

SPORTSKE AKTIVNOSTI U SLOBODNOM VREMENU STUDENATA NA FAKULTETU TURIZMA I RURALNOG RAZVOJA U POŽEGI (2024./2025.god.)

Mladi koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću u slobodno vrijeme, doživljavaju više pozitivnih raspoloženja i emocija, postavljaju više obrazovne ciljeve i aktivnije sudjeluju u nastavnom procesu. Zadatak je da se kroz organizaciju i provedbu sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata podigne razina svijesti o važnosti i prednostima bavljenja aktivnostima sportsko-rekreativnog karaktera, a samim time i kvalitete studentskog života.

➤ Plan provedbe sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata ima za cilj:

- * Promicanje pozitivnih učinaka sportskih i rekreacijskih aktivnosti na Fakultetu turizma i ruralnog razvoja u Požegi u suradnji s Sveučilištem u Osijeku
- * prezentiranje plana rada kao motiv svim studentima i djelatnicima FTRR.-a,
- * dostupnost informacija na web stranici Fakulteta turizma i ruralnog razvoja u Požegi i profilu fakulteta na društvenim mrežama
- * osiguravanje adekvatnih uvjeta za provođenje sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata, nabavka sportske opreme i rekvizita potrebnih za rad
- * podizanje standarda kvalitete i izbora sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata FTRR-a
- * organizacija i provedba različitih aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera u slobodnom vremenu, koja ima za cilj motivirati i „pokrenuti“ što veći broj studenata-sudionika u tom procesu, a ujedno stvoriti podlogu za studentski natjecateljski sport
- * organizirati i povezati različite aktivnosti i manifestacije sportsko-rekreativnog karaktera u suradnju s fakultetima Sveučilišta u Osijeku kao i s drugim fakultetima na nivou Hrvatske
- * potaknuti studente na aktivno sudjelovanje u organiziranim volonterskim programima i humanitarnim akcijama na matičnom fakultetu i u suradnji s institucijama u gradu Požegi.

❖ **PRIJEDLOG PLANA SPORTSKIH AKTIVNOSTI (organizacija i sudjelovanje):**

Studentice i studenti Fakulteta turizma i ruralnog razvoja imaju mogućnost izabrati neke od ponuđenih sportskih aktivnosti tijekom zimskog i ljetnog semestra (izvođenje ponuđene aktivnosti prije svega **ovisi o interesu studenata i materijalnim uvjetima** (*mogućnost korištenja adekvatnog prostora; fitness studija, novo uređenih sportskih terena na FTRR-u i sportskih aktivnosti na otvorenom*);

▪ Sportske aktivnosti u Fitness studiju Studentskog doma „Dr. Franjo Tuđman“:

- Stolni tenis
- Aerobic/Zumba/Plesovi
- HIIT / kružni trening

▪ Sportske aktivnosti na novo uređenim sportskim terenima FTRR-a:

- Mali nogomet i Tenis (teren u zatvorenom prostoru)
- Odbojku-Košarkaški hakl 3x3 (teren na otvorenom prostoru)

▪ Sportske aktivnosti na otvorenom:

- Pješačke ture
- Planinarenje
- Trčanje

❖ U sklopu Studentskog sportskog kluba FTRR.-a; studentice i studenti Fakulteta turizma i ruralnog razvoja u Požegi kao sastavnica Sveučilišta u Osijeku imaju mogućnost sudjelovanja u individualnim i timskim studentskim sportskim natjecanjima i aktivnostima sportsko- rekreativnog karaktera organiziranih od strane Sveučilišnog sportskog saveza u Osijeku (košarkaški hakl 3x3, stolni tenis, tenis, badminton, plivanje, šah, pikado, biljar, trčanje, kuglanje, odbojka na pijesku i dr., u muškoj i ženskoj konkurenciji) te tradicionalnim odlascima na pješačke ture i rafting.

❖ Osnivanjem studentskog sportskog kluba FTRR.-a u Požegi; studentice i studenti FTRR.-a imati će mogućnost uključiti se i konkurirati u sustavu studentskih sportskih natjecanja pri Sveučilištu Osijek te u sklopu programa UNISPORT HR. Program okuplja najbolje studentice i studente svih sveučilišta, veleučilišta i visokih škola u RH koji se natječu u različitim individualnim i timskim sportovima; u muškoj i ženskoj konkurenciji, putem kojih se formiraju sveučilišne reprezentacije za sudjelovanje na

državnim i europskim natjecanjima (na koja mogu aplicirati aktivni / kategorizirani sportaši- studenti FTRR.-a).

