

Medicinski fakultet u Rijeci

**IZVEDBENI NASTAVNI PLAN  
2024/2025**

Za kolegij

**Tjelesna i zdravstvena kultura 2-MLD**

|                    |                                                                                        |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Studij:            | <b>Medicinsko laboratorijska dijagnostika (R)</b><br>Sveučilišni prijediplomski studij |
| Katedra:           | <b>Katedra za društvene i humanističke znanosti u medicini</b>                         |
| Nositelj kolegija: | <b>Marić Željana, mag. kineziologije</b>                                               |
| Godina studija:    | <b>2</b>                                                                               |
| ECTS:              | <b>1.5</b>                                                                             |
| Stimulativni ECTS: | <b>0 (0.00%)</b>                                                                       |
| Strani jezik:      | <b>Ne</b>                                                                              |

## 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).

Kineziterapijske vježbe – za prsa i leđa.

Košarka igra.

#### **V4**

Teretana- eksplozivna snaga (individualni rad).

Badminton.

Košarka igra

#### **V5**

Teretana- apsolutna snaga (individualni rad).

Kineziterapijske vježbe – za gornje i donje ekstremitete.

Košarka igra

#### **V6**

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

Vježbe jačanja i istezanja u paru.

#### **V7**

Teretana- rad u parovima (super serije).

Badminton.

Košarka igra.

#### **V8**

Teretana- aerobni trening (samostalno programiranje treninga).

#### **V9**

Teretana- individualno programiranje treninga.

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

Nogomet igra

#### **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:**

-

## SATNICA IZVOĐENJA NASTAVE 2024/2025

Tjelesna i zdravstvena kultura 2-MLD

| Vježbe                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (mjesto i vrijeme / grupa)                                                                                                                      |
| <b>30.09.2024</b>                                                                                                                               |
| V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (11:00 - 12:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_626</li></ul></li></ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                        |
| <b>07.10.2024</b>                                                                                                                               |
| V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (10:00 - 11:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_626</li></ul></li></ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                        |
| <b>17.10.2024</b>                                                                                                                               |
| V1: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (15:00 - 16:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_626</li></ul></li></ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                        |
| <b>25.10.2024</b>                                                                                                                               |
| V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_626</li></ul></li></ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                        |
| <b>31.10.2024</b>                                                                                                                               |
| V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_626</li></ul></li></ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                        |
| <b>06.11.2024</b>                                                                                                                               |
| V2: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_626</li></ul></li></ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                        |
| <b>12.11.2024</b>                                                                                                                               |
| V3: <ul style="list-style-type: none"><li>• Blue Gym (13:00 - 14:30) [2797]<ul style="list-style-type: none"><li>◦ TZK2_626</li></ul></li></ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                        |
| <b>13.11.2024</b>                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| V3: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>30.11.2024</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| V3: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> V4: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10.12.2024</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| V4: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>17.12.2024</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| V4: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (10:00 - 11:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10.01.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| V5: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>14.01.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| V5: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (11:30 - 13:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>21.01.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| V5: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (10:00 - 11:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>05.03.2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| V6: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (13:00 - 15:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                   |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>13.03.2025</b>                                                                                                                                 |
| V6: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>20.03.2025</b>                                                                                                                                 |
| V6: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (08:45 - 10:15) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>27.03.2025</b>                                                                                                                                 |
| V7: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>05.04.2025</b>                                                                                                                                 |
| V7: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>12.04.2025</b>                                                                                                                                 |
| V7: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>19.04.2025</b>                                                                                                                                 |
| V8: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>26.04.2025</b>                                                                                                                                 |
| V8: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (08:00 - 09:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>05.05.2025</b>                                                                                                                                 |
| V8: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (14:00 - 15:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                          |
| <b>10.05.2025</b>                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| V9: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>  |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                           |
| <b>13.05.2025</b>                                                                                                                                  |
| V9: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (09:00 - 10:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>  |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                           |
| <b>21.05.2025</b>                                                                                                                                  |
| V9: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (09:30 - 11:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul>  |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                           |
| <b>26.05.2025</b>                                                                                                                                  |
| V10: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (10:00 - 11:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                           |
| <b>05.06.2025</b>                                                                                                                                  |
| V10: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (13:30 - 15:00) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                           |
| <b>09.06.2025</b>                                                                                                                                  |
| V10: <ul style="list-style-type: none"> <li>Blue Gym (09:00 - 10:30) [2797] <ul style="list-style-type: none"> <li>TZK2_626</li> </ul> </li> </ul> |
| Marić Željana, mag. kineziologije [2797]                                                                                                           |

**Popis predavanja, seminara i vježbi:**

| VJEŽBE (TEMA) | Broj sati | Mjesto održavanja |
|---------------|-----------|-------------------|
| V1            | 6         | Blue Gym          |
| V2            | 6         | Blue Gym          |
| V3            | 6         | Blue Gym          |
| V4            | 6         | Blue Gym          |
| V5            | 6         | Blue Gym          |
| V6            | 6         | Blue Gym          |
| V7            | 6         | Blue Gym          |
| V8            | 6         | Blue Gym          |
| V9            | 6         | Blue Gym          |
| V10           | 6         | Blue Gym          |



**ISPITNI TERMINI (završni ispit):**

---