

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

1. OPĆE INFORMACIJE			
1.1. Naziv kolegija	Tjelesna i zdravstvena kultura II.	1.6. Semestar	2.
1.2. Nositelj kolegija	Marija Blažičević, prof. cin., pred.	1.7. Bodovna vrijednost (ECTS)	1 ECTS
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 Vinogradarstvo-vinarstvo-voćarstvo	1.9. Kratica kolegija	TZK2
1.5. Status kolegija (O, I)	Obavezan (O)	1.10. Šifra kolegija	V07
2. OPIS KOLEGIJA			
2.1. Ciljevi kolegija	<p>Temeljni cilj kolegija je omogućiti studentima stjecanje temeljnih teorijskih i praktičnih znanja kojima će se osposobiti za samostalno cjeloživotno programiranje i provođenje procesa vježbanja, te stvoriti naviku 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>Položeni kolegij: Tjelesna i zdravstvena kultura I.</p> <p>Kolegij Tjelesna i zdravstvena kultura korelira i korespondira sa istim kolegijem na svim Veleučilišta 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"> <li>1. Pravilno izvoditi tehniku vježbi u pripremnom i završnom dijelu sata (pripreme vježbe i vježbe istezanja)</li> <li>2. Osmisliti i opisati vježbe u pripremi tijela za fizičku aktivnost</li> <li>3. Odabrati vježbe primjerene razvoju i unapređenju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti</li> <li>4. Primijeniti naučena motorička znanja u momčadskim i individualnim sportovima</li> <li>5. Demonstrirati tehničke elemente iz sportskih aktivnosti obrađenih na nastavi TZK.</li> <li>6. Povezati praktična znanja o provedbi sportsko rekreacijskih programa u svrhu unapređenja i očuvanja ljudskog zdravlja</li> <li>7. Pokazati sposobnost kreativnog i inovativnog razmišljanja</li> </ol>		

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

	Datum	Teme i ishodi
2.4. Sadržaj kolegija detaljno razrađen prema satnici nastave (kalendar nastave)	1.	<p>Osnove tenisa (metodika backhand udarca) – 1 sat                      Odbojka (prezentacija osnovnih odbojkaških pravila)</p> <p>Studenti će moći demonstrirati metodičke vježbe backhand udarca, Interpretirati i koristiti osnovna odbojkaška pravila u igri</p>
	2.	<p>Tenis (backhand udarac-metodičke vježbe u paru) – 1 sat                      Odbojka (simulacija odbojkaških stavova i kretanje u odbojkaškim stavovima)</p> <p>Studenti će moći ponoviti i izvesti metodičke vježbe backhand udarca u paru, Pravilno izvesti i koristiti odbojkaške stavove i kretanja u igri</p>
	3.	<p>Tenis ( backhand udarac-vježbe na mreži) – 1 sat                      Odbojka (učenje odbojkaške košarice-vršno odbijanje iznad glave u paru)</p> <p>Studenti će moći demonstrirati i koristiti metodičke vježbe backhand udarca na mreži, Opisati i izvesti osnovnu tehničku strukturu u odbojci</p>
	4.	<p>Tenis ( backhand udarac-igra na mreži u paru) – 1 sat                      Odbojka (vršno odbijanje -zadaci na mreži u paru i trojci)</p> <p>Studenti će moći primijeniti backhand udarac u igri na mreži, Demonstrirati i primijeniti tehničku strukturu u određenoj situaciji u igri</p>
	5.	<p>Tenis ( forehand i backhand udarac-zadaci na mreži) – 1 sat                      Odbojka ( metodika donjeg podlaktičnog odbijanja u paru)</p> <p>Studenti će moći razlikovati tehniku izvođenja forehand i backhand udarca i primijeniti ih u zadacima na mreži, Opisati i izvesti osnovnu tehničku strukturu u odbojci</p>
	6.	<p>Tenis (metodika tenis servisa) – 1 sat                      Odbojka (donje podlaktično odbijanje-zadaci na mreži u paru i trojci)</p> <p>Studenti će moći demonstrirati i koristiti metodičke vježbe tenis servisa, Demonstrirati i primijeniti tehničku strukturu u određenoj situaciji u igri</p>
	7.	<p>Tenis (tenis servis- zadaci preko mreže) – 1 sat                      Odbojka (metodika donjeg servisa-zadaci u paru i na mreži)</p> <p>Studenti će moći koristiti tehniku tenis servisa u igri,</p>

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

		Demonstrirati i koristiti tehniku donjeg servisa u odbojkaškoj igri	
8.		Tenis (prezentacija o osnovnim pravilima igre i bodovanju u tenisu) – 1 sat Odbojka (metodika gornjeg „tenis“ servisa-zadaci u paru i na mreži)	
		Studenti će moći interpretirati i koristiti osnovna pravila i bodovanje u tenisu, Demonstrirati i koristiti tehniku gornjeg „tenis“ servisa u odbojkaškoj igri	
9.		Tenis (igra na mreži-primjena naučenih tehničkih elemenata u tenisu) – 1 sat Odbojka (metodička smeč udarca)	
		Studenti će moći razlikovati naučene tehničke elemente u tenisu, te odabrati i koristiti element koji odgovara nastaloj situaciji u igri, Opisati i izvesti osnovnu tehničku strukturu u odbojci	
10.		Kružni oblik rada (radna mjesta) – 1 sat	
		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.	
11.		Sportsko hodanje (hodanje zadanim dionicama različitim tempom) – 1 sat	
		Studenti će osnovnom / prirodnom kretnom strukturom utjecati na unapređenje vlastitog zdravlja (unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, redukciju potkožnog masnog tkiva, tehniku disanja)	
12.		Rad u stanicama (stanice s različitim zadacima)- 1 sat	
		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.	
13.		Sportsko hodanje (hodanje zadanim dionicama različitim tempom) – 1 sat	
		Studenti će osnovnom / prirodnom kretnom strukturom utjecati na unapređenje vlastitog zdravlja (unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, redukciju potkožnog masnog tkiva, tehniku disanja)	
14.		Osnove badmintona (metodika forehand udarca)-1 sat	
		(metodika backhand udarca)	
		(metodika servis udarca)	
		Studenti će moći demonstrirati i primijeniti tehničke elemente u badminton igri	
15.		Uvježbavanje i priprema elemenata izabrane sportske aktivnosti za praktičnu provjeru studenata; <b>(izbor navedenih sadržaja ovisi o raspoloživim materijalnim uvjetima za rad)- 1 sat</b>	

