

NASTAVNI PLAN I PROGRAM
TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE
U VISOKOM OBRAZOVANJU

**Radna grupa Udruge nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture
Sveučilišta u Zagrebu:**

Doc. dr. sc. Romana Caput – Jogunica

Irena Bagarić, prof.

Davorin Babić, prof.

Mr. sc. Sanja Ćurković

Vesna Alikalfić, prof.

Natalija Špehar, prof.

Zagreb, svibanj, 2007.

SADRŽAJ

1. Uvod

2. Cilj tjelesne i zdravstvene kulture

3. Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture

4. Nastavni plan i programi tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju

4.1. Osnovni programi tjelesne i zdravstvene kulture

4.2. Posebni programi tjelesne i zdravstvene kulture

4.3. Izborni programi za studente s posebnim potrebama

4.4. Izborni programi za studente viših godina studija

5. Praćenje i vrednovanje rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi

1. UVOD

Tjelesno i zdravstveno odgojno-obrazovno područje zbog svoga značenja za skladan razvoj antropoloških obilježja studenata jedinstveno je po mogućnostima i posebnostima. To pretpostavlja da nastava tjelesne i zdravstvene kulture treba biti primjerena razvojnim značajkama studenata, koje ovaj program u cijelosti uzima u obzir. Sukladno tome redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je usmjerena prema optimalnom usavršavanju motoričkih znanja i unapređenju sposobnosti i osobina koje su presudne za uspješnost u studiju te učinkovitim obavljanju odabranog poziva.

Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je nadogradnja na temeljne postavke tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja programa srednje škole. Program međupovezno određuju obrazovna, antropološka i odgojna sastavnica.

Obrazovna sastavnica se odnosi na usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja sadržanih u programu tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Osim navedenog obrazovna sastavnica omogućuje zainteresiranim studentima učenje novih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja koja u odgojno obrazovnom sustavu do visokog obrazovanja nisu bila sadržana u nastavnim programima. Program upotpunjuje znanja o očuvanju i unapređenju zdravlja i značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Za studente koji pokazuju poseban interes ovaj program omogućuje uključivanje u programe sportske poduke u izbornoj kineziološkoj aktivnosti.

Antropološka sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju odnosi se na sustavno i trajno održavanje i unapređenje morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja studenata. Razvojno razdoblje studenata karakterizira sve rašireniji «sedentarni način života» koji potiskuje potrebu za kretanjem i istodobno može negativno utjecati na zdravlje organizma. Primjerenim programima tjelesnog vježbanja može se utjecati na sastav tijela, odnosno povoljan odnos mišićne mase i potkožnog masnog tkiva, a sve u cilju prevencije pretilosti. Smanjeno kretanje negativno utječe na funkcionalne sposobnosti organskih sustava. Stručnom i kontinuiranom provedbom tjelesnog vježbanja u okviru redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture pozitivno se djeluje na rad krvožilnog i dišnog sustava. Pritom stručno provedeni procesi tjelesnog vježbanja unapređuju i održavaju motoričke sposobnosti čime se povećava mogućnost očuvanja zdravlja i uspjeha u studiju.

Odgojna sastavnica tjelesne i zdravstvene kulture podrazumijeva poticanje pozitivnih vrijednosti studenata prema tjelesnom vježbanju, a u svrhu njihova osposobljavanja za samoinicijativno cjeloživotno tjelesno vježbanje. Studenti koji imaju poseban interes učlanjuju se u studentske sportske udruge na visokom učilištu radi sudjelovanja u sportskim natjecanjima s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima. Odgojna sastavnica odnosi se na unapređenje sportske kulture koju studenti upoznaju u okviru nastavnih programskih sadržaja izborne kineziološke aktivnosti te sudjelovanjem na sportskim natjecanjima.

S obzirom na karakteristike **sedmog razvojnog razdoblja**¹, posebne zadaće nastavnog plana i programa dijelimo na **obrazovne, antropološke i odgojne**.

Posebne **obrazovne zadaće** podrazumijevaju usvajanje osnovnih kinezioloških znanja o značaju kineziološke aktivnosti i utjecaju tjelesnog vježbanja na zdravlje. Slijede znanja koja sadrže kineziološke upute o utjecaju izborne kineziološke aktivnosti na transformaciju i održavanje kondicijske pripreme studenata te znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja u procesu vježbanja.. Za to razdoblje kao posljednje razdoblje u kojem se provodi redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture nezaobilazna su znanja o osnovnoj strukturi treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

Antropološke zadaće nastave tjelesne i zdravstvene kulture su usmjerene na održavanje i kontrolu vrijednosti koje se odnose na: 1/regulaciju tjelesne mase, odnosno redukciju potkožnog masnog tkiva, 2/povećanje mišićne mase 3/vršne vrijednosti gustoće kostiju 4/optimalno programiranje rada u svrhu utjecaja na motoričke i 5/ funkcionalne sposobnosti. Očekivane pozitivne promjene i realizacija pojedinih antropoloških zadaća mogu pridonijeti kvalitetnijem rješavanju svakodnevnih zadataka tijekom studija, jačanju imuniteta i prevenciji povreda.

Odgojne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture odnose se na razvoj sposobnosti upravljanja vlastitim reakcijama u raznim situacijama, a s time u vezi podizanjem razine frustracijske tolerancije. Primjenom adekvatnih kinezioloških aktivnosti može se pozitivno utjecati na poticanje i usmjeravanje dimenzija koje reguliraju modalitete ponašanja. Pozitivno se može djelovati na različite oblike anksioznosti i usmjeravanje agresivnosti do konstruktivnih vrijednosti.

¹ Sedmo razvojno razdoblje se odnosi na studente od osamnaeste do dvadeset i pete godine života.

Informiranjem o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja, pravilnoj prehrani, osobnoj higijeni, sportskoj odjeći i obući i ponašanju na sportskim borilištima, odgojno se može utjecati na formiranje navike vježbanja u svrhu unapređenja zdravlja, radne učinkovitosti i kvalitete života.

Plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju izrađen je u skladu s interesima i potrebama studenata. Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljenja potrebe za kretanjem i kvalitete emocionalnog života i zdravlja uvjetovalo je potrebu izrade nastavnog programa temeljem većeg broja **kriterija**. Prvi se odnosi na objektivnu **provedivost** nastavnih programa u materijalnim uvjetima visokih učilišta Republike Hrvatske, a drugi o **primjerenosti** programa s obzirom na prethodno usvojena motorička znanja i zdravstveni status. Slijede kriteriji **korisnost** programa za svakodnevni život i buduće zvanje, **utjecaj** programa na antropološka obilježja studenata i **sigurnost** provedbe programa.

Program tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju podijeljen je na nekoliko **nastavnih programa** kojima je zajednička karakteristika izbor kineziološke aktivnosti tijekom akademske godine. Kineziološke aktivnosti su grupirane u **četiri** sljedeća **programa**: osnovni, posebni, programi za studente s posebnim potrebama² i izborni programi za studente viših godina studija. Za svaku kineziološku aktivnost pojedinog nastavnog programa navedeni su okvirni programski sadržaji **za četiri semestra redovite** nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Okvirni programski sadržaji predloženi su: za studente početnike i za studente s višom razinom motoričkih znanja. Osim praktičnih motoričkih znanja, program sadrži za svaku kineziološku aktivnost i programski okvir teorijskih znanja. Za izborne programe za studente viših godina studija predložene su kineziološke aktivnosti s obzirom na utvrđen interes studenata putem upitnika.³

² Osnovni program, posebni program i program za studente s posebnim potrebama provode se na prve dvije godine studija u okviru redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Svaki student ima mogućnost izbora većeg broja kinezioloških aktivnosti tijekom akademske godine.

³ Bolonjski proces je u eksperimentalnoj fazi do 2010. godine. Sukladno tome ovaj nastavni program predviđa mogućnost uvođenja izbornog modula iz pojedinog sporta za studente viših godina studija. Odluku o uvođenju izbornog modula i vrednovanju u ECTS-u na prijedlog predmetnog nastavnika donosi visoko učilište.

