

**SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTETE**

PLAN I PROGRAM

TJELESNE I ZDRAVSTEVENE KULTURE

AKADEMSKA GODINA 2007/08

Studijske grupe :

- *STUDIJ KROATISTIKE I KNJIŽEVNOSTI* 1. i 2 god.
- *STUDIJ ANGLISTIKE I KNJIŽEVNOSTI* 1. i 2 god.
- *STUDIJ TALIJANISTIKE I KNJIŽEVNOSTI* 1. i 2 god.
- *STUDIJ POVIJESTI* 1. i 2 god.
- *STUDIJ FILOZOFIJE* 1. i 2 god.
- *STUDIJ POVIJESTI UMJETNOSTI* 1. i 2 god.
- *STUDIJ PEDAGOGIJE* 1. i 2 god.
- *STUDIJ SOCIOLOGIJE* 1. i 2 god.

PREDAVAČ :

Dražen Čular, prof.

Split , 28. rujan 2007

Opis kolegija	
Naslov kolegija	<i>Tjelesna i zdravstvena kultura</i>
Nastavnik (prezime,ime,titula)	Dražen Čular, prof. - predavač
Kontakt	<i>gsm 0912509452</i>
e-mail :	<i>dcular@pmfst.hr</i>
Godina	<i>1. 2.</i>
Studijske grupe	STUDIJ KROATISTIKE I KNJIŽEVNOSTI 1. i 2 god. STUDIJ ANGLISTIKE I KNJIŽEVNOSTI 1. i 2 god. STUDIJ TALIJANISTIKE I KNJIŽEVNOSTI 1. i 2 god. STUDIJ POVIJESTI 1. i 2 god. STUDIJ FILOZOFIJE 1. i 2 god. STUDIJ POVIJESTI UMJETNOSTI 1. i 2 god. STUDIJ PEDAGOGIJE 1. i 2 god. STUDIJ SOCIOLOGIJE 1. i 2 god
Semestar	<i>I II III IV</i>
ECTS bodovi	<i>Nema bodova</i>
Oblik nastave	<i>Seminari - Vježbe</i>
Broj studenata u grupi	<i>Do 35</i>
Prijava kolegija :	<i>Prijava se vrši na nastavi</i>
Uvjeti upisa :	<i>Nema uvjeta</i>
Uvjeti za dobivanje potpisa :	<i>prisustvovanje nastavi/izrada seminarskih radova</i>
Cilj kolegija	<i>Cilj predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture je usvajanje novih i usavršavanje starih motoričkih znanja i vještina u svrhu unapređenja zdravlja, zadovoljenja potrebe za kretanjem, osposobljavanje studenata za racionalno, sadržajno korištenje i provođenje slobodnog vremena, te pripomoći kvalitetnom životu u mladosti ,zrelosti i starosti</i>
Studentske obveze	<i>Prisustvovanje nastavi i/ili izrada seminarskih str. ili znanst radova</i>
elementi vrednovanja	<i>pohađanje ili izrada seminarskih, znanstvenih i stručnih radova uvjet su za dobivanje potpisa.</i>
Ispit	<i>Nema ispita</i>

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na visokim učilištima

Nastava tjelesne i zdravstvene kulture na fakultetima u cijeloj Republici Hrvatskoj provodi se na nešto drugačiji način nego što je to bilo u osnovnim i srednjim školama. Tijekom dosadašnjeg školovanja studenti su usvojili osnovna motorička znanja i stekli određene motoričke i funkcionalne sposobnosti, što omogućuje da se nastava na visokim učilištima najčešće provodi odabirom jedne ili više aktivnosti iz osnovnog ili izbornog programa koja najviše odgovara pojedinom studentu i u kojem pronalazi najviše zadovoljstva. Za studente s posebnim potrebama provodi se poseban program.

Zajednička karakteristika i cilj tjelesne i zdravstvene kulture je poticanje razvoja psihofizičkih sposobnosti tjelesnim vježbanjem. Želja nam je da se sistematskim, stručnim i kontinuiranim radom stekne cjeloživotna navika za redovitom tjelovježbom kao preduvjetom za očuvanje i unapređenje stupnja zdravlja.

Tjelesna i zdravstvena kultura ustrojena je Zakonom o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju i **provodi se sukladno Statutu Sveučilišta u Splitu** u kojem u čl. 96.,

točka 6 piše: *"Nastava i izvannastavne djelatnosti studenata iz tjelesne i zdravstvene kulture ustrojavaju se i izvode izvan satnice utvrđene prethodnim stavcima ovoga članka."*

točka 7 piše: *"Sveučilište i visoka učilišta u njegovom sastavu obvezuju se u okviru svoje nastavne aktivnosti promicati tjelovježbu i studentski šport."*

Nastava se provodi u izbornom obliku u prvoj i drugoj godini preddiplomskog studija, a neobvezna u ostalim godinama studija.

- Iz ovog predmeta studenti ne dobivaju numeričke ocjene već samo potpis
- Studenti s posebnim zdravstvenim potrebama reguliraju nastavu TZK po posebnom programu. Studenti predaju molbu nastavniku TZK na svom fakultetu koji u dogovoru s podnosiocem molbe i nadležnim liječnikom, imenovanim od fakulteta način i opseg programa tjelesnog vježbanja ili potpuno, odnosno djelomično oslobođenje.
- Aktivni sportaši mogu dobiti djelomično ili potpuno oslobođenje od nastave TZK, ali u dogovoru s predmetnim nastavnikom, ali pod određenim uvjetima
- Studenti-ce koji su izvršili obvezu prema kolegiju tjelesna i zdravstvena kultura na bilo kojem Visokom učilištu stječu pravo prijepisa potpisa na drugom Visokom učilištu u skladu s Bolonjskom deklaracijom.