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

		<p>Studenti će imati mogućnost uvježbavanja, korekcije i konzultacija s predmetnim profesorom o demonstraciji elemenata izabranog sporta kao pripremu za praktičnu provjeru iz kolegija TZK.II. (odbojka, tenis, fitness-vježbe za velike mišićne skupine, stolni tenis, badminton, nogomet).</p>	
<p><b>Podjela potpisa iz kolegija TZK.II. (ljetni semestar)-1 sat</b></p>			
<p>2.5. Vrste izvođenja nastave:</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> predavanja  <input checked="" 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</p>	<p><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>	<p><b>2.6. Komentari:</b></p> <p>-Teorijska predavanja iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura I. i II. se provode u dijelu zimskog semestra u predavaonicama Veleučilišta u Požegi. --Seminari i radionice se održavaju u predavaonicama i na sportskim terenima na Veleučilištu u Požegi, ili unutar sportskih objekata i sličnih institucija u gradu Požegi, ovisno o tematici.</p> <p>-Vježbe iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura I., u zimskom semestru, se većim dijelom provode na sportskim terenima Veleučilišta u Požegi (kada to dopuštaju vremenske prilike), zbog nedostatka zatvorenog prostora za održavanje nastave.</p> <p>-Vježbe iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura II., u ljetnom semestru se većim dijelom održavaju na sportskim terenima Veleučilišta u Požegi ili na obližnjim lokacijama sportsko-rekreativnog karaktera.</p> <p>-Terenska nastava iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura I. i II.</p>

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

			se najvećim dijelom odvija na gradskim lokacijama sportsko-rekreativnog karaktera.
2.6.Obveze studenata	<p><b><u>Obveze redovnih studenata:</u></b></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 sa 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.II., 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 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 završnog rada u zimskom semestru u ljetnom semestru na teme koje izabire student ovisno o području interesa u sportu, uz konzultiranje s predmetnim profesorom (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>		

U slučaju nedovoljnog broja dolazaka na nastavu (potrebno je dakle minimalno 80% dolazaka na nastavu) studenti nemaju pravo na potpis i na polaganje praktične provjere iz kolegija TZK.II. te su dužni upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

**Obveze izvanrednih studenata:**

Za dobivanje potpisa iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, izvanredni studenti 1.godine preddiplomskog stručnog studija Prehrambena tehnologija, obvezni su odabrati i odraditi jednu od ponuđenih elemenata vrednovanja:

- Pisanje i kratko usmeno izlaganje završnog rada (izvanredni studenti imaju mogućnost izbora teme završnog rada (u zimskom i ljetnom semestru) ovisno o području interesa u sportu uz konzultacije sa predmetnim profesorom
- Pohađanje nastave / vježbi TZK II.(zimski semestar- 5 sati nastave i ljetni semestar- 5 sati nastave), ovisno o području interesa za nastavne teme te prema broju sati nastave propisane za izvanredne studente i rasporedu objavljenom na Internet stranici Veleučilišta u Požegi i oglasnoj ploči nastavnog predavača
- Sudjelovanje u izvannastavnim sportskim aktivnostima, (ovisno o području interesa za sport) te natjecanjima studenata Veleučilišta u Požegi ( kao aktivni sudionik / zapisničar / pomoćni sudac /mjeritelj vremena i sl.), sudjelovanje na organiziranim sportskim seminarima, radionicama i sportskim kvizovima u organizaciji Veleučilišta u Požegi, na sportskim manifestacijama koje su organizirane u gradu Požegi (Bicikljada, Trčanje polumaratona, „Papučki jaglaci“-planinarenje, sportski turniri u humanitarne svrhe i sl.) ili sportskim manifestacijama organiziranim na nivou Županije ili Grada iz kojeg student / ica dolazi.

-Izvanredni studenti su obvezni doći na Uvodno predavanje iz kolegija TZK. te imaju mogućnost uz pristanak (vlastoručni potpis) na predavanju 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 je predavaču važna za kolegij.

Studenti su obvezni u skladu sa vlastitim tjelesnim mogućnostima i zdravstvenim stanjem, odabrati minimalno dvije (2) aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera tijekom ljetnog semestra. U prvom tjednu nastave studenti su dužni obavijestiti nastavnog predavača o izabranim aktivnostima, na način da pošalju e- mail ili dođu u redovnom terminu konzultacija. Izvanredni studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša dužni su predmetnom profesoru donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora zbog evidencije o dodatnoj aktivnosti.

-Izvanredni studenti imaju mogućnost izabrati pohađanje ukupno pet (5) sati nastave / vježbi TZK I. tijekom ljetnog semestra i tijekom vježbi izvoditi nastavne teme navedene u detaljnom izvedbenom planu kolegija. Izvanredni studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih

### QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

problema ili su trajno onesposobljeni za izvođenje vježbi iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, dužni su u terminu redovnih konzultacija predmetnom profesoru predati zamolbu i važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja ih oslobađa nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti. Izvanredni studenti koji zbog ozbiljnih zdravstvenih problema nisu u mogućnosti izabrati i odraditi nastavu / vježbe iz TZK.II. ili aktivno sudjelovati u jednoj od aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera, za dobivanje potpisa obvezni su pisati završni rad na temu koju izabiru sami (ovisno o području interesa u sportu) uz konzultacije s predmetnim profesorom.

-Studenti su dužni dolaziti na nastavu i sportske aktivnosti prikladno odjeveni u sportsku opremu (sportska majica kratkih / dugih rukava, kratke hlače / donji dio trenirke / sportske tajice, trenirka / dukserica, sportska jakna / sportski prsluk, tenisice // sportske gležnjače za terensku nastavu, kape / trake za kosu, šalovi, rukavice...).