Temeljna postavka ovog plana i programa uzima u obzir biološke i psihosociološke različitosti između studenata i studentica. Zbog toga redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture sa stajališta znanstvenih i stručnih spoznaja i provedbe u osnovnoj i srednjoj školi, trebala bi biti organizirana posebno za studentice te posebno za studente ukoliko se mogu osigurati kvalitetni uvjeti rada.

Za izvođenje pojedinih kinezioloških aktivnosti posebnog programa potrebno je predvidjeti i upoznati studente o novčanom sudjelovanju u slučajevima kada visoko učilište nije u mogućnosti osigurati kvalitetne uvjete rada.

2. CILJ TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Cilj tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju je (1) učenje novih motoričkih znanja, (2) usavršavanje osnovnih teorijskih i praktičnih motoričkih znanja, (3) sprečavanje procesa deterioracije ili preranog pada osobina i sposobnosti uslijed nedostatne tjelesne aktivnosti (5) osposobljavanje studenata za individualno tjelesno vježbanje i (6) promicanje tjelovježbene i sportske kulture.

3. ZADAĆE TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE

Zadaće tjelesne i zdravstvene kulture u visokom obrazovanju trajno su usmjerene prema:

- Usvajanju teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u svrhu osposobljavanja studenata za samostalno tjelesno vježbanje.
- Povezivanje interesa studenata prema određenim kineziološkim aktivnostima u svrhu zadovoljavanja potreba za kretanjem.
- Usvajanju znanja o značaju svakodnevnog tjelesnog vježbanja u svrhu utjecaja na antropološka obilježja te postizanja uspjeha u studiju i budućem zanimanju.
- Isticanju značaja zdravstvene kulture u svrhu očuvanja i unapređenja zdravlja.
- Upoznavanje s rizicima štetnosti po zdravlje kod raznih ovisnosti.
- Promicanju značaja kvalitetne prehrane pri intelektualnim i tjelesnim naporima.
- Praćenju sastava tijela i prevenciji pretilosti.
- Informiranju studenata o rezultatima dosadašnjih istraživanja o zdravlju.
- Osposobljavanju za timski rad.

- Uključivanju studenata u sportska natjecanja s ciljem razvijanja interesa za osobni napredak u različitim sportskim aktivnostima.
- Uključivanju studenata u programe sportske poduke.

4. NASTAVNI PROGRAMI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE U VISOKOM OBRAZOVANJU

Tjelesna i zdravstvena kultura je predmet koji se u visokom obrazovanju obvezno provodi tijekom prva četiri semestra studija. Na višim godinama studija može se izvoditi kao izborni predmet (modul) s obzirom na interes studenata. Programsku jezgru čine skupovi raznovrsnih kinezioloških aktivnosti koje su svrstane u osnovni i posebni nastavni program. Za njih se studenti opredjeljuju s obzirom na interes, stupanj usvojenosti motoričkih znanja, razinu sposobnosti i prema stanju zdravlja. Konceptualno ovaj nastavni program nadovezuje se na programske sadržaje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u srednjoj školi. Sukladno navedenom razlikujemo sljedeće nastavne programe tjelesne i zdravstvene u visokom obrazovanju:

4.1. Osnovni programi

4.2. Posebni programi

4.3. Programi za studente s posebnim potrebama

4.4. Izborni programi za studente viših godina studija

U tablici 1. prikazani su nastavni plan i programi za četiri semestra redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture i kao izborni predmet za studente viših godina studija. Osnovni i posebni programi provode se u fondu od 30 sati u jednom semestru, odnosno 60 sati tijekom akademske godine. Programi za studente s posebnim potrebama provode se u istom fondu sati u prilagođenom obliku u dogovoru s liječnikom i predmetnim nastavnikom. Izborni programi za studente viših godina studija mogu se izvoditi u jednom ili dva semestra na preddiplomskom i/ili diplomskom studiju sukladno odluci visokog učilišta.

Tablica 1. Pregled nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture

Nastavni programi tjelesne i zdravstvene kulture	1 godina				2 godina	
	I	II	III	IV	više godine	
Osnovni programi	30	30	30	30		
Posebni programi	30	30	30	30		
Programi za studente s posebnim potrebama	30	30	30	30		
Izborni programi za studente viših godina studija	-	-	-	-	30	30

4.1. Osnovni programi sadrže kineziološke aktivnosti koje su zastupljene u nastavnim programima tjelesne i zdravstvene kulture srednje škole.

4.1.2. Programski sadržaji osnovnih programa ⁴

1. Atletika
2. Badminton
3. Fitness programi
4. Košarka
5. Nogomet
6. Odbojka
7. Osnove borilačkih sportova
8. Plesne strukture
9. Plivanje
10. Rukomet
11. Stolni tenis

⁴ Na početku svake akademske godine predmetni nastavnik predlaže kineziološke aktivnosti osnovnog programa za koje visoko učilište ima uvjete. Studenti biraju 1-2 kineziološke aktivnosti programskog sadržaja osnovnog programa prema osobnom interesu. I

4.1.2.1. ATLETIKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave je usmjeren na usavršavanje stečenih teorijskih i praktičnih znanja iz atletike. Usavršavanjem tehnika atletskih struktura gibanja: sportskog hodanja, trčanja, štafeto trčanje, skokovi i bacanja, studenti će dobiti upute o metodskim vježbama za pravilno izvođenje pojedinog atletskog gibanja. Kondicijskim vježbama osnovne i specifične pripreme utjecati će se na razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti, eksplozivne snage, brzine i koordinacije, u cilju osposobljavanja studenata za samostalno vježbanje. Informirati studente o dinamici trčanja i disanju za vrijeme trčanja na kratke, srednje i duge pruge. Atletskim programskim sadržajima: sportsko hodanje, fartlek trčanje, «gradski» jogging, studenti će upoznati specifičnosti pojedinih tehnika trčanja i modificirane načine poput trčanja na pokretnim trakama ili na steperima.

U svrhu osposobljavanja studenata za samostalno vježbanje, studenti će upoznati načine i oblike rada koji se koriste u praktičnom trenažnom radu ili natjecanju. Za razvoj i unapređenje brzinskih sposobnosti studenata potrebne za svakodnevne aktivnosti primjenjivat će se opće vježbe za razvoj brzine (vježbe škole trčanja, trčanje dionica ubrzanjem, trčanje kraćih dionica maksimalnim intenzitetom.) U okviru programa primjenit će se kineziološki operatori za razvoj startne brzine: vježbe maksimalne i submaksimalne snage, sprintevi sa i bez opterećenja, startovi iz raznih položaja. U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati atletska natjecanja na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja atletske ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Uputiti studente u sustav studentskih atletskih natjecanja i poticati na sudjelovanje na atletskim sportskim priredbama.

Programska teorijska znanja; Informirati studente o utjecaju atletike na transformaciju i održavanje kondicijskih sposobnosti. Struktura atletskog treninga u funkciji samostalnog vježbanja.

4.1.2.2. BADMINTON

Okvirni programski sadržaj: **Studente početnike** osposobiti za samostalnu igru usvajanjem osnovnih elemenata tehnike: forhend udarac ispod ruke, forhend udarac iznad glave, bekhend udarac ispod ruke, visoki servis i kratki servis te kretanja po terenu: u smjeru naprijed-natrag. Informirati studente o osnovama tehnike i taktike igre te trenažnim vježbama koje unapređuju: brzinu, ritam, koordinaciju i eksplozivnu snagu. Kineziološkim operatorima opće kondicijske pripreme utjecati na razvoj i unapređenje eksplozivne snage, brzine, koordinacije, gibljivosti i preciznosti.

Programska teorijska znanja: Osnovna pravila badmintona. Vrste reketa i loptica. Način izbora opreme.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o badmintonu usavršavati u elementima tehnike i taktike u igri: anticipacija, korištenje središnje pozicije, važnost promjene ritma i brzine. Osposobiti studente za igru parova – izmjena igrača i taktici u igri parova: važnost servisa, napadački stil igre, važnost obrane, kretanja u prijelazu iz obrane u napad. Istodobno upoznati studente sa specifičnostima igre mješovitih parova. Specifičnom kondicijskom pripremom unaprijediti sposobnosti za efikasnu igru.