PROGRAMSKI SADRŽAJI NASTAVE TZK

Svaki predmetni nastavnik na pojedinoj visokoškolskoj ustanovi izrađuje nastavni plan i program ovisno o specifičnosti fakulteta kao i o materijalnim i prostornim mogućnostima, te na osnovu ankete provedene među studentima. Plan i program je baziran na kontinuiranom bavljenju tjelesnom aktivnošću kroz ponuđene sportske aktivnosti koji se raspoređuju tijekom četiri semestra obvezne nastave i tijekom četiri semestra neobvezne nastave.

OSNOVNI REDOVNI PROGRAMI „A“

Osnovni redovni programi „A“ su stalni programi koji se realiziraju tijekom cijele akademske godine u I II III IV semestru, bez obzira na broj studenata koji se opredijele za određenu sportsku aktivnost. Studenti mogu po svom slobodnom izboru (u skladu s fakultetskim obvezama) pohađati odabrane aktivnosti, promjena aktivnosti je moguća nakon dogovora s nastavnikom TZK.

OSNOVNI PROGRAMI „A“			
aktivnost	mjesto	Dani u tjednu	vrijeme
1. Fitness studio - Teretana	<i>FITNES CENTAR CAF Krlježina 12</i>	Pon,Uto,Sri,Čet,Pet, sub	9 ⁰⁰ -14 ⁰⁰ i 16 ⁰⁰ -22 ⁰⁰
2. Tae bo	<i>SRC STkwan -plava dvorana Krbavska 4</i>	Pon, Sri, pet	21 ³⁰ -22 ³⁰
3. Pilates	<i>SRC STkwan – zelena dvorana Krbavska 4</i>	Pon, Sri,	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰
4. Yoga	<i>SRC STkwan zelena dvorana Krbavska 4</i>	Pon, Sri, pet	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
5. Taebo & pilates 2/1	<i>SRC STkwan – plava dvorana Krbavska 4</i>	Pon, Sri, pet	17 ¹⁵ -18 ¹⁵
6. Aerobik hi-lo	<i>SRC STkwan – plava dvorana Krbavska 4</i>	Pon, Sri, pet	20 ³⁰ -21 ³⁰
7. Aerobik Body- mix	<i>SRC STkwan – plava dvorana Krbavska 4</i>	Uto, čet	18 ³⁰ -19 ³⁰
8. Sportsko-penjanje	<i>Sportsko-penjački klub CAF Krlježina 12</i>	Pon, Sri, pet	21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰
9. Taekwondo	<i>Taekwondo klub STkwan Krbavska 4</i>	Pon, Sri, pet	21 ⁰⁰ -22 ⁰⁰
10. Rolanje	<i>KKK Split Velika Dvorana OŠ Pojišan Viška 3</i>	sri Sub	19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰ 9 ⁰⁰ -10 ⁰⁰
11. Badminton	<i>Badmintonski klub Split Velika Dvorana OŠ Pojišan, Viška 3</i>	Pet Sub	20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰ 10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰
12. medicinska gimnastika	<i>Taekwondo klub STkwan Krbavska 4</i>	Uto, čet	09 ⁰⁰ -10 ⁰⁰

OSNOVNI VANREDNI PROGRAMI "B"

Su programi koji se realiziraju tijekom I II III IV semestra prema izboru studenata. Za izborni redovni program postoji minimalan broj studenata (8) koji se trebaju opredijeliti za određenu sportsku aktivnost (da bi se ista realizirala). Nakon odabira aktivnosti studenti nemaju pravo promjene aktivnosti tijekom semestra.

VANREDNI PROGRAMI „B“	Minimum zainteresiranih studenata
13. Nogomet	8
14. košarka	8
15. odbojka	8
16. samoobrana za žene	8
17. Ples i navijanje	8
18. Stolni tenis	8

OSLOBOĐENJA

Oslobođenje od nastave TZK na Visokim učilištima moguće je ostvariti djelomično ili potpuno za tekući semestar. Molbe i potrebna dokumentacija za oslobođenje predaju se predmetnom nastavniku na konzultacijama početkom semestra za tekući semestar. Studenti mogu biti oslobođeni po sportskoj ili zdravstvenoj osnovi.

SPORTSKA POVLASTICE odnose se na sportaše koji se aktivno bave sportom i redovito treniraju te mogu biti djelomično ili potpuno oslobođeni od pohađanja nastave. Sportaši su obvezni nastupati na Sveučilišnom sportskom natjecanju za svoj fakultet ukoliko je njihov sport u sustavu natjecanja. U protivnom, ne može im se priznati oslobođenje.

ZDRAVSTVENA OSLOBOĐENJA odnose se na studente koji predaju zahtjev za oslobođenje od nastave TZK po zdravstvenoj osnovi. S prikupljenom dokumentacijom, student odlazi liječniku imenovanom od strane Fakulteta koji određuje vrstu I opseg oslobođenja (djelomično ili kompletno) te u dogovoru s podnosiocem molbe i predmetnim nastavnikom dogovara način i opseg programa tjelesnog vježbanja.

Oslobođenje se može dobiti i tijekom trajanja semestra ukoliko je u pitanju povreda ili bolest. U tom slučaju potrebno je donijeti ispričnicu za taj period isključivo od liječnika zaduženog za određeni fakultet. Sve ostale ispričnice se NE uvažavaju.

Predmetni nastavnik može odlučiti da studenti oslobođeni po zdravstvenoj osnovi pomažu u radu i organiziranju nastave i natjecanja, pišu seminarske radove ili na drugi, njima dozvoljen, način pomažu u održavanju kolegija TZK.