Predmetni profesor vodi pismenu evidenciju dolazaka izvanrednih studenata na izabrane sportske aktivnosti u ljetnom semestru (uz autogram prisutnog studenta / ice). U slučaju nepohađanja i neprisustvovanja u prijavljenim sportskim aktivnostima u ljetnom semestru, izvanredni studenti nemaju pravo na potpis i na prijavu polaganja ispita te su dužni upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

-Izvanredni studenti koji izaberu pisanje završnog rada, imaju mogućnost izbora završne teme (u zimskom i ljetnom semestru) ovisno o području interesa u sportu uz konzultacije s predmetnim profesorom. Student samostalno koristi literaturu te pisano izrađuje završni rad o izabranoj temi. Odlukom dekana, radnu verziju završnog rada studenti dostavljaju putem službenog studentskog maila elektroničkim putem (poslanog s domene @vup.hr) najmanje dva tjedna prije predviđenog termina usmenog izlaganja završnog rada zbog eventualnih korekcija pisanog dijela rada. Predmetni profesor je dužan unijeti komentare u radnu verziju završnog rada te studentu vratiti na eventualnu korekciju elektroničkim putem. Student je dužan konačnu verziju završnog rada predati predmetnom profesoru u pisanom obliku (zaklamano ili uvezano) najkasnije tjedan dana prije ispitnog roka iz kolegija. Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK. II. student ima obvezu predmetnom profesoru ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Završni rad mora biti pisan računalom i to na maksimalno 10 stranica teksta (od uvoda do zaključka) te u dodatku može imati slike, priloge, tablice, praktične primjere i sl. Završni rad mora 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 završnih / seminarskih radova, vidjeti u Uputama za pisanje završnog / seminarskog rada predmetnog profesora).

Za izvanredne studente koji izaberu pisanje i usmeno izlaganje završnog rada, podjela tema završnih radova predviđena je od početka do sredine ljetnog semestra (ožujak-svibanj) tekuće akademske godine, u terminu konzultacija. Prilikom kratkog usmenog izlaganja završnog rada, student mora vladati zadanom temom, a pri tome se može služiti kratkim bilješkama i nikako ne čitati vlastiti završni rad. Ukoliko se studenti ne pridržavaju navedenog termina predaje konačne verzije i kratkog usmenog izlaganja završnog rada (osim iz opravdanih razloga), uskraćuje im se pravo potpisa te prijave i polaganja ispita iz kolegija TZK.II. i obvezni su upisati kolegij ponovno sljedeće godine.



**Obveze redovnih studenata koji su oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti:**

Studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema ili su trajno onesposobljeni za izvođenje vježbi iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, dužni su u terminu redovnih konzultacija predmetnom profesoru predati zamolbu i važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja ih oslobađa nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti. Kod pisanja završnog rada, student samostalno koristi literaturu, te pisano izrađuje završni rad o toj temi. Studentima koji su oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti, davanje potpisa uvjetuje se pisanjem završnog rada u ljetnom semestru na temu koju izabire student / ica ovisno o području interesa u sportu, uz konzultiranje sa predmetnim profesorom., te pomoć i sudjelovanje u organizaciji i provedbi sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi (kao zapisničar, pomoćni sudac, mjeritelj vremena i sl.) ovisno o vlastitim tjelesnim mogućnostima, području interesa i dogovoru s predmetnim profesorom. Odlukom dekana, radnu verziju završnog rada studenti dostavljaju putem službenog studentskog maila elektroničkim putem (poslanog s domene @vup.hr) najmanje dva tjedna prije predviđenog termina usmenog izlaganja završnog rada zbog eventualnih korekcija pisanog dijela rada. Nastavni predavač je dužan unijeti komentare u radnu verziju završnog rada te studentu vratiti na eventualnu korekciju elektroničkim putem. Student je dužan konačnu verziju završnog rada predati predmetnom profesoru u pisanom obliku (zaklamano ili uvezano). Nakon što student preda konačnu verziju rada nastavnom predavaču može prijaviti polaganje ispita iz kolegija TZK.II. Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK. II. student ima obvezu nastavnom predavaču ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Završni rad mora biti pisan računalom i to na maksimalno 10 stranica teksta (od uvoda do zaključka) te u dodatku može imati slike, priloge, tablice, praktične primjere i sl. Završni rad mora imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice i literaturu (najmanje 4 izvora s tim da su zastupljene knjige i priručnici, stručni radovi i web-izvori). (Sve ostale upute oko pisanja završnih /seminarskih radova, vidjeti u Uputama za pisanje završnog / seminarskog rada predmetnog profesora). Podjela tema završnih radova predviđena je početkom do sredine ljetnog semestra (ožujak-svibanj) tekuće akademske godine, u terminu konzultacija. Studenti su dužni konačnu verziju seminarskog rada predati nastavnom predavaču u pisanom obliku (zaklamano ili uvezano) najkasnije do zadnjeg tjedna nastave u ljetnom semestru. Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK. II. student ima obvezu predmetnom profesoru ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Prilikom kratkog usmenog izlaganja završnog rada, student mora vladati zadanom temom, a pri tome se može služiti kratkim bilješkama i nikako ne čitati vlastiti završni rad. Ukoliko se studenti ne pridržavaju navedenog termina predaje konačne verzije i kratkog usmenog izlaganja završnog rada (osim iz opravdanih razloga), uskraćuje im se pravo potpisa te prijave i polaganja ispita iz kolegija TZK.I. te su obvezni upisati kolegij ponovno sljedeće godine.



QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

2.7. Praćenje rada studenata ( <i>upisati udio u ECTS bodovima za svaku aktivnost tako da ukupni broj ECTS bodova odgovara bodovnoj vrijednosti kolegija</i> )	<u>Pohađanje nastave</u>	<i>REDOVNI STUDENTI</i> (0,25)  <i>IZVANREDNI STUDENTI</i> (1)	Pisani ispit		Projekt	
	Eksperimentalni rad		Istraživanje		<u>Praktična provjera</u>	<i>REDOVNI STUDENTI</i> (0,5)
	Esej		Referat		Kontinuirana provjera znanja	
	Kolokviji		<u>Seminarski rad/</u> <u>Završni rad</u>	<i>STUDENTI OSLOBOĐENI NASTAVE</i> TZK. (0,5)  <i>-IZVANREDNI STUDENTI</i> (1)	(ostalo upisati)	
	Aktivnost u nastavi / <u>sportskim aktivnostima/sportskim natjecanjima</u>	<i>REDOVNI STUDENTI</i> (0,25)  <i>IZVANREDNI STUDENTI</i> (1)  <i>STUDENTI OSLOBOĐENI NASTAVE</i> TZK. (0,5)	Usmeni ispit		(ostalo upisati)	
2.8. Radno opterećenje studenata	<p>Radno opterećenje studenata iznosi 1 ECTS za 30 sati rada u semestru. Kolegij nema ocjene, već se sa pravom na potpis potvrđuje da su:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Redovni studenti obavili predviđenu nastavu te dodatnu aktivnost na nastavi TZK.I., izvannastavnim sportskim aktivnostima ili sportskim natjecanjima Veleučilišta u Požegi.</li> <li>-Redovni studenti koji su dobili potpis iz kolegija TZK.II. ostvarili su pravo prijave i polaganja kolegija TZK.II. koja se sastoji od praktične provjere ( izbor jednog od ponuđenih sportova koji su dio sadržaja kolegija TZK.II., u ljetnom semestru te demonstracija i pravilno izvođenje tri zadana osnovna tehnička elementa iz odabranog sporta).</li> <li>-Izvanredni studenti odradili jednu od ponuđenih sportskih aktivnosti tijekom zimskog i ljetnog semestra: pisanje i kratko usmeno</li> </ul>					

### QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

izlaganje završnog rada, pohađanje nastave / vježbi TZK I.(zimski semestar- 5 sati nastave i ljetni semestar-5 sati nastave), sudjelovanje u izvannastavnim sportskim aktivnostima, sudjelovanje na organiziranim sportskim seminarima, radionicama, sportskim kvizovima, sportskim manifestacijama koje su organizirane u gradu Požegi ili su organizirane u gradu iz kojeg student / ica dolazi (predati potpisanu potvrdu /slike / akreditaciju i sl.) o sudjelovanju na nekoj od sportskih manifestacija.

-Redovni studenti koji su oslobođeni nastave TZK. u cijelosti,; pisanje, predaja i kratko usmeno izlaganje završnog rada te aktivnost prilikom održavanja sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi

Obveza redovnih studenata je pohađanje vježbi Tjelesne i zdravstvene kulture (minimalno 80% predviđenih sati aktivne nastave u semestru) te dodatna aktivnost na nastavi TZK II., izvannastavnim sportskim aktivnostima te sportskim natjecanjima Veleučilišta u Požegi

Studenti koji su izvršavanjem svojih obveza stekli pravo na potpis iz kolegija TZK.II. imaju pravo prijaviti i polagati ispit iz kolegija TZK.II. koji se sastoji od praktične provjere ( izbor jednog od ponuđenih sportova koji su dio sadržaja kolegija TZK.II., u ljetnom semestru te demonstracija i pravilno izvođenje tri zadana osnovna tehnička elementa iz odabranog sporta)

Redovni studenti koji polažu ispit iz kolegija TZK., dužni su polagati kolegij redosljedom kojim su odslušali nastavu iz kolegija TZK. (imaju obvezu za prijavom i polaganjem kolegija TZK.I.-zimski semestar, a nakon toga prijavu i polaganje kolegija TZK.II.-ljetni semestar).

Obveza izvanrednih studenata je odabrati i odraditi jednu od ponuđenih sportskih aktivnosti tijekom ljetnog semestra: pisanje i kratko usmeno izlaganje završnog rada, pohađanje nastave / vježbi TZK II.(zimski semestar- 5 sati nastave i ljetni semestar-5 sati nastave), sudjelovanje u izvannastavnim sportskim aktivnostima, na organiziranim sportskim seminarima, radionicama, sportskim kvizovima, sportskim manifestacijama koje su organizirane u gradu Požegi ili su organizirane u gradu iz kojeg student / ica dolazi (predati potpisanu potvrdu /slike / akreditaciju i sl.) o sudjelovanju na nekoj od sportskih manifestacija (minimalno dvije izvannastavne sportske aktivnosti u semestru). Izvanredni studenti koji su izvršavanjem svojih obveza stekli pravo na potpis iz kolegija TZK.II. imaju pravo prijaviti i polagati ispit iz kolegija TZK.II.

Izvanredni studenti koji polažu ispit iz kolegija TZK., dužni su polagati kolegij redosljedom kojim se nastava na kolegiju odvijala (imaju obvezu za prijavom i polaganjem kolegija TZK.I.-zimski semestar, a nakon toga prijavu i polaganje kolegija TZK.II.-ljetni semestar.

Obveza redovnih studenata koji su oslobođeni praktične nastave TZK. u cijelosti je pisanje, predaja i kratko usmeno izlaganje završnog rada te aktivnost prilikom sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi.

Redovni studenti koji su oslobođeni praktične nastave TZK. u cijelosti, dužni su ispit iz kolegija TZK. polagati redosljedom kojim se nastava na kolegiju odvijala (imaju obvezu za prijavom i polaganjem kolegija TZK.I.-zimski semestar, a nakon toga prijavu i polaganje

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

	kolegija TZK.II.-ljetni semestar.																				
2.9. Ocjenjivanje i vrjednovanje rada studenata tijekom nastave i na završnom ispitu	<p><b><u>Vrednovanje rada redovnih studenata tijekom nastave:</u></b></p> <p><b><i>Elementi vrednovanja:</i></b></p> <p>1. <i>Pohađanje nastave:</i> prisustvovati na min.80 % vježbi u semestru (0,25)                  2. <i>Praktična provjera:</i> položio/la (P), nije položio/la (N), nije pristupio/la (0,5)                  3. <i>Aktivnost na nastavi TZK., izvannastavnim sportskim aktivnostima i sportskim natjecanjima Veleučilišta u Požegi :</i> evidencija nastavnog predavača (0,25)</p> <p>1. <i>Pohađanje nastave (sastavni dio ukupnog vrednovanja kolegija);</i>  <b>Pohađanje nastave</b> je obavezno za redovne studente.</p> <p><u>Pohađanje nastave</u> vrednuje se na slijedeći način:</p> <table data-bbox="528 821 1232 1165"> <tr><td>80 % - 82 % dolazaka na nastavu</td><td>1 bod</td></tr> <tr><td>82,1 % - 84 % dolazaka na nastavu</td><td>2 boda</td></tr> <tr><td>84,1 % - 86 % dolazaka na nastavu</td><td>3 boda</td></tr> <tr><td>86,1% - 88 % dolazaka na nastavu</td><td>4 boda</td></tr> <tr><td>88,1 % - 90 % dolazaka na nastavu</td><td>5 bodova</td></tr> <tr><td>90,1 % - 92 % dolazaka na nastavu</td><td>6 bodova</td></tr> <tr><td>92,1 % - 94 % dolazaka na nastavu</td><td>7 bodova</td></tr> <tr><td>94,1 % - 96 % dolazaka na nastavu</td><td>8 bodova</td></tr> <tr><td>96,1 % - 98% dolazaka na nastavu</td><td>9 bodova</td></tr> <tr><td>98,1% - 100 % dolazaka na nastavu</td><td>10 bodova</td></tr> </table> <p>Da bi dobili potpis studenti moraju prisustvovati na minimalno 80% predviđenih sati redovne nastave. Studenti koji zbog bolesti izostanu s vježbi imaju mogućnost odrade nastave u terminu nastave prema objavljenom rasporedu na web stranici Veleučilišta u Požegi i s grupom studenata po izboru (<i>ne primaju se liječničke ispričnice!</i>). 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 terminu nastave prema objavljenom rasporedu na web stranici Veleučilišta i s grupom studenata po izboru. Studenti koji su zbog određenih zdravstvenih problema ili ozljeda onesposobljeni za izvođenje određenih vježbi, tehničkih i kretnih struktura na</p>	80 % - 82 % dolazaka na nastavu	1 bod	82,1 % - 84 % dolazaka na nastavu	2 boda	84,1 % - 86 % dolazaka na nastavu	3 boda	86,1% - 88 % dolazaka na nastavu	4 boda	88,1 % - 90 % dolazaka na nastavu	5 bodova	90,1 % - 92 % dolazaka na nastavu	6 bodova	92,1 % - 94 % dolazaka na nastavu	7 bodova	94,1 % - 96 % dolazaka na nastavu	8 bodova	96,1 % - 98% dolazaka na nastavu	9 bodova	98,1% - 100 % dolazaka na nastavu	10 bodova
80 % - 82 % dolazaka na nastavu	1 bod																				
82,1 % - 84 % dolazaka na nastavu	2 boda																				
84,1 % - 86 % dolazaka na nastavu	3 boda																				
86,1% - 88 % dolazaka na nastavu	4 boda																				
88,1 % - 90 % dolazaka na nastavu	5 bodova																				
90,1 % - 92 % dolazaka na nastavu	6 bodova																				
92,1 % - 94 % dolazaka na nastavu	7 bodova																				
94,1 % - 96 % dolazaka na nastavu	8 bodova																				
96,1 % - 98% dolazaka na nastavu	9 bodova																				
98,1% - 100 % dolazaka na nastavu	10 bodova																				

### QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture, dužni su o tome obavijestiti nastavnog predavača, te u terminu redovnih konzultacija predati važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja im omogućuje poštedu pri izvođenju vježbi, tehničkih i kretnih struktura koje nisu u mogućnosti izvesti. Za svakog studenta vodi se evidencija o pohađanju nastave te njegovog dodatnog rada i aktivnosti. Evidenciju prisutnih studenata na nastavi vodi predmetni profesor (uz autogram prisutnog studenta / ice).

#### *2.Praktična provjera (sastavni dio ukupnog vrednovanja kolegija);*

Studenti koji su uspješno izvršili svoje zadatke i dobili potpis iz kolegija TZK.II. imaju pravo prijaviti i pristupiti polaganju ispita iz kolegija TZK.II. uz obvezu izbora jednog od ponuđenih sportova koji su dio sadržaja kolegija TZK.II., u ljetnom semestru, te predmetnom profesoru demonstrirati i pravilno izvesti tri zadana osnovna tehnička elementa iz sporta koji su odabrali iz programa kolegija u ljetnom semestru (odbojka, tenis, fitness-vježbe za velike mišićne skupine, stolni tenis, badminton, nogomet).

#### Praktična provjera se vrednuje:

- student koji pravilno izvede minimalno dva od tri zadana elementa iz odabranog sporta, smatra se da je uspješno položio / la odabrani praktični zadatak (P)
- student koji pravilno izvede samo jedan element od tri zadana elementa iz odabranog sporta, smatra se da nije uspješno položio / la odabrani praktični zadatak (N)
- student koji ne prisustvuje izvođenju praktične provjere, smatra se da nije pristupio/ la praktičnoj provjeri (0).

-Studenti koji su prisustvovali na minimalno 80% predviđenih sati redovne nastave, bili aktivni na nastavi, izvannastavnim sportskim aktivnostima ili sportskim natjecanjima Veleučilišta u Požegi ispunili su sve uvjete za dobivanje potpisa iz kolegija TZK.II. i mogu pristupiti prijavi i polaganju ispita iz kolegija TZK.II.

-Studenti koji na kraju semestra nisu zadovoljili kriterij pohađanje nastave (80%) te dodatnu aktivnost na nastavi TZK.II., imaju mogućnost nadoknade izostanaka u predzadnjem tjednu nastave u ljetnom semestru. Ako do kraja ljetnog semestra (zadnji tjedan nastave) studenti nisu zadovoljili kriterij pohađanje nastave (80%) te dodatnu aktivnost na nastavi TZK.II., nemaju pravo na potpis iz kolegija TZK.II. niti na prijavu i polaganje ispita iz kolegija TZK.II. te su dužni ponovno upisati kolegij sljedeće godine.

#### *3.Aktivnost na nastavi TZK.II., izvannastavnim sportskim aktivnostima ili sportskim natjecanjima Veleučilišta u Požegi (sastavni dio ukupnog vrednovanja kolegija);*

Studenti imaju mogućnost dodatne aktivnosti koju evidentira predmetni profesor. Za svakog studenta vodi se evidencija o uspjesima proisteklim iz njegovog dodatnog rada i aktivnosti:

-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

**Vrednovanje rada izvanrednih studenata:**

***Elementi vrednovanja:***

1.Završni rad (1)

2.Pohađanje nastave TZK.II. (ljetni semestar-5 sati) (1)

3.Aktivno sudjelovanje u minimalno dvije (2) izabrane aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera (1)

1.Završni rad (sastavni dio ukupnog vrednovanja kolegija);

Izvanredni studenti 1.godine imaju mogućnost izbora pisanja završnog rada. Kod pisanja završnog rada, studenti imaju mogućnost izbora teme završnog rada, ovisno o području interesa u sportu uz konzultacije s predmetnim profesorom. Student samostalno koristi literaturu te pisano izrađuje završni rad o izabranoj temi. Odlukom dekana, radnu verziju završnog rada studenti dostavljaju putem službenog studentskog maila elektroničkim putem (poslanog s domene @vup.hr). Predmetni profesor je dužan unijeti komentare u radnu verziju završnog rada te studentu vratiti na eventualnu korekciju elektroničkim putem. Student je dužan konačnu verziju završnog rada predati predmetnom profesoru u pisanom obliku (zaklamano ili uvezano). Nakon što student preda konačnu verziju rada predmetnom profesoru može prijaviti polaganje ispita iz kolegija TZK.II. Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK. II. student ima obvezu predmetnom profesoru ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema ili su trajno onesposobljeni za izvođenje vježbi iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, dužni su u terminu redovnih konzultacija nastavnom predavaču predati zamolbu i važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja ih oslobađa nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti. Izvanredni studenti koji zbog ozbiljnih zdravstvenih problema nisu u mogućnosti izabrati i odraditi nastavu / vježbe iz