Provoditi različite sustave natjecanja među studentima. Pojedince s većom motivacijom usmjeravati u klubove i sportsku poduku.

Programska teorijska znanja: Struktura treninga u badmintonu. Informirati o utjecaju badmintona na antropološka obilježja.

4.1.2.3. FITNESS PROGRAMI

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave fitness programa je stjecanje osnovnih kinezioloških znanja o utjecaju bodybuildinga, kardio fitnessa i grupnih fitness programa na antropološka obilježja. Studenti će usavršiti prethodno stečena i usvojiti nova motorička znanja iz odabranog fitness programa. Bodybuilding - vježbama sa slobodnim utezima i na trenažerima utjecat će se prvenstveno na razvoj snage i jakosti, ali i na opću aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Programska teorijska znanja: Upute o strukturi sata, terminologiji, cilju i pravilnom izvođenju svake vježbe.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o fitnessu usavršiti će osnovna motorička znanja i dobiti upute o dopunskim sadržajima, pravilnom intenzitetu opterećenja s obzirom na cilj, ekstenzitetu i kreiranju rekreativnog treninga. Kardio fitness - vježbanjem na različitim simulatorima kretanja kao što su pokretne trake, stacionarni bicikl, veslački ergometar, orbitrek i sl. djelovat će se prvenstveno na aerobnu, anaerobnu i mišićnu izdržljivost. Odabirom jednog od grupnih fitness programa aerobike (Hi-Lo, Step aerobika, New Body i sl.) uz pratnju odgovarajuće glazbe različitog tempa i vrste utjecati će se na razvoj opće aerobne i mišićne izdržljivosti, repetitivnu snagu svih mišićnih skupina, koordinaciju, ravnotežu, osjećaj za ritam i fleksibilnost.

Antistresnim programima može se unaprijediti statička i repetitivna tjelesna snaga, fleksibilnost svih koštano-zglobnih struktura. U okviru programa studenti će upoznati specifične kretanje u skladu sa svakim programom. Posebno istaknuti i upoznati studente s specifičnim povredama osobito kralježnice i zglobnih struktura donjih ekstremiteta ako se vježbe izvode nepravilno i koriste neprimjerena opterećenja. Informirati o utjecaju fitness programa na tonus mišića i zglobove u svrhu prevencije mnogobrojnih profesionalnih oboljenja.

Programska teorijska znanja o postupcima za utvrđivanje inicijalnih, tranzitivnih i finalnih stanja polaznika izbornog fitness programa. Osposobljavanje za samostalno vježbanje. Informacije o natjecateljskom bodybuildingu i sportskoj aerobici.

4.1.2.4. KOŠARKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave iz košarke je usavršavanje osnovnih elemenata tehnike napada i obrane (stavovi u obrani, kretanje u stavu i kombinirana kretanja, skokovi, oduzimanje i izbijanje lopte, sprečavanje ubacivanja). Kineziološkim operatorima za razvoj brzinske i eksplozivne snage, agilnosti, brzine reakcije, frekvencije pokreta i ravnoteže unaprijedit će se motoričke sposobnosti za uspješnost u košarci. Studenti će dobiti upute o pravilnosti izvedbe, ciljevima vježbi i primjerenom doziranju opterećenja

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja u košarci usavršavat će individualne i grupne taktike napada i obrane, kolektivne taktike napada (kontranapad, pozicioni napad protiv osobnih i zonskih obrana) i obrane (zonske i osobne obrane).

S obzirom na usvojenu tehniku košarkaške igre primjenit će se specifična kondicijska priprema usmjerena na razvoj brzine reakcije, eksplozivne snage (sprint, skokovi, bacanja), agilnost te specifična aerobna i anaerobna izdržljivost.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati natjecanja u košarci na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja košarkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Analiza pravila igre. Upute o utjecaju košarke na održavanje i unapređenje pojedinih antropoloških obilježja.

4.1.2.5. NOGOMET

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave nogometa je usavršiti kretne strukture nogometa. Studenti će dobiti upute o specifičnosti igračkih mjesta i opterećenjima na pojedinim pozicijama. Informirati studente o kineziološkim operatorima koji djeluju na razvoj snage i gibljivosti u svrhu prevencije ozljeda u igri.

Vježbama specifične kondicijske pripreme: izvođenje dodavanje-vođenje-šut sprintom brzinama, kombinacijama proboja po boku te integracijom ostalih tehničko-taktičkih elemenata situacijske kondicijske pripreme, studenti će usavršiti potrebne vještine za učinkovitu igru.

Studentice će upoznati osnove nogometne škole. Informirati studente-ice o razlikama u trenažnom procesu s obzirom na spol. Kružnim i staničnim oblicima rada upoznati studente s kineziološkim operatorima osnovne i višestrane kondicijske pripreme.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati turnire na razini fakulteta u malom nogometu radi formiranja nogometne ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Uputiti studente u sustav studentskih nogometnih natjecanja i liga.

Programska teorijska znanja: Analiza pravila igre. Osnovni principi organizacije i planiranja nogometnog treninga i njegov utjecaj na antropološka obilježja. Modificirani način malog nogometa u otvorenim i zatvorenim prostorima.

4.1.2.6. ODBOJKA

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave odbojke je ponavljanje i usavršavanje kretnih struktura odbojkaških tehnika i odbojkaških faza igre: servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja, dizanje u protunapadu, smeč u protunapadu) i odbojkaških stavova. Za pravilnost izvedbe navedenih tehničkih elemenata ključni elementi su pravilno trčanje u raznim pravcima te skokovi i udarci po lopti. Kineziološkim operatorima utjecati će se na razvoj i unapređenje dominantnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti u odbojci: eksplozivnu snagu, repetitivnu snagu, agilnost, gibljivost i aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja na osnovu analize kretanja i izvedbe tehničkih elemenata kreirati će se vježbe koje mogu pridonijeti kvaliteti izvedbe. Vježbanje i usavršavanje tehničkih elemenata primjenivati će se u igri; 1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 6:6.

U suradnji sa zainteresiranim studentima organizirati odbojkaške turnire na razini fakulteta radi provjere motoričkih znanja i sposobnosti te formiranja odbojkaške ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Značaj, odabir i razlike trenažnih vježbi opće i specifične odbojkaške pripreme. Analiza odbojkaške igre: sustavi igre, ekipna i individualna taktika. Analiza pravila igre.

4.1.2.7. OSNOVE BORILAČKIH SPORTOVA

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike: osposobiti u osnovama borilačkih sportova (judo, karate i samoobrana). Studenti mogu usvojiti osnovna motorička znanja: stavovi, tehnika kretanja, tehnika padova, tehnika hvatova i tehnika bacanja, blokade, udarci i poluge. S obzirom na strukturu pokreta za pravilno izvođenje osnovnih motoričkih znanja iz borilačkih sportova potrebno je primjeniti kineziološke operatore: za razvoj snažne izdržljivosti (kružni trening), vježbe za poboljšanje dugotrajne izdržljivosti (trčanja dužih dionica, vožnja bicikla), serije sprinteva i ponavljajućih skokova za razvoj kratkotrajne izdržljivosti i eksplozivne snage, te vježbe za unapređenje koordinacije, agilnosti, ravnoteže i gibljivosti. Studenti će unaprijediti motoričke i funkcionalne sposobnosti i steći osnovna motorička znanja samoobrane te na taj način unaprijediti sposobnost snalaženja i vještine sprečavanja i izbjegavanja opasnih situacija.

Programska teorijska znanja: Studenti će usvojiti osnovna načela borilačkih sportova. Utjecaj borilačkih sportova na antropološka obilježja. Upute o rekreativnom bavljenju borilačkim sportovima nakon završetka studija.

