

Medicinski fakultet u Rijeci

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN
2021/2022**

Za kolegij

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

Studij:	Medicina (R)
Katedra:	Sveučilišni integrirani prijediplomski i diplomski studij
Nositelj kolegija:	Katedra za društvene i humanističke znanosti u medicini Marić Željana, mag. kineziologije
Godina studija:	2
ECTS:	1.5
Stimulativni ECTS:	0 (0.00%)
Strani jezik:	Ne

Podaci o kolegiju:

Kolegij **Tjelesna i zdravstvena kultura** je obavezni kolegij na prvoj i drugoj godini Integriranog preddiplomskog i diplomskog sveučilišnog studija Medicina i sastoji se od 60 sati vježbi, (**1,5 ECTS**).

Nastava će se odvijati po grupama u za to rasporedom predviđenim terminima.

A program, obavezan za sve zdrave studente održavat će se:

- na Otvorenom igralištu Kampus na Trsatu;
- u prostorijama teretane Studentskog centra na Kampusu;
- na košarkaškom igralištu I nogometnom kavezu u sklopu Kampusu;
- na igralištu Medicinskog fakulteta organizirati će se sportski turniri, studentska liga te pripremni treninzi sportskih ekipa za „Humanijadu“. Sudjelovanje na ovim natjecanjima biti će priznato u nastavu TZK-a.

B program (za studente oštećenog zdravlja) određuje se u suradnji s nadležnim liječnikom za svakog studenta.

C program-fakultativni program (planinarenja, skijanje, ljetna logorovanja s adekvatnim sadržajima) neobavezan oblik koji će se organizirati kao mogućnost nadoknade nastave.

Status vrhunskog športaša- pohađanja nastave oslobođeni su svi studenti koji imaju status vrhunskih športaša, odnosno oni kojima je Hrvatski olimpijski odbor dodijelio status športaša Hrvatske I., II., ili III. kategorije. Za oslobađanje nastave potrebno je priložiti rješenje Hrvatskog olimpijskog odbora o kategorizaciji.

Ciljevi , zadaci i planirani ishod kolegija

Redovitom primjenom kinezioloških aktivnosti kvalitetno održavati i nadgraditi zdravstveni status studenta. Programski usavršiti i povećati fond motoričkih informacija s jedinstvenim ciljem očuvanja i unapređenja zdravlja (motoričkih i funkcionalnih sposobnosti). Razviti kod studenta trajne navike i potrebu bavljenja kineziološkim aktivnostima u svakodnevnom životu i radu, čime bi se utjecalo na lakše savladavanje intelektualnog napora studenta.

Okvirni sadržaj kolegija

Opće pripremne i specifične vježbe kroz različite organizacijske oblike rada (sa i bez pomagala, sa i bez glazbe).

Sadržaji atletike: trčanje (trčanje na kratke, srednje i duge dionice), skokovi.

Sadržaji plivanja: obuka neplivača, tehnike plivanja-prsno, kraul, leđno, tečaj spašavanja neplivača.

Popis obvezne ispitne literature:

Popis dopunske literature:

Nastavni plan:

Vježbe popis (s naslovima i pojašnjenjem):

V1.

Teretana- Kružni trening.

Atletika- trčanje sa savladavanjem različitih prepreka.

V2.

Teretana- rad po stanicama.

Atletika- diskontinuirano trčanje dugih dionica.

Košarka igra.

V3.

Teretana- repetitivna snaga (individualni rad).

Korektivna gimnastika- skolioza,kifoza.

Košarka igra.

V4.

Teretana- eksplozivna snaga (individualni rad).

Korektivna gimnastika-skolioza,kifoza.

Košarka igra

V5.

Teretana- apsolutna snaga (individualni rad).

Pilates- vježbe za učvršćivanje stražnjice, trbušnih i leđnih mišića.

Košarka igra

V6.

Teretana- vježbe za razvoj repetitivne snage ruku i ramenog pojasa (samostalno programiranje treninga).

V7.

Teretana- rad u parovima (super serije).

Pilates- vježbe za učvršćivanje ruku i ramenog pojasa.

Košarka igra.

V8.

Teretana- aerobni trening (samostalno programiranje treninga).

Pilates- (samostalno programiranje treninga).

V9.

V9.. Teretana- individualno programiranje treninga.

Atletika- 10+5+5+5+5.

Nogomet igra

6 Teretana“Blue gym“

Omladinsko igralište

Omladinsko igralište

V10.

Teretana- individualno programiranje treninga.
Atletika- 10+10+10
Nogomet igra

Obveze studenata:

Studenti su obvezni redovito pohađati i aktivno sudjelovati u svim oblicima nastave.

Ispit (način polaganja ispita, opis pisanog/usmenog/praktičnog dijela ispita, način bodovanja, kriterij ocjenjivanja):

Ostale napomene (vezane uz kolegij) važne za studente:

Vježbe iz kolegija Tjelesna i zdravstvena kultura se izvode na vanjskim terenima Campetta, u teretani Blue Gyma.
Pješačke ture i planinarenja u okolini Rijeke (koritom riječine, Platak, Učka, Velebit.)
Sportski turniri na igralištu medicinskog fakulteta i u dvorani "3 Maj".

SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2021/2022

Tjelesna i zdravstvena kultura (g. 2)

Vježbe
(mjesto i vrijeme / grupa)
04.10.2021
V1.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G1 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
11.10.2021
V1.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
18.10.2021
V1.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
25.10.2021
V1.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
08.11.2021
V2.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
15.11.2021
V2.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
22.11.2021

V2.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
29.11.2021
V3.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
06.12.2021
V3.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
13.12.2021
V3.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
20.12.2021
V4.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
10.01.2022
V4.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
17.01.2022
V4.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
24.01.2022

V5.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
31.01.2022
V5.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
07.03.2022
V5.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
14.03.2022
V6.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
21.03.2022
V6.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
28.03.2022
V6.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
04.04.2022
V7.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
11.04.2022

V7.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
25.04.2022
V7.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
02.05.2022
V8.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
09.05.2022
V8.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
16.05.2022
V8.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
23.05.2022
V9.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]
06.06.2022
V9.: • TZK (08:00 - 09:30) ^[219] ◦ TZK2-G2 ◦ TZK2-G5
Moretti Viktor, prof. ^[219]

Popis predavanja, seminara i vježbi:

VJEŽBE (TEMA)	Broj sati	Mjesto održavanja
V1.	6	TZK

V2.	6	TZK
V3.	6	TZK
V4.	6	TZK
V5.	6	TZK
V6.	6	TZK
V7.	6	TZK
V8.	6	TZK
V9.	6	TZK
V10.	6	

ISPITNI TERMINI (završni ispit):