➤ LISTOPAD:

- Tijekom listopada 2024.godine informirati studente FTRR.-a o izboru i provedbi sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata
- Rezervirati jedan večernji termin tjedno u slobodnoj sportskoj dvorani u Gradu za provedbu sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata (mali nogomet, mix odbojka i košarkaški hakl 3x3)
- Upoznati studente s novom web stranicom FTRR.-a kako bi svakodnevno imali pristup novim informacijama, vijestima, pozivima na raznovrsna događanja, aktivnosti, natjecanja, prijavnim obrascima i sl.
- Potaknuti studente za aktivno sudjelovanje u organiziranim sportskim aktivnostima na Fakultetu i izvan njega u suradnji s institucijama, udrugama i klubovima koji imaju isti cilj djelovanja u Gradu Požegi i Požeško-slavonskoj županiji
- U suradnji sa Sveučilištem Josip Juraj Strossmayer u Osijeku (osječkim sveučilišnim sportskim Savezom) tijekom akademske godine; prijaviti i aktivno sudjelovati u što većem broju sportskih natjecanja te aktivnostima sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera te zajedničkim aktivnim druženjima
- S Upravom FTRR.-a dogovoriti suradnju s nekoliko gradskih klubova u Požegi za čiji su program studenti iskazali interes, a ne postoje materijalni uvjeti za provedbu istih u sklopu Fakulteta turizma i ruralnog razvoja

➤ STUDENI:

- Započeti s provedbom aktivnosti u studentskom volonterskom klubu uz pomoć i nadzor članova povjerenstva za volonterski rad, a sukladno usvojenom planu rada kluba
- Predstaviti plan i program rada Studentskog sportskog kluba i studentskog volonterskog kluba FTRR.-a u čiji će rad izravno biti uključeni studenti FTRR.-a
- Započeti s radom i provedbom aktivnosti unutar studentskog sportskog kluba sukladno usvojenom planu rada za akademsku godinu 2024./ 2025.god.
- Nastaviti s provedbom sportskih aktivnosti u slobodno vrijeme studenata FTRR.-a (večernji termin u sportskoj dvorani); mali nogomet, mix odbojka i košarkaški hakl 3x3
- Potaknuti studente da aktivnim sudjelovanjem podrže rad gradskih planinarskih društava „Sokolovac“ i „Gozjerica“ u njihovim pješačkim i planinarskim turama te izletima sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera koje provode licencirani vodiči (npr. Alumni FTRR.-a organizira izlet „Martinje i okusi jeseni“ 2024.god.)

- sudjelovati na planinarskom pohodu u organizaciji naših kolega profesora i studenata s osječkog Sveučilišta u pratnji licenciranog vodiča Višeslava Turkovića (Orahovica-Kutjevo)
- U suradnji sa Studentskim zborom i Alumni studentima FTRR.-a organizirati jednom tjedno različite aktivnosti sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera te druženja studenata (npr. pub kvizovi, natjecanje u društvenim igrama, različite radionice, okrugli stolovi, humanitarne akcije i sl.)
- Uz odobrenje uprave FTRR.-a i u dogovoru s gradskim sportskim klubovima i udrugama, zainteresiranim studentima omogućiti pohađanje novih sportskih aktivnosti: ovisno o dogovoru i afinitetima studenata (npr. Kuglanje, Šah, Kickboxing i sl.)