Studenti koji posjeduju višu razinu znanja: Specifičnim metodičkim postupcima usavršavati tehniku elemenata iz juda: hvatovi i padovi, zahvati držanja, gušenja, poluge te situacijskih borbenih elemenata udaraca rukom i nogom i obrane od udaraca - blokada iz karatea. Trenažnim vježbama namijenjenim za razvoj brzine i koordinacije utjecati na dinamiku pokreta i učinkovitost u borbi.

Programska teorijska znanja: Specifičnosti borilačkih sportova, upute o antropološkim karakteristikama značajnim za uspješnost u judu, karateu i samoobrani.

4.1.2.8. PLESNE STRUKTURE

Okvirni programski sadržaji: U okviru društvenih plesova studenti će usavršavati korake standardnih i latinoameričkih plesova. Cilj nastave narodnih plesova je učenje i usavršavanje koraka i gibanja iz različitih plesnih zona. Informirati o kineziološkim operatorima usmjerenim na razvoj funkcionalnih sposobnosti i unapređenje motoričkih sposobnosti, osobito koordinacije, koordinacije u ritmu, ravnoteže, brzine, eksplozivne snage i gibljivost. Organizirati plesne priredbe u svrhu predstavljanja studentskih plesnih postignuća i promicanja plesne kulture.

Studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja uključiti u rad studentskih društva i klubova u svrhu sudjelovanja na kulturno-umjetničkim priredbama i natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Uloga narodnih plesova u kulturnom i društvenom životu. Karakteristike pojedinih plesnih zona (koraci i gibanja, glazbeni instrumenti i karakteristična odjeća/nošnja). Povijesni razvoj standardnih i latinoameričkih plesova te plesni bonton. Glazbeni izrazi (ritam, tempo, zvuk, dinamika).

4.1.2.9. PLIVANJE

Okvirni programski sadržaj: Nakon provjere znanja plivanja, cilj nastave plivanja za studente koji ne posjeduju znanje plivanja je obvezna obuka plivanja.

Studenti koji posjeduju višu razinu znanja nakon što se utvrdi kvaliteta plivačkih znanja i sposobnosti, dobit će upute o pravilnom izvođenju pojedinih tehnika. Cilj nastavnog programa je usavršavanje tehnika plivanja (kraul, leđno, prsno i delfin), startnih skokova i

okreta. Upute o dužini i frekvenciji zaveslaja u pojedinoj tehnici, individualnost zaveslaja, metode treninga; intervalni, sprint i druge vrste. Informirati studente o učincima aerobnog, anaerobnog i treninga sprinta. Informacije o praćenju intenziteta rada.

Studenti će dobiti upute o pravilnom izvođenju trenažnih vježbi na suhom za razvoj i unapređenje aerobne i anaerobne izdržljivosti, brzine, snage, koordinacije i gibljivosti. Organizirati natjecanje u plivanju na razini fakulteta radi provjere sposobnosti i formiranja plivačke ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju. Informirati i poticati studente na sudjelovanje u plivačkim sportsko-rekreativnim priredbama (mini maratoni, duatlon, triatlon i sl).

Programska teorijska znanja: Utjecaj plivanja na antropološka obilježja i zdravlje studenata. Upute o spašavanju utopljenika. Informacije o ostalim rekreativnim sadržajima u bazenu.

4.1.2.10. RUKOMET

Okvirni programski sadržaj: Nastava rukometa usmjerena je na ponavljanje i usavršavanje rukometnog stava, kretanja igrača bez lopte, držanja lopte, primanje i dodavanje lopte, kretanje igrača s loptom, šutiranje na gol različitim načinima s različitih igračkih pozicija u napadu (pozicije vanjskih napadača, krilnih pozicija, pozicija kružnog napadača) i tehnika vratara. Sustav igre u obrani: Sustav individualne obrane (na svojoj polovici igrališta i «presing» na čitavom igralištu). Sustav grupne zonske obrane - plitke i duboke obrane (6:0, 3:2:1, 4:2) Sustav igre u napadu – napad i protunapad na neorganiziranu obranu, napad na organiziranu obranu, kombinacije u napadu, napad na brojčano oslabljenu obranu, brojčano oslabljeni napad na organiziranu obranu. Informirati i poticati studente na uključivanje u ekipu i sudjelovanje na studentskim turnirima i sveučilišnim natjecanjima.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja na osnovu analize kretanja i izvedbe tehničkih elemenata predložiti programe vježbi koje mogu pridonijeti kvaliteti izvedbe rukometne igre. Vježbama specifične i situacijske kondicijske pripreme osposobiti studente za usavršavanje potrebnih vještina i kvalitetu u igri.

Programska teorijska znanja: Značaj, odabir i razlike trenažnih vježbi opće i specifične rukometne pripreme. Analiza rukometne igre: sustavi igre, individualna i grupna taktika obrane i napada.

4.1.2.11. STOLNI TENIS

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za samostalnu igru, učenjem osnovnih elemenata tehnike (forhend i bekind, servis, imitacija pravilnog pokreta) te kombinacijom osnovnih elemenata u igri. Upoznati studente o tehničkoj pripremi. Istovremeno kineziološkim operatorima utjecati na dominantne motoričke sposobnosti u stolnom tenisu: brzinu, izdržljivost, snagu, koordinaciju, agilnost, ravnotežu i funkcionalne sposobnosti.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršavati će tehniku elemenata radi efikasnije igre i upoznati nova taktička znanja (servis i vraćanje servisa, sistemi igre u napadu i obrani, taktika u igri protiv napada, taktika u igri protiv obrane).

Osim osnovne kondicijske pripreme studenti će dobiti upute o kineziološkim operatorima specifične kondicijske pripreme i primjeni stolnoteniskih kondicijskih vježbi s partnerom, s robotom i više loptica.

Organizirati na razini fakulteta turnire u stolnom tenisu. Uputiti i poticati studente da se uključe u organizaciju i sustav rekreativnih liga u stolnom tenisu.

Programska teorijska znanja: Analiza stolnoteniske igra (pravila, prostori za vježbanje, objekti, rekviziti, oprema).

4.2. Posebni programi sadrže kineziološke aktivnosti složenijih struktura gibanja i koje su informativno zastupljene u nastavnom programu srednje škole. Studenti početnici u izbornoj kineziološkoj aktivnosti posebnog programa će upoznati osnovna teorijska i praktična kineziološka znanja. Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja iz izborne kineziološke aktivnosti posebnog programa usavršit će složenija tehničko – taktička kineziološka znanja. Program omogućuje zainteresiranim studentima uključivanje u sportske udruge radi sudjelovanja na sportskim natjecanjima i programe sportske poduke.

4.2.1. Programski sadržaji posebnih programa⁵

1. Hrvanje
2. Judo
3. Karate
4. Klizanje
5. Koturaljkanje
6. Nogomet na pijesku
7. Odbojka na pijesku
8. Planinarskopješačke ture
9. Plesne navijačke skupine
10. Rukomet na pijesku
11. Sinkronizirano plivanje
12. Skijanje
13. Streljaštvo
14. Squash
15. Taekwondo
16. Tenis
17. Vaterpolo
18. Veslanje

⁵ Kineziološke aktivnosti posebnih programa organiziraju se i izvode ukoliko postoji interes većeg broja studenata i uvjeti rada na pojedinom visokom učilištu. Za izvođenje nekih kinezioloških aktivnosti posebnog programa potrebna je participacija studenata.

4.2.1.1. HRVANJE

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za izvođenje osnovne tehnike hrvanja u stojećem položaju (dovođenje u parter, obaranja, bacanja: bočna i ramenska, presavijanja) i parternom položaju ili na tlu (prevrtanja i okretanja.). Primjenom osnovnih gimnastičkih elemenata (akrobatika) i modificiranim sportskim igrama (rukomet na koljenima), mali nogomet te ostalim trenažnim vježbama utjecati na podizanje razine kondicijske pripreme potrebne za razvoj snage, izdržljivosti, koordinacije, ravnoteže i gibljivosti. **Programska teorijska znanja:** Modificirani način hrvanja s prilagođenim pravilima za početnike.

