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Red.br.</th> <th>Naziv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Red.br.	Naziv												
Red.br.	Naziv																															
1.	Tudor O. Bumpa, PhD (2006): Periodizacija- teorija i metodologija treninga, Gopal Zagreb																															
2.	Dragan Milanović (1997): Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Sveučilište u Zagrebu																															
3.	Dr.sc.Ivan Novak (2006): Sportski marketing i industrija sporta, Mailing,d.o.o. Zagreb																															
4.	Findak, Vladimir (2003): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture/ priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga (3.izdanje), Zagreb																															
5.	Neljak, B., Caput - Jogunica, R. (2009); Kineziološka metodika u visokom obrazovanju, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu																															
6.	Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015.); Sportska prehrana, Znanje																															
7.	Bašić Marino (2017.); Basic Training for life, Mediacor, Zagreb																															
Red.br.	Naziv																															
<p>2.13. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje izlaznih znanja, vještina i kompetencija</p>	<p>Studenti sudjeluju aktivno u nastavi (posebice vježbama), izvannastavnim aktivnostima i sportskim natjecanjima. U evidencijskom obrascu kolegija vodi se evidencija o nazočnosti na nastavi ,aktivnosti studenata te aktivnim i kategoriziranim sportašima. Informacije o napretku i eventualnim problemima pružaju se studentima u završnom dijelu sata i u terminu konzultacija.</p> <p>Krajem semestra provodi se evaluacija nastavnika i kolegija od strane studenata (studentske ankete). Informacije o zadovoljstvu studenata koriste se za unapređenja kvalitete izvedbe nastave.</p> <p>Informacije o postignutim ishodima učenja koriste se za izradu samoevaluacije nastavnika te, po potrebi za izmjene i/ili dopune studijskog programa kolegija, metoda rada te ocjenjivanje i vrednovanje rada studenata.</p>																															
<p>3. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</p>																																

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

<p>3.1. Pohađanje nastave</p>	<p>Studentima su vježbe obvezne jer se vodi pismena evidencija dolazaka na nastavu (pismenu evidenciju/prozivku vodi predmetni profesor uz autogram prisutnog studenta / ice). Da bi dobili potpis studenti moraju obavezno prisustvovati na minimalno 80% vježbi. Studenti / ice koji zbog bolesti izostanu s vježbi imaju mogućnost odrade nastave u drugom terminu s nekom od ostalih grupa. Studentice koje za vrijeme menstrualnog ciklusa ne mogu izvoditi vježbe iz kolegija dužne su dan ranije e-mailom ili usmenim putem obavijestiti predmetnog profesora, a izostanak s nastave mogu odraditi u drugom terminu s nekom od ostalih grupa. Studenti koji su zbog određenih zdravstvenih problema ili ozljeda onesposobljeni za izvođenje određenih vježbi, tehničkih i kretnih struktura na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema ili su trajno onesposobljeni za izvođenje vježbi iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, dužni su o tome obavijestiti predmetnog profesora te u terminu redovnih konzultacija donijeti važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja im omogućuje poštedu pri izvođenju vježbi, tehničkih i kretnih struktura koje nisu u mogućnosti izvesti i/ili ih oslobađa dijela nastave ili nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti. Studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša trebaju donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora. Studenti su dužni dolaziti na nastavu prikladno odjeveni u sportsku opremu (sportska majica kratkih / dugih rukava, kratke hlače / sportske tajice, trenirka, sportska jakna, tenisice // sportske gležnjače za terensku nastavu). Studenti koji zakasne na nastavu imati će sankcije u vidu tjelesnih vježbi. Studenti koji ometaju nastavu imati će sankciju u vidu tjelesnih vježbi (prva opomena). U slučaju učestalog ometanja studenti će biti udaljeni s nastave, a u evidenciji će im se bilježiti kao da taj put nisu prisustvovali nastavi. Studentima će se bilježiti prisutnost u onolikoj mjeri u kojoj su na nastavi bili prisutni.</p>
<p>3.2. Kontaktiranje s nastavnikom</p>	<p>Studenti mogu kontaktirati s nastavnikom tijekom termina konzultacija (dva sata tjedno), dok se za kratka pitanja i objašnjenja mogu obratiti bilo koji dan fiksnim telefonom u uredu. Moguće je postaviti pitanja i e-mailom na koji će biti odgovoreno najkasnije za 48 sati (osim u vrijeme vikenda, neradnih dana ili godišnjeg odmora). Poželjno je da studenti za sve nejasnoće dođu što češće na konzultacije.</p>
<p>3.3. Informiranje o kolegiju</p>	<p>Obveza svakog studenta je redovito se informirati o odvijanju nastave i zadacima koji su studenti dužni ispuniti. Poželjno je o tijeku nastave i obradi nastavnih tema pitati studente ili nastavnika. Sve obavijesti o održavanju ili eventualnoj odgodi nastave bit će objavljene na web stranici Veleučilišta minimalno 24 sata ranije. Informacije o kolegiju dostupne su na web stranici Veleučilišta. Važno je redovito pratiti obavijesti na web stranicama i oglasnoj ploči.</p>
<p>3.4. Pisani radovi</p>	<p>Seminarski radovi moraju biti pisani računalom i to na maksimalno 10 stranica teksta (od uvoda do zaključka) te u dodatku mogu imati slike, priloge, tablice, praktične primjere i sl. Seminarski radovi moraju imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice i literaturu (najmanje 4 izvora s tim da su zastupljene knjige i priručnici, stručni ili znanstveni radovi, pozitivni propisi i web-izvori). (Sve ostale upute oko pisanja seminarskih radova, vidjeti u Uputama za pisanje seminarskog rada predmetnog profesora.</p>
<p>3.5. Ostalo (dodati po potrebi)</p>	<p>Studenti Veleučilišta u Požegi imaju mogućnost postati članom Sportske udruge studenata Veleučilišta u Požegi, izbor izvannastavnih sportskih aktivnosti, pravo na korištenje sportskih terena i sportske opreme Veleučilišta, mogućnost sudjelovanja na sportskim natjecanjima unutar institucije, na tradicionalnoj „Vupijadi“, Veleučilišnim natjecanjima na razini regije i na razini Hrvatske u organizaciji Hrvatskog akademskog sportskog Saveza.</p>

QS3-KOVIU-DI-T-TZK1-2018./2019.- Detaljni izvedbeni plan kolegija

	U okviru kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura pojavljuje se prijedlog za odlazak studenata na plivanje, rafting, planinarenje, skijanje i sl. sportsko-rekreativne aktivnosti koje ovise o dogovoru i organizaciji s Veleučilištem i interesu studenata.
--	---

Požega, 03.10.2018.

Izradila: Marija Blažičević, prof., cin., pred.

Potpis: _____

Odobrila: dr. sc. Brankica Svitlica, prof. v. š.

Potpis: _____