➤ PROSINAC:

- Nastaviti s provedbom aktivnosti u studentskom volonterskom klubu uz pomoć i nadzor članova povjerenstva za volonterski rad, a sukladno usvojenom planu rada kluba
- Nastaviti s radom i provedbom aktivnosti unutar studentskog sportskog kluba sukladno usvojenom planu rada za akademsku godinu 2024./ 2025.
- Sudjelovati na sportskim natjecanjima u organizaciji osječkog sveučilišnog sportskog saveza sukladno njihovom kalendaru natjecanja u sportskoj sezoni 2024.-2025. te biti domaćini sportskih natjecanja našim kolegama studentima s osječkog Sveučilišta (prema dogovoru)
- Nastaviti s provedbom sportskih aktivnosti u slobodno vrijeme studenata FTRR.-a (prema interesu studenata); * večernji termin u slobodnoj sportskoj dvorani; za mix odbojku i košarkaški hakl 3x3 ako dovoljan broj studenata iskaže interes za ponuđene aktivnosti

*termini u novoj dvorani FTRR.-a; Mali nogomet, Tenis, Badminton i slične aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera

*termini u fitness studiju Studentskog doma; Stolni tenis i Grupni oblici vježbanja (pilates, aerobic/zumba/plesovi, HIIT/kružni trening)-ovisno o interesu studenata

- Aktivnim sudjelovanjem podržati rad gradskih planinarskih društava „Sokolovac“ i „Gozjerica“ u njihovim pješačkim i planinarskim turama te izletima sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera koje provode licencirani vodiči
- U suradnji sa Volonterskim klubom, Studentskim sportskim klubom, Studentskim zborom i Alumni studentima FTRR.-a, Gradskom Knjižnicom Požega; organizirati jednom ili nekoliko puta u mjesecu različite aktivnosti sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera te druženja studenata i djelatnika (npr. pub kvizovi, adventske i predbožićne humanitarne akcije: npr. Studentski Advent, Adventsko trčanje, „Hodanje ususret Božiću“-pomoć potrebitima, predavanja, radionice, edukacije i sl.)
- Do zimskih praznika nastaviti s provedbom sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata;

- Ovisno o interesu studenata organizirati odlazak na Klizanje ili u školu klizanja

➤ SIJEČANJ i VELJAČA:

- Nastaviti s provedbom aktivnosti u studentskom volonterskom klubu uz pomoć i nadzor članova povjerenstva za volonterski rad, a sukladno usvojenom planu rada kluba
- Nastaviti s radom i provedbom aktivnosti unutar studentskog sportskog kluba sukladno usvojenom planu rada za akademsku godinu 2024./ 2025.
- Sudjelovati na sportskim natjecanjima u organizaciji osječkog sveučilišnog sportskog saveza sukladno njihovom kalendaru natjecanja u sportskoj sezoni 2024./2025. te biti domaćini sportskih natjecanja našim kolegama studentima s osječkog Sveučilišta (prema dogovoru)
- Nastaviti s provedbom sportskih aktivnosti u slobodno vrijeme studenata FTRR.-a (prema interesu studenata); večernji termin u slobodnoj sportskoj dvorani (u zimskom periodu); za **mix Odbojku** i Košarkaški hakl 3x3 ako dovoljan broj studenata iskaže interes za ponuđene aktivnosti
- *popodnevn i večernji termini u novoj dvorani FTRR.-a; Mali nogomet, Tenis, Badminton i ostale predložene aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera
- Aktivno sudjelovati na pješačkim i planinarskim turama u organizaciji gradskih planinarskih društava „Sokolovac“ i „Gojzerica“ te izletima sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera koje provode licencirani vodiči
- U suradnji sa Volonterskim klubom, Studentskim sportskim klubom, Studentskim zborom i Alumni studentima FTRR.-a, Gradskom Knjižnicom Požega; organizirati jednom ili nekoliko puta mjesečno različite aktivnosti sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera te druženje studenata i djelatnika FTRR.-a sa studentima i kolegama s osječkog Sveučilišta,; kvizovi, predavanja, radionice, edukacije i sl.
- Uz odobrenje uprave FTRR.-a i u dogovoru s gradskim sportskim klubovima i udrugama, zainteresiranim studentima omogućiti pohađanje novih sportskih aktivnosti: ovisno o dogovoru i afinitetima studenata (npr. Kuglanje, Šah, Kickboxing i sl.)