Studenti koji posjeduju viša motorička znanja: Usavršiti različite načine taktičke pripreme za svaki zahvat, taktika vođenja borbe (napadačka, obrambena i protunapadačka). Kvalifikacijske grupe vježbi za specifičnu kondicijsku pripremu: imitacione vježbe, jednostavni oblici hrvanja i vježbe formiranja hrvačkog mosta. Poticati studente na sudjelovanje u sportskim natjecanjima te informirati o sustavu natjecanja.

Programska teorijska znanja: Utjecaj hrvanja na razvoj antropoloških dimenzija. Teorijske informacije o taktičkoj pripremi i taktici vođenja borbe.

4.2.1.2. JUDO

Okvirni programski sadržaj: Studenti početnici će dobiti informacije o osnovama tehnika juda: stavovi, kretanja, hvatovi, padovi, bacanja, poluge, gušenja, zahvati držanja, blokade i elementi samoobrane. Informacije o višestranjoj kondicijskoj pripremi.

Programska teorijska znanja: Judo kao olimpijski i sveučilišni sport. Pravila judo borbe.

Studenti koji posjeduju viša motorička znanja: Karakteristike izvođenja tehnike juda u pokretu i borbenim uvjetima te različitih vrsta obrana od napada u stojećem stavu i parteru, kombinacija tehnika stojećeg stava i partera. Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka u izvedbi tehničkih elemenata. Ispravljanje istih s odgovarajućim metodskim vježbama i postupcima. Razvoj sposobnosti i osobina neophodnih za uspjeh u judu. Tjelesna (specijalna i situacijska), tehničko-taktička, psihološka i teorijska priprema judaša na visokim učilištima. Studente zainteresirane za sportska natjecanja uputiti u sportske klubove i studentska natjecanja.

Programska teorijska znanja: Analiza utjecaja različitih osobina, sposobnosti i znanja na uspješnost u borbi.

4.2.1.3. KARATE

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za izvođenje osnovnih karate elemenata; stavovi, kretanja, udarci rukom, udarci nogome, obrane od udaraca, bacanje i padovi. Uputiti studente u methodske vježbe koje pridonose pravilnom izvođenju navedenih elemenata. Vježbama kondicijske bazične pripreme utjecati na razvoj i unapređenje dominantnih motoričkih sposobnosti u karateu: brzina, koordinacija, snaga, ravnoteža, gibljivost i preciznost.

Programska teorijska znanja za početnike: Osnovna načela karatea. Pravila karate natjecanja.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja: Usavršiti tehniku izvođenja, unaprijediti brzinu izvođenja osnovnih tehnika kretanja, udaraca, blokada, bacanja i izmicanja. Vježbama specifične kondicijske pripreme utjecati na brzo kretanje, promjenu stavova i gardova te brzo izvođenje kombiniranih struktura kretanja, udaraca i blokada uz istovremeno kretanje i udaranje ili blokiranje udaraca. Studente koji žele nastaviti s trenažnim procesom uputiti u sportske klubove i aktivno sudjelovanje na studentskim natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Antropološke karakteristike važne za uspjeh u karateu i upute o pravilnom izvođenju specifičnih trenažnih vježbi.

4.2.1.4. KLIZANJE

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike osposobiti za samostalno rekreativno klizanje. Studenti će dobiti upute o elementima škole klizanja: vožnja: naprijed, u luku i nazad, zaustavljanje: plugom i poluokretom, prestupajući koraci, vijenac naprijed i nazad, vaga. Metodskim vježbama poticati sigurnost u izvođenju. Uputiti studente o vježbama osnovne kondicijske pripreme u svrhu razvoja i unapređenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršiti će osnovne klizačke elemente. Na osnovu analize stečenih klizačkih znanja, metodskim vježbama utjecati na pravilnost izvođenja pojedinih klizačkih koraka. Studente informirati o značaju i pravilnom izvođenju vježbi istežanja.

Programska teorijska znanja: Sistematizacija klizanja (škola klizanja, brzo i umjetničko klizanje, pravila natjecanja i organizacijski sustav u Hrvatskoj, oprema). Primjena rekreativnog klizanja za razvoj i održavanje pojedinih motoričkih sposobnosti.

4.2.1.5. KOTURALJKANJE

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike upoznati s elementima škole koturaljkanja; osnovni stavovi: T stav, V stav i A stav, ustajanje i spuštanje na pod, koturaljkaški koraci, škarice, zaustavljanje, vožnja u osnovnom stavu, vožnja na jednoj nozi, paralelni i vezani zavoji, T kočenje i kočenje okretom. Istovremeno će dobiti informacije o osnovnoj kondicijskoj pripremi i značaju intenziteta opterećenja.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja iz koturaljkanja, usavršit će osnovne elemente, unaprijediti preciznost, brzinu i sigurnost izvođenja i povezivati više elemenata u cjelinu. Uputiti studente o kontroli intenziteta opterećenja i upute o praćenju i vrednovanju rada. Pravilno izvođenje vježbi istežanja na početku i na kraju sata koturaljkanja.

Programska teorijska znanja: Informirati o disciplinama koturaljkaškog sporta. Upute o održavanju koturaljki. Rekreativno koturaljkanje kao aktivnost koja utječe na razvoj i održavanje pojedinih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

4.2.1.6. NOGOMET NA PIJESKU

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave nogometa na pijesku je uputiti studente o specifičnostima igre nogometa s obzirom na podlogu. Ponavljanje i vježbanje nogometnih elemenata na novoj podlozi, prilagodbom i usavršavanjem elemenata tehnike i taktike. Informirati studente o vježbama opće kondicijske i specifične kondicijske pripreme za igru na pijesku. Uputiti studente o sustavima igre te o ekipnoj i individualnoj taktici. Informirati o prevenciji ozljeda i potrebnih mjera zdravstvene zaštite. Informirati studente o organizaciji i poticati na sudjelovanje na turnirima na razini fakulteta i sveučilišta.

Programska teorijska znanja: Pravila nogometa na pijesku. Utjecaj nogometa na pijesku na razvoj pojedinih sposobnosti i osobina igrača.. Specifičnosti igre s obzirom na podlogu. Upute o zdravstvenoj zaštiti i prevenciji ozljeda..

4.2.1.7. ODBOJKA NA PIJESKU

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave odbojke na pijesku je osposobiti studente za igru i uputiti u razlike i specifičnosti izvođenja odbojkaških elemenata obzirom na različite podloge (parket – pijesak). Učenje, ponavljanje i usavršavanje odbojkaških elemenata, razlike u izvedbi pojedinih tehničkih elemenata s obzirom na podlogu, osnove taktike u igri parova. Ponavljanje i usavršavanje odbojkaških elemenata u igri: 2:2, 3:3, 4:4, 6:6.

Istovremeno uputiti studente o trenažnim vježbama opće i specifične kondicijske pripreme u svrhu razvoja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dominantnih u odbojci. Informirati studente o sustavima igre i specifičnostima ekipne i individualne taktike. Organizirati turnire i sveučilišna natjecanja.

Programska teorijska znanja: Pravila odbojkaške igre na pijesku. Struktura odbojkaškog treninga na pijesku (sadržaj i organizacija). Specifičnost igre s obzirom na podlogu. Upute o zdravstvenoj zaštiti i prevenciji ozljeda..

4.2.1.8. PLANINARSKOPJEŠAČKE TURE

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave planinarskopješačkih tura je usmjeren na promicanje tjelesnog kretanja u prirodi. Informirati studente o kontinuiranim varijabilnim opterećenjima, primjerenom hodanju i penjanju s obzirom na različite uvjete na terenu. Upute o utjecaju hodanja i penjanja na razvoj opće aerobne i mišićne izdržljivosti. Oblici provedbe: vikend tura, tura sa zadanim vremenom trajanja, ture sa zadanim smjerom kretanja, igre u prirodi i natjecanje u orijentacijskom kretanju.

Programska teorijska znanja: Upute o osnovama planinarske škole, planinarskoj opremi, ponašanju i opasnostima u planini, prvoj pomoći u planini, zaštiti prirode i ekologiji.