TZK.II. ili aktivno sudjelovati u jednoj od sportskih aktivnosti u sklopu nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti, , za dobivanje potpisa obvezni su pisati završni rad na temu koju izabiru sami (ovisno o području interesa u sportu) uz konzultacije s nastavnim predavačem. Kod pisanja završnog rada student samostalno koristi literaturu te pisano izrađuje završni rad o izabranoj temi. Završni rad mora biti pisan računalom i to na maksimalno 10 stranica teksta (od uvoda do zaključka) te u dodatku može imati slike, priloge, tablice, praktične primjere i sl. Završni rad mora imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice i literaturu (najmanje 4 izvora s tim da su zastupljene knjige i priručnici, stručni radovi i web-izvori). Sve ostale upute oko pisanja završnih / seminarskih radova, vidjeti u Uputama za pisanje završnog / seminarskog rada predmetnog profesora). Za izvanredne studente koji izaberu pisanje i usmeno izlaganje završnog rada, podjela tema završnih radova predviđena je od početka do sredine ljetnog semestra (ožujak-svibanj) tekuće akademske godine, u terminu konzultacija. Studenti su dužni konačnu verziju završnog rada predati nastavnom predavaču u pisanom obliku (zaklamano ili uvezano) najkasnije do zadnjeg tjedna nastave u ljetnom semestru. Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK.II. student ima obvezu nastavnom predavaču ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Prilikom kratkog usmenog izlaganja završnog rada, student mora vladati zadanom temom, a pri tome se može služiti kratkim bilješkama i nikako ne čitati vlastiti završni rad. Ukoliko se studenti ne pridržavaju navedenog termina predaje konačne verzije i kratkog usmenog izlaganja završnog rada (osim iz opravdanih razloga), uskraćuje im se pravo na potpis te prijavu i polaganje ispita iz kolegija TZK.II. i obvezni su upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

-Studenti koji su uredno izvršili obvezu pohađanja izabrane sportske aktivnosti u ljetnom semestru ispunili su sve uvjete za dobivanje potpisa iz kolegija TZK.

-Studenti koji na kraju semestra nisu zadovoljili jedan od navedenih kriterija vrednovanja (izrada i predaja konačne verzije završnog rada), pohađanje nastave /vježbi TZK.II. (5 sati) ili aktivno sudjelovanje u minimalno dvije (2) aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera, nemaju pravo na potpis niti na polaganje ispita iz kolegija TZK.II. te su obvezni upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

### *2.Pohađanje nastave (sastavni dio ukupnog vrednovanja kolegija);*

Izvanredni studenti imaju mogućnost izabrati pohađanje ukupno pet (5) sati nastave / vježbi TZK II. tijekom ljetnog semestra i tijekom vježbi izvoditi nastavne teme navedene u detaljnom izvedbenom planu kolegija. Izvanredni studenti koji imaju ozbiljnih zdravstvenih problema ili su trajno onesposobljeni za izvođenje vježbi iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura, dužni su u terminu redovnih konzultacija nastavnom predavaču predati zamolbu i važeću medicinsku dokumentaciju (unatrag 5 godina) koja ih oslobađa nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti. Izvanredni studenti koji zbog ozbiljnih zdravstvenih problema nisu u mogućnosti izabrati i odraditi nastavu / vježbe iz TZK.II. ili aktivno sudjelovati u jednoj od aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera , za dobivanje potpisa obvezni su pisati završni rad na temu koju izabiru sami (ovisno o području interesa u sportu) uz konzultacije s predmetnim profesorom.

### *3.Aktivno sudjelovanje u minimalno dvije (2) izabrane aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera (1);*

Izvanredni studenti 1.godine imaju mogućnost izabrati i obvezu aktivnog sudjelovanja u minimalno dvije (2) aktivnosti sportsko-

rekreativnog karaktera tijekom ljetnog semestra:

-sudjelovati u izvannastavnim sportskim aktivnostima (ovisno o području interesa za sport) te natjecanjima studenata Veleučilišta u Požegi ( kao aktivni sudionik / zapisničar / pomoćni sudac /mjeritelj vremena i sl.)

- sudjelovati na organiziranim sportskim seminarima, radionicama i sportskim kvizovima u organizaciji Veleučilišta u Požegi

-sudjelovati na sportskim manifestacijama koje su organizirane u gradu Požegi ( npr. Biciklijada, Trčanje polumaratona, „Papučki jaglaci“-planinarenje, sportski turniri u humanitarne svrhe i sl.) ili sportskim manifestacijama organiziranim na nivou Županije ili Grada iz kojeg student / ica dolazi.

Studenti su obvezni u skladu sa vlastitim tjelesnim mogućnostima i zdravstvenim stanjem, odabrati minimalno dvije (2) aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera tijekom ljetnog semestra u organizaciji Veleučilišta u Požegi ili u organizaciji Županije ili Grada iz kojeg dolaze. Tijekom zimskog semestra studenti su dužni obavijestiti nastavnog predavača ako su izabrali jednu od sportskih aktivnosti u organizaciji Veleučilišta u Požegi na način da pošalju e- mail ili dođu u redovnom terminu konzultacija. Izvanredni studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša dužni su predmetnom profesoru donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora zbog evidencije o dodatnoj aktivnosti. Predmetni profesor vodi evidenciju dolazaka izvanrednih studenata na nastavu /vježbe TZK I. ili izabrane sportske aktivnosti tijekom ljetnog semestra u organizaciji Veleučilišta u Požegi. U slučaju nepohađanja nastave / vježbi TZK.II. ili izabrane i prijavljene sportske aktivnosti tijekom ljetnog semestra u organizaciji Veleučilišta u Požegi izvanredni studenti nemaju pravo na potpis niti na polaganje ispita iz kolegija TZK.II. te su dužni upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

**Vrednovanje rada studenata koji su oslobođeni praktične nastave TZK. u cijelosti:**

**Elementi vrednovanja:**

- 1.Završni rad (0,5)
- 2.Aktivnost prilikom održavanja sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi (0,5)

1.Završni rad (sastavni dio ukupnog vrednovanja kolegija);