Za studente koji posjeduju veća znanja o planinarenju: Uputiti u osnove čitanja planinarske karte, markaciji staza, orijentaciji, snalaženju u planini i osnovama signalizacije. Informacije o organizaciji planinarstva u Hrvatskoj, informirati o alpinizmu i školi penjanja na umjetnim stijinama.

4.2.1.9. PLESNE NAVIJAČKE SKUPINE

Okvirni programski sadržaji: Cilj nastave odnosi se na usvajanje i usavršavanje tehnike karakterističnih elemenata plesnih navijačkih skupina: osnovnih položaja i stavova, piramida i podrška, upotrebe rekvizita i pompona te elemenata tehnike iz područja plesa (jazz dance-a, hip hop-a), sportske gimnastike i akrobatike.

U okviru programa primijeniti će se kineziološki operatori osnovne i specifične kondicijske pripreme u svrhu razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti s naglaskom na koordinaciju u ritmu, snagu, gibljivost, ravnotežu, brzinu izvođenja pokreta te aerobnu i anaerobnu izdržljivost.

Ponavljanje elemenata, povezivanje pokreta u cjelinu i usklađivanje s glazbom različitog ritma i tempa. Uskladiti izvođenje plesnih elemenata s upotrebom pompona, raznih rekvizita uz istovremeno uzvikivanje navijačkih poruka. Ponavljanjem i usavršavanjem pokreta, povezivati ih u koreografiju za sudjelovanje na sportskim priredbama i natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Razvoj plesnih navijačkih skupina u svijetu i počeci u Hrvatskoj. Razlike i specifičnosti plesnih navijačkih skupina i pompon plesnih skupina; program i pravila natjecanja. Informirati o osnovama komunikologije i zadaćama navijačkih skupina.

4.2.1.10. RUKOMET NA PIJESKU

Okvirni programski sadržaj: Nastava rukometa na pijesku usmjerena je na učenje i usavršavanje elemenata rukometne igre prilagođenih na podlogu (pijesak). Primjena elementarnih i pomoćnih vježbi i igara u procesu učenja rukometa na pijesku. Primjena operatora i metodskih postupaka za učenje i usavršavanje specifičnih tehničko-taktičkih elemenata («pirueta», «cepelin» i sl.) koji su u funkciji primarnih ciljeva igre (atraktivnost, brzina, rezultat i dr.), vrsti podloge (pijesak). Metode poučavanja tehnike igre u obrani i napadu. Metode poučavanja taktike igre u obrani i napadu. Sustavi igre u obrani. Sustavi igre u napadu. Organizacija turnira i priprema ekipe za studentska natjecanja.

Programska teorijska znanja: Pravila igre rukometa na pijesku. Upute o zdravstvenoj zaštiti i prevenciji ozljeda..

4.2.1.11. SINKRONIZIRANO PLIVANJE

Okvirni programski sadržaji: Cilj nastave sinkroniziranog plivanja je omogućiti studenticama koje nisu aktivne u sportskom klubu, nastavak bavljenja, u svrhu održavanja motoričkih znanja, sposobnosti i vještina. Učenje i usavršavanje elemenata sinkro plivanja u cjelinu; osnovni položaji, zaveslaji, osnovna kretanja i figure.

Istovremeno vježbama osnovne i specifične kondicijske pripreme utjecati na razvoj dominantnih sposobnosti u sinkroniziranom plivanju (izdržljivost, snaga, koordinacija, gibljivost i preciznost). Baletskim vježbama utjecati na ljepotu i izražajnost pokreta. Plivačkim treninzima unaprijediti funkcionalne sposobnosti. Uputiti studentice u osnove koreografije u sinkroniziranom plivanju. U suradnji s ostalim visokim učilištima organizirati pokazne turnire.

Programska teorijska znanja: Sinkronizirano plivanje (pravila, pomagala, oprema).

4.2.1.12. SKIJANJE

Okvirni programski sadržaji: **Studente početnike** osposobiti za samostalno bavljenje skijanjem, a **studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja** o skijanju upoznati s organizacijom sportske poduke za učitelje skijanja. Nastavni proces poduke skijanja odvijat će se kroz jednodnevne, vikend ili višednevne škole skijanja s ciljem usvajanja i usavršavanja tehnike skijaških likova i elemenata osnovne, napredne i takmičarske škole skijanja.

Studenti će upoznati znanja o skijaškim tehnikama: pluznoj tehnici (pluženje ravno, pluzni zavoj i pluzni luk), paralelnoj tehnici (spust ravno, spust koso, zavoj k brijegu, osnovni zavoj, osnovno i brzo vijuganje) i carving i prijestupnoj tehnici (paralelni i klizački korak). Primjenjivat će se kompleksi trenažnih operatora za razvoj i održavanje bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti (prije odlaska i za vrijeme boravka na snijegu).

Programska teorijska znanja: Važnost pripreme i primjena trenažnog procesa prije odlaska na skijanje. Podjela skijanja na alpske i nordijske discipline. Opasnosti u planinskim zimskim uvjetima. Ozljeđe, uzroci i prevencija.

4.2.1.13. STRELJAŠTVO

Okvirni programski sadržaj: **Studente početnike** uputiti u osnove streljaštva: stav za gađanje, disanje i održavanje mirnoće ruke i cijelog tijela. Istovremeno informirati o vježbama opće kondicijske pripreme.

Programska teorijska znanja za početnike usmjerena su na informacije o vrstama oružja i disciplinama u streljaštvu, klasifikacija streljačkih disciplina i streljačka oprema.

Studenti koji posjeduju viša motorička znanja usavršiti će tehniku i taktiku u odabranoj streljačkoj disciplini. Uputiti studente o strukturalnoj analizi streljaštva. Tehnika okidanja. Karakteristike ciljanja u odnosu na streljačke discipline – izbor ciljnika. Trenažne vježbe specifične kondicijske pripreme za razvoj osobina i sposobnosti koje najviše utječu na uspjeh u rukovanju oružjem. Isticati značaj samopouzdanja i motivacije u streljaštvu.

Organizirati turnire i natjecanja u streljaštvu na razini fakulteta radi provjere sposobnosti i formiranja ekipe fakulteta u svrhu sudjelovanja na sveučilišnom natjecanju.

Programska teorijska znanja: Upute o pravilnom rukovanju i održavanju oružja.

4.2.1.14. SQUASH

Okvirni programski sadržaj: Cilj nastave squasha je studente početnike uputiti u tehniku izvođenja osnovnih squash elemenata: forhend, bekhend i servis. Trenažnim vježbama bazične kondicijske pripreme utjecati na razvoj i unapređenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Informirati studente o tehnici kretanja po terenu. Osposobiti studente za igru.

Primjerenim trenažnim vježbama opće kondicijske pripreme i doziranim opterećenjima utjecati na unapređenje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti dominantnih u squashu: eksplozivna snaga, brzina, koordinacija, frekvencija pokreta, preciznost i gibljivost. Za razvoj i unapređenje brzinskih sposobnosti studenata primjenjivat će se vježbe škole trčanja, trčanje dionica ubrzanjem i trčanje kraćih dionica maksimalnim intenzitetom.

Programska teorijska znanja za studente početnike su upoznavanja pravila igre i osnove terminologije. Upute u osnovna taktička znanja u igri.

Studenti koji posjeduju viša motorička znanja usavršavati će izvođenje naprednih elemenata tehnike. Specifičnom kondicijskom pripremom utjecati na usavršavanje i

efikasno izvođenje tehničkih elemenata. Informirati o taktici igre u svrhu pripreme za sudjelovanje na fakultetskim i sveučilišnim natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Upoznati studente o utjecaju squasha na antropološka obilježja.

4.2.1.15.TAEKWONDO

Okvirni programski sadržaj: Studente početnike upoznati s osnovnim elementima u taekwondou: stavovi (dijagonalni stav – gard), kretanja (pravocrtna i lateralna, po kružnici), udarci, obrane od udaraca i padovi. Osnovnom kondicijskom pripremom utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Uputiti studente o metodskim vježbama za pojedine elemente. Emocionalne i psihološke koristi teakwondo u budućem zvanju.

Programska teorijska znanja:Pravila borbe. Organizacija taekwondo u Hrvatskoj.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršiti će tehniku teakwondo elemenata: udarci nogom i rukom, fintiranje, blokade nogom i rukom. Dobiti upute o taktici u borbi. Specifičnom i situacijskom kondicijskom pripremom utjecati na usavršavanje elemenata: brzo, precizno i efikasno izvođenje elemenata.

Utvrđivanje i uočavanje pogrešaka i ispravljanje u izvedbi tehničkih elemenata pomoću odgovarajućih metodskih vježbi i postupaka. Primjena stečenih znanja i vještina u borbi. Studente koji imaju interes za treninge i sportska natjecanja informirati i uputiti o radu sportskih klubova.

Programska teorijska znanja: Upute o antropološkim karakteristikama značajnim za uspješnost u taekwondou.

4.2.1.16.TENIS

Studente početnike osposobiti za samostalnu igru usvajanjem osnovnih elemenata tehnike (forhend, bekind, servis, smeš, volej). Upoznati studente s nekim specifičnim elementima tehnike i osnovama taktike igre: napadom nakon servisa, napadom s osnovne crte i iz osnovnog polja te taktikom obrane nakon prijema servisa.

Programska teorijska znanja: Osnovna pravila tenisa. Vrste reketa i podloga. Način izbora teniske opreme.

Za studente koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja o tenisu primjenit će se kineziološki operatori koji pridonose usavršavanju elemenata tehnike na kojima se temelje individualni taktičko-situacijski elementi igre. Osposobiti studente za igru parova. Usavršavati tempo igru, pokrivanje prostora te napadačku igru na mreži.

Primjenjivati će se kompleksi trenažnih operatora za razvoj i održavanje bazičnih i specifičnih funkcionalno-motoričkih sposobnosti. Osobito isticati i povezivati značaj igračke inteligencije, koncentracije, vizualizacije, motivacije i kontrole psihološkog pritiska s obzirom na specifičnosti budućeg zanimanja.. Provoditi različite sustave natjecanja među studentima, upoznati ih s organizacijom tenis turnira te sustavom poduke i edukacije za učitelje tenisa.

Programska teorijska znanja: Analiza frekvencija situacijskih parametara tenisa.

Samoocjenjivanje efikasnosti tehničkih elemenata. Informacije o programima kondicijskih vježbi u svrhu prevencije ozljeda specifičnih u tenisu.

4.2.1.17. VATERPOLO

Okvirni programski sadržaj: **Studenti početnici** će upoznati osnovne strukture gibanja u vaterpolu (vaterpolski kraul, leđni vaterpolski kraul, start, promjena pravca gibanja, zaustavljanje, iskoci iz vode) i osnovne elemente tehnike s loptom (držanje, podizanje, hvatanje, dodavanje, šutiranje).

Programska teorijska znanja: Studenti će dobiti upute o specifičnosti igračkih mjesta. Upute o prevenciji ozljeda u vaterpolu.

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršiti će tehničke elemente s loptom i strukture gibanja u vodi. Specifičnom i situacijskom kondicijskom pripremom unaprijediti će tehniku i efikasnost izvođenja elemenata u igri. Uputiti studente o elementima taktike igre u obrani i u napadu. Organizirati prijateljske utakmice i poticati na sudjelovanje na sveučilišnim natjecanjima.

Programska teorijska znanja: Organizacija i sustav natjecanja u vaterpolu. Međunarodna vaterpolo pravila. Informacije o programima vježbi u svrhu prevencije ozljeda

4.2.1.18. VESLANJE

Okvirni programski sadržaj: **Studenti početnici** će steći osnovna znanja kako ući u čamac, držanje vesla, o tehnici zaveslaja (fazama zaveslaja), usklađenost brzine zahvata i brzine čamca. Osnovnom kondicijskom pripremom utjecati na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dominantnih u veslanju. Upoznavanje rada na ergometru i simulatoru veslanja.

Programska teorijska znanja: Regatna pravila veslanja: vrste čamaca i natjecanja. Održavanje čamaca i vesala. Stjecanje znanja o rimen tehnici i rimen disciplinama

Studenti koji posjeduju višu razinu motoričkih znanja usavršiti će tehniku zaveslaja rimen tehnikom i upoznati taktiku veslanja u osmercu – sveučilišnoj disciplini. Studenti će dobiti upute o veslačkom treningu u teretani, pravilnosti izvođenja trenažnih vježbi i osnove o intenzitetu rada te informacije o dopunskim kineziološkim aktivnostima (trčanje, biciklizam, plivanje, skijaško trčanje i druge. Poticati na organizaciju i sudjelovanje na natjecanjima u duatlonu i triatlonu.

Programska teorijska znanja: Kineziološka analiza kretnih struktura u osnovnim veslačkim disciplinama; četverac i osmerac. Analiza tehnike i taktike veslačke utrke: start, staza i završnica.

4.3. Programi za studente s posebnim potrebama imaju višestruku odgojno-obrazovnu, rehabilitacijsku, utilitarnu i psihosocijalnu vrijednost. Nevedene vrijednosti su u funkciji humanizacije obrazovnog procesa studenata. Programi tjelesne i zdravstvene kulture se izrađuju prema zdravstvenom stanju i utvrđenoj dijagnozi svakog studenta. Klasifikacija posebnih potreba je usklađena s Međunarodnom klasifikacijom bolesti i srodnih zdravstvenih problema, sukladno desetoj reviziji (MKB-10) koje propisuje Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 1992; HZJZ).

Temeljem uvida u medicinsku dokumentaciju nadležni liječnik visokog učilišta može studenta/icu u akademskoj godini osloboditi od nastave tjelesne i zdravstvene kulture na više načina i to prema vremenu trajanja i intenzitetu programa:

- trajno ili privremeno
- djelomično ili potpuno

Za studente koji su privremeno i djelomično oslobođeni, na osnovu utvrđenog zdravstvenog stanja, inicijalnog antropološkog statusa i interesa studenata-ica, program tjelesne i zdravstvene kulture predlaže nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture u dogovoru s nadležnim liječnikom visokog učilišta na početku svakog semestra. Svaki student treba imati osobni karton u koji se bilježe svi relevantni pokazatelji na osnovi kojih se može pratiti realizacija programa i transformacijski procesi tijekom svakog semestra te uraditi potrebne promjene u programu rada. Na kraju svake akademske godine na osnovu bilješki studenta i praćenja i vrednovanja njegovog rada, nastavnik i liječnik pripremaju izvješće radi usporedbe početnog i finalnog stanja studenta-ice te vrednovanju postignutih rezultata nakon provedenog programa i utjecaja na zdravstveno stanje studenta. S obzirom da nije moguće izraditi određen program za svaku pojedinu bolest, navedene su osnovne kineziološke aktivnosti koje su indicirane za pojedine grupe bolesti. Istodobno je upozoreno na kineziološke aktivnosti i uvjete rada koji su kontraindicirani za pojedine grupe bolesti.