Studenti koji su oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti imaju obvezu pisanja završnog rada. Kod pisanja završnog rada, studenti imaju mogućnost izbora teme završnog rada, ovisno o području interesa u sportu uz konzultacije s predmetnim profesorom. Student samostalno koristi literaturu te pisano izrađuje seminarski rad o izabranoj temi. Odlukom dekana, radnu verziju seminarskog rada studenti dostavljaju putem službenog studentskog maila elektroničkim putem tijekom ljetnog semestra do predzadnjeg tjedna nastave u ljetnom semestru (poslanog s domene @vup.hr). Predmetni profesor je dužan unijeti komentare u radnu



verziju završnog 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). Nakon što student preda konačnu verziju rada predmetnom profesoru može prijaviti polaganje ispita iz kolegija TZK.II. Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK. II. student ima obvezu predmetnom profesoru ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Završni rad mora biti pisan računalom i to na maksimalno 10 stranica teksta (od uvoda do zaključka) te u dodatku može imati slike, priloge, tablice, praktične primjere i sl. Završni rad mora imati adekvatnu naslovnu stranicu, sadržaj, označene stranice i literaturu (najmanje 4 izvora s tim da su zastupljene knjige i priručnici, stručni radovi i web-izvori). (Sve ostale upute oko pisanja završnih / seminarskih radova, vidjeti u Uputama za pisanje završnog / seminarskog rada predmetnog profesora). Podjela završnih tema predviđena je početkom do sredine ljetnog semestra (ožujak-svibanj) tekuće akademske godine, u terminu konzultacija. Student je dužan konačnu verziju završnog rada predati predmetnom profesoru u pisanom obliku (zaklamano ili uvezano) najkasnije do zadnjeg tjedna nastave u ljetnom semestru. Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK.II. student ima obvezu predmetnom profesoru ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Prilikom kratkog usmenog izlaganja završnog rada, student mora vladati zadanom temom, a pri tome se može služiti kratkim bilješkama i nikako ne čitati vlastiti završni rad. Ukoliko se studenti ne pridržavaju navedenog termina predaje konačne verzije i kratkog usmenog završnog rada i izlaganja (osim iz opravdanih razloga), uskraćuje im se pravo potpisa te prijave i polaganja ispita iz kolegija TZK.II. te su obvezni upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

-Student koji je uredno izvršio obvezu pohađanja izabrane sportske aktivnosti u zimskom i ljetnom semestru te uspješno izradio i predao konačnu verziju završnog rada ispunio je sve uvjete za dobivanje potpisa iz kolegija TZK. te pravo polaganja ispita iz kolegija TZK,.II.

-Student koji na kraju semestra nije zadovoljio jedan od navedenih kriterija vrednovanja (aktivno sudjelovanje u sportskoj aktivnosti, izrada i predaja konačne verzije završnog rada), nema pravo na potpis niti na polaganje ispita iz kolegija TZK.II. te je obvezan upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

- Redovni student koji je oslobođen praktične nastave TZK. u cijelosti, dužan je ispit iz kolegija TZK.II. polagati redosljedom kojim se nastava na kolegiju odvijala (imaju obvezu za prijavom i polaganjem kolegija TZK.II.-ljetni semestar, a nakon toga prijavu i polaganje kolegija TZK.II.-ljetni semestar.

#### *2.Aktivnost prilikom održavanja sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi (sastavni dio ukupnog vrednovanja kolegija);*

Studenti koji su oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti imaju mogućnost dodatne aktivnosti u organizaciji i provedbi sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi, u ulozi zapisničara, pomoćnih sudaca, mjeritelja vremena i sličnih zadataka ovisno o vlastitim tjelesnim mogućnostima, području interesa i dogovoru s predmetnim profesorom.

- Student koji je aktivno sudjelovao u organizaciji i provedbi sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi ispunio je zadatak za dobivanje potpisa iz kolegija TZK.

- Student koji nije aktivno sudjelovao u organizaciji i provedbi sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi ima mogućnost popravka u

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

	<p>zadnjem tjednu nastave (pomoć predmetnom profesoru) prilikom praktične provjere u ulozi zapisničara, mjeritelja vremena, aktivnog promatrača i sl., za dobivanje potpisa iz kolegija TZK.II. Predmetni profesor vodi evidenciju aktivnosti redovnih studenata prilikom održavanja sportskih događanja.</p> <p>Student koji na kraju semestra nije zadovoljio jedan od navedenih kriterija vrednovanja (aktivno sudjelovanje u sportskoj aktivnosti, izrada i predaja konačne verzije završnog rada), nema pravo na potpis niti na polaganje ispita iz kolegija TZK.II. te je obvezan upisati kolegij ponovno sljedeće godine.</p>																	
2.10. Obvezna literatura (OL u kalendaru nastave)	<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													
Red.br.	Naziv																	
	Nema																	
2.12. Dopunska literatura (DL u kalendaru nastave)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Red.br.</th> <th>Naziv</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Tudor O. Bompal, 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. Bompal, 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																	
1.	Tudor O. Bompal, 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																	
2.13. Načini praćenja kvalitete koji osiguravaju stjecanje	<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</p>																	

### QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

<p>izlaznih znanja, vještina i kompetencija</p>	<p>napretku i eventualnim problemima pružaju se studentima u završnom dijelu sata i u terminu konzultacija. Krajem semestra provodi se evaluacija nastavnika i kolegija od strane studenata ( studentske ankete). Informacije o zadovoljstvu studenata koriste se za unapređenja kvalitete izvedbe nastave. 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><b>3. DODATNE INFORMACIJE O KOLEGIJU</b></p>	
<p>3.1. Pohađanje nastave</p>	<p>- Obveza izvanrednih studenata je odabrati i odraditi jednu od ponuđenih sportskih aktivnosti tijekom ljetnog semestra: izrada ,predaja i kratko usmeno izlaganje završnog rada, pohađanje nastave / vježbi TZK II.(zimski semestar- 5 sati nastave i ljetni semestar- 5 sati nastave), sudjelovanje u izvannastavnim sportskim aktivnostima, na organiziranim sportskim seminarima, radionicama, sportskim kvizovima, sportskim manifestacijama koje su organizirane u gradu Požegi ili su organizirane u gradu iz kojeg student / ica dolazi (predati potpisanu potvrdu /slike / akreditaciju i sl.) o sudjelovanju na nekoj od sportskih manifestacija.</p> <p>-Obveza redovnih studenata koji su oslobođeni nastave TZK.II. u cijelosti je izrada, predaja i kratko usmeno izlaganje završnog rada te aktivnost prilikom sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi.</p> <p>Studenti imaju mogućnost na početku semestra uz pristanak (vlastoručni potpis) 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 je predavaču važna za kolegij. Studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša dužni su predmetnom profesoru donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora zbog evidencije o dodatnoj aktivnosti i izostancima s nastave tijekom natjecateljskog ciklusa. Studenti koji zbog bolesti izostanu s vježbi imaju mogućnost odrade nastave u jednom od termina nastave prema rasporedu objavljenom na web stranici Veleučilišta u Požegi i s grupom studenata po izboru (<i>ne primaju se liječničke ispričnice!</i>). Studentice koje za vrijeme menstrualnog ciklusa ne mogu izvoditi vježbe iz kolegija dužne su dan ranije e-mailom ili usmenim putem obavijestiti nastavnog predavača. Izostanak s nastave mogu odraditi u jednom od termina nastave prema rasporedu objavljenom na web stranici Veleučilišta u Požegi i s grupom studenata po izboru. 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 su dužni dolaziti na nastavu prikladno odjeveni u sportsku opremu ( sportska majica kratkih / dugih rukava, kratke hlače / donji dio trenirke / sportske tajice, trenirka / dukserica, sportska jakna / sportski prsluk, tenisice // sportske gležnjače za terensku nastavu, kape / trake za kosu, šalovi ,rukavice...). Studenti koji zakasne na nastavu imati će sankcije u vidu tjelesnih vježbi. Studenti koji ometaju nastavu imati će sankcije u vidu tjelesnih vježbi (prva</p>

### QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

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 bili prisutni na nastavi. U slučaju nedovoljnog broja dolazaka na nastavu (potrebno je dakle minimalno 80% dolazaka na nastavu), studenti nemaju pravo na potpis i dužni su upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

U prvom tjednu nastave izvanredni studenti su dužni obavijestiti predmetnog profesora o izabranoj aktivnosti na način da pošalju e-mail ili dođu u redovnom terminu konzultacija. Izvanredni studenti koji imaju status aktivnog ili kategoriziranog sportaša dužni su predmetnom profesoru donijeti potvrdu matičnog kluba ili dokumentaciju Hrvatskog Olimpijskog Odbora zbog evidencije o dodatnoj aktivnosti. Dužni su dolaziti na nastavu i sportske aktivnosti prikladno odjeveni u sportsku opremu ( sportska majica kratkih / dugih rukava, kratke hlače / donji dio trenirke / sportske tajice, trenirka / dukserica, sportska jakna / sportski prsluk, tenisice // sportske gležnjače za terensku nastavu, kape / trake za kosu, šalovi, rukavice...). Predmetni profesor vodi pismenu evidenciju dolazaka izvanrednih studenata na izabrane sportske aktivnosti u semestru (uz autogram prisutnog studenta / ice). U slučaju nepohađanja prijavljene sportske aktivnosti u ljetnom semestru, izvanredni studenti nemaju pravo na potpis niti na polaganje ispita iz kolegija TZK.II. te su dužni ponovno upisati kolegij sljedeće godine.

Podjela tema završnih radova predviđena od početka do sredine ljetnog semestra (ožujak-svibanj) tekuće akademske godine, u terminu konzultacija. Studenti su dužni izraditi i predati konačnu verziju završnog rada u zadnjem tjednu nastave u ljetnom semestru.  
-Studenti koji na kraju semestra nisu zadovoljili kriterij vrednovanja pisanja i usmenog izlaganja završnog rada, nemaju pravo na potpis te su obvezni upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

Prilikom polaganje ispita iz kolegija TZK.II. student ima obvezu predmetnom profesoru ukratko usmeno izložiti izabranu temu završnog rada. Prilikom kratkog usmenog izlaganja završnog rada, student mora vladati zadanom temom, a pri tome se može služiti kratkim bilješkama i nikako ne čitati vlastiti završni rad. Ukoliko se studenti ne pridržavaju navedenog termina predaje konačne verzije i kratkog usmenog izlaganja završnog rada(osim iz opravdanih razloga), uskraćuje im se pravo na potpis te prijavu i polaganje ispita iz kolegija TZK.II. i obvezni su upisati kolegij ponovno sljedeće godine.

-Studenti koji su uredno izvršili obvezu pohađanja izabrane sportske aktivnosti u ljetnom semestru ispunili su sve uvjete za dobivanje potpisa iz kolegija TZK.II.

Studenti koji su oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture u cijelosti imaju mogućnost dodatne aktivnosti u organizaciji i provedbi sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi, u ulozi zapisničara, pomoćnih sudaca, mjeritelja vremena i sličnih zadataka ovisno o vlastitim tjelesnim mogućnostima, području interesa i dogovoru s predmetnim profesorom.

- Student koji je aktivno sudjelovao u organizaciji i provedbi sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi ispunio je zadatak za dobivanje potpisa iz kolegija TZK.II.

- Student koji nije aktivno sudjelovao u organizaciji i provedbi sportskih događanja na Veleučilištu u Požegi ima mogućnost popravka u

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

	<p>zadnjem tjednu nastave (pomoć predmetnom profesoru) prilikom praktične provjere u ulozi zapisničara, mjeritelja vremena, aktivnog promatrača i sl., za dobivanje potpisa iz kolegija TZK.II. Predmetni profesor vodi evidenciju aktivnosti redovnih studenata prilikom održavanja sportskih događanja.</p> <p>Student koji na kraju semestra nije zadovoljio jedan od navedenih kriterija vrednovanja (aktivno sudjelovanje u sportskoj aktivnosti, izrada i predaja konačne verzije završnog rada), nema pravo na potpis niti na polaganje ispita iz kolegija TZK.II. te je obvezan upisati kolegij ponovno sljedeće godine.</p>
<p>3.2. Kontaktiranje s nastavnikom</p>	<p>Studenti mogu kontaktirati s profesorom 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>Pisani (završni / 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 završnih / seminarskih radova, vidjeti u Uputama za pisanje završnog / seminarskog rada predmetnog profesora.</p>
<p>3.5. Ostalo (dodati po potrebi)</p>	<p>Redovni i izvanredni 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> <p>U okviru kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura pojavljuje se prijedlog za odlazak studenata na kuglanje, planinarenje, rafting, skijanje i sl. sportsko-rekreativne aktivnosti koje ovise o interesu studenata te dogovoru i organizaciji s Upravom Veleučilišta u Požegi.</p>

QS3-KOVIU-DI-V V V –TZK2-2018./ 2019.. Detaljni izvedbeni plan kolegija

Požega, 03.10.2018.

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

Potpis: \_\_\_\_\_

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

Potpis: \_\_\_\_\_