Tablica 2a. Naziv grupe bolesti (šifra) te indicirani i kontraindicirane aktivnosti

Naziv grupe bolesti i šifra prema MKB-10	Indicirani kineziološke aktivnosti	Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada
01. Zarazne i parazitarne bolesti (A00-B99)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja	Statička opterećenja, vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
02. Novotvorine (C00-D48)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja i vježbe manipuliranja vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete
03. Bolesti krvi i krvotvornog sustava, te određene bolesti imunološkog sustava (D50-D89)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre i plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta.	Statička opterećenja, izbjegavati prostore s velikim temperaturnim razlikama
04. Endokrine bolesti, bolesti prehrane i metabolizma (E00-E90)	Prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture, plivanje	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
05. Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja (F00-F99)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, vježbe koje su namijenjene razvoju koordinacije, ravnoteže, orijentacijsko kretanje, plesne strukture Savjetovanište s liječnikom	Aktivnosti koje potiču izrazito uzbuđenje, napetost i agresivnost.
06. Bolesti živčanog sustava (G00-G99)	Prirodni oblici kretanja, prilagođene sportske igre, plesne strukture niskog do srednjeg intenziteta	Vježbe koje se izvode na visini i vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela
07. Bolesti oka i očnih adneksa (H00-H59)	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, vježbe jačanja i istezanja, plesne strukture	Statička opterećenja, borilački sportovi, aktivnosti u vodi
08. Bolesti uha i mastoidnog nastavka (H60-H95)	Prirodni oblici kretanja, prilagođeni elementi sportske igre, orijentacijsko kretanje, plesne strukture	Aktivnosti u vodi, intenzivne vježbe koje podižu temperaturu tijela
09. Bolesti cirkulacijskog sustava (I00-I99)	Hodanja, trenažne vježbe bez opterećenja, plesne strukture	statička naprezanja, vježbe s teretom
10. Bolesti dišnog sustava (J00-J99)	Trenažne vježbe bez opterećenja uz pravilan ritam disanja, hodanja, prilagođene elementarne i sportske igre	Vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru
11. Bolesti probavnog sustava (K00-K93)	Hodanje, trčanje niskog intenziteta, elementarne i prilagođene sportske igre, plivanje, plesne strukture	Aktivnosti koji sadrže eksplozivne pokrete
12. Bolesti kože i potkožnog tkiva (L00-L99)	Prilagođeni prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istezanje velikih mišićnih skupina na svježem zraku Individualni pristup	vježbanje u hladnom, prašnjavom i zagušljivom prostoru, vježbe u bazenima
13. Bolesti mišićno – koštanog sustava i vezivnog tkiva (M00-M99)	Plivanje, trenažne vježbe bez opterećenja, prilagođene elementarne i sportske igre	Skokovi, poskoci, trčanja, nagle promjene kretanja, vježbe s vanjskim opterećenjima
14. Bolesti genitourinarnog sustava (N00-N99)	Kineziološke aktivnosti niskog do srednjeg intenziteta koje se izvode u optimalnim temperaturnim uvjetima	aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokreta, aktivnosti u vodi

Tablica 2b.: Naziv grupe bolesti (šifra) te indicirani i kontraindicirane aktivnosti

Naziv grupe bolesti i šifra prema MKB-10	Indicirani kineziološke aktivnosti	Kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada
15. Trudnoća, porođaj i babinje (O00-O99)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju, edukacija o prehrani Savjetovalište s liječnikom	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
16. Određena stanja nastala u perinatalnom razdoblju (P00-P96)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja i opuštanja u sjedećem i ležećem položaju	Trčanja, skokovi, poskoci, vježbe s opterećenjima
17. Kongenitalne (prirođene) malformacije, deformiteti i kromosomske abnormalnosti (Q00-Q99)	Vježbe umjerenog do srednjeg intenziteta, vježbe disanja, opuštanja i labavljenja, elementi pojedinih sportskih igara, vježbe s malim opterećenjima (ovisno o kojim se malformacijama radi)	Vježbe s velikim opterećenjima, eksplozivne vježbe, statičke vježbe (ovisno o kojim se malformacijama radi)
18. Simptomi, znakovi i abnormalni klinički i laboratorijski nalazi neuvršteni drugamo (R00-R99)	Hodanja umjerenim tempom, vježbe disanja, opuštanja. Pojedini elementi sportskih igara (ovisno o dijagnozi)	Dugotrajno i naporno vježbanje, vježbe s vanjskim opterećenjima, vježbe koje imaju elemente eksplozivne snage (ovisno o dijagnozi)
19. Ozljede, otrovanja i ostale posljedice vanjskih uzroka (S00-T98)	Posebno odabrani i prilagođeni: prirodni oblici kretanja, trenažne vježbe za jačanje i istežanje velikih mišićnih skupina s ili bez opterećenja, vježbanje u vodi	Statička opterećenja i uvjete rada koji mogu prouzročiti tegobe
20. Vanjski uzroci morbiditeta i mortaliteta (V01-Y98)	Vježbe opuštanja, disanja. Vježbe s malim opterećenjima, savjetovalište s liječnikom (ovisno o dijagnozi)	Vježbe statičkog i dinamičkog naprezanja
21. Čimbenici koji utječu na stanje zdravlja i kontakt sa zdravstvenom službom (Z00-Z99)	Vježbe niskog do umjerenog opterećenja, hodanja umjerenim tempom, vježbe manipulacije vlastitim tijelom	Statička opterećenja, aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete, aktivnosti koje zahtijevaju veliki angažman

4.4. Izborni programi su namijenjeni studentima viših godina studija. Na osnovu utvrđenih interesa studenata na prijedlog predmetnog nastavnika, Fakultetsko vijeće visokog učilišta donosi odluku i kriterije o organizaciji, provedbi i vrednovanju predložene kineziološke aktivnosti kao izbornog predmeta (modula).

Za upis Izbornog predmeta (modula) na višim godinama studija student treba ispunjavati određene dopunske uvjete koje propisuje Fakultetsko vijeće visokog učilišta na prijedlog predmetnog nastavnika.

Zadace izbornog programa usmjerene su na:

- Usavršavanje teorijskih i praktičnih motoričkih znanja u izornoj kineziološkoj aktivnosti.
- Promicanje tjelesne aktivnosti kao stila života u svrhu postizanja optimalnog stanja zdravlja i unapređenja kvalitete života.
- Upoznavanje kinezioloških aktivnosti koje su međuprogramski povezane s programom studija.
- Stjecanje teorijskih znanja o sustavu izbornog sporta i programima sportske poduke u svrhu osposobljavanja za voditelja ili suca.
- Osposobljavanje studenata za pomoć u izvođenju redovite nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

4.4.1. Izborni programi za studente viših godina studija⁶

1. Aerobika
2. Atletika
3. Badminton
4. Bodybuilding
5. Golf
6. Hrvanje
7. Jahanje
8. Jedrenje
9. Judo
10. Karate
11. Klizanje
12. Koturaljkanje
13. Košarka
14. Nogomet
15. Nogomet na pijesku
16. Odbojka
17. Odbojka na pijesku
18. Plesne strukture
19. Plesne navijačke skupine
20. Plivanje
21. Ronjenje
22. Rukomet
23. Rukomet na pijesku
24. Sinkronizirano plivanje
25. Skijanje
26. Stolni tenis
27. Squash
28. Taekwondo
29. Vaterpolo
- 30. Veslanje**

⁶ Na osnovu utvrđenih interesa studenata na prijedlog predmetnog nastavnika, Fakultetsko vijeće visokog učilišta donosi odluku i kriterije o organizaciji, provedbi i vrednovanju predložene kineziološke aktivnosti kao izbornog predmeta (modula). Od navedenih kinezioloških aktivnosti, osim golfa, jahanja i jedrenja, ostale aktivnosti su sadržane u nastavnim programima tjelesne i zdravstvene kulture (osnovni i posebni) na prve dvije godine studija.

5. PRAĆENJE I VREDNOVANJE RADA U TJELESNOJ I ZDRAVSTVENOJ KULTURI

Praćenje i vrednovanje rada u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi na visokim učilištima može se provoditi na nekoliko načina:

1. Praćenje zdravstvenog statusa studenata analizom rezultata obveznih sistematskih pregleda koji se provode u suradnji s liječnicima.
2. Praćenje motoričkih znanja i sposobnosti u izbornoj aktivnosti, osobito motoričkih znanja i sposobnosti koje mogu utjecati na uspjeh u budućem zanimanju.
3. Praćenje i vrednovanja rada na osnovu analize rezultata upitnika o interesima studenata, razine dosadašnjih sportskih postignuća i trenutne angažiranosti u sportsko rekreativnim aktivnostima.
4. Praćenje trenutne angažiranosti u sportu i interesa studenata za sudjelovanje na studentskim sportskim natjecanjima i sportskim priredbama.

U Zagrebu, 29. svibnja, 2007. godine