➤ OŽUJAK:

- Nastaviti s provedbom aktivnosti u studentskom volonterskom klubu uz pomoć i nadzor članova povjerenstva za volonterski rad, a sukladno usvojenom planu rada kluba
- Nastaviti s radom i provedbom aktivnosti unutar studentskog sportskog kluba sukladno usvojenom planu rada za akademsku godinu 2024./ 2025.
- Sudjelovati na sportskim natjecanjima u organizaciji osječkog sveučilišnog sportskog saveza sukladno njihovom kalendaru natjecanja u sportskoj sezoni 2024./2025. te biti

domaćini sportskih natjecanja našim kolegama studentima s osječkog Sveučilišta (prema dogovoru)

- Nastaviti s provedbom sportskih aktivnosti u slobodno vrijeme studenata FTRR.-a (prema interesu studenata);

*popodnevni termini na otvorenom terenu FTRR.-a; za mix Odbojku, Košarkaški hakl 3x3, Badminton, Stolni tenis i sl.

*popodnevni i večernji termini u novoj dvorani FTRR.-a; Mali nogomet, Tenis, Badminton, Stolni tenis i slične aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera

- Aktivno sudjelovati na pješačkim i planinarskim turama u organizaciji gradskih planinarskih društava „Sokolovac“ i „Gozjerica“ te izletima sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera koje provode licencirani vodiči; vježbanje na otvorenom

*obilježavanje Dana grada Požege i „Papučki jaglaci“, Velika 2025.god.

- U suradnji sa Volonterskim klubom, Studentskim sportskim klubom, Studentskim zborom i Alumni studentima FTRR.-a organizirati jednom ili nekoliko puta mjesečno različite aktivnosti sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera te druženje studenata i djelatnika FTRR.-a sa studentima i kolegama s osječkog Sveučilišta ili obrazovnim i drugim institucijama na području Grada Požege (kvizovi, predavanja, radionice, edukacije i sl.)

➤ TRAVANJ, SVIBANJ, LIPANJ:

- Nastaviti s provedbom aktivnosti u studentskom volonterskom klubu i studentskom sportskom klubu uz pomoć i nadzor članova povjerenstva za volonterski rad i članova
- Sudjelovati na sportskim natjecanjima u organizaciji osječkog sveučilišnog sportskog saveza sukladno njihovom kalendaru natjecanja u sportskoj sezoni 2024./2025. te biti domaćini sportskih natjecanja našim kolegama studentima s osječkog Sveučilišta (prema dogovoru)
- Nastaviti s provedbom sportskih aktivnosti u slobodno vrijeme studenata FTRR.-a (prema interesu studenata);

*popodnevni termini na otvorenom terenu FTRR.-a; za mix Odbojku, Košarkaški hakl 3x3, Badminton, Stolni tenis i sl.

*popodnevni i večernji termini u novoj dvorani FTRR.-a; Mali nogomet, Tenis, Badminton, Stolni tenis i slične aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera

- Aktivno sudjelovati na pješačkim i planinarskim turama u organizaciji gradskih planinarskih društava „Sokolovac“ i „Gozjerica“ te izletima sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera koje provode licencirani vodiči; vježbanje na otvorenom
- U suradnji sa Volonterskim klubom, Studentskim sportskim klubom, Studentskim zborom i Alumni studentima FTRR.-a organizirati jednom tjedno različite aktivnosti

sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera te druženje studenata i djelatnika FTRR.-a sa studentima i kolegama s osječkog Sveučilišta, obrazovnim i drugim institucijama partnerima na području Grada Požege (kvizovi, predavanja, radionice, edukacije i sl.)

*u SVIBNJU- obilježiti Studentski dan sporta!

- **u LIPNJU- ovisno o interesu studenata; odlazak na Gradski bazen u Požegi (Plivanje / Odbojka na pijesku/ Košarka)

**odlazak na RAFTING; u okviru sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata u organizaciji Ureda za sportsku djelatnost Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku za osječke studente i studente FTRR.-a.

****PRIJEDLOZI NOVIH AKTIVNOSTI;

- *U ljetnom semestru za studente i djelatnike FTRR.-a te profesore i studente s osječkog Sveučilišta organizirati aktivnost sportsko-rekreativnog i zabavnog karaktera; WALK AND WINE (planinarska tura uz licenciranog vodiča i degustacija fakultetskih vina) na području vinskog podruma „Vinum Academicum“ (Podgorje)*
- *Organizacija studentske Biciklijade na području Grada Požege*
- *Rekreativno Kuglanje (natjecanje i druženje studenata i djelatnika FTRR.-a)*
- *Studenti / aktivni sportaši FTRR.-a : dio reprezentacije osječkog Sveučilišta u matičnom sportu; natjecanja u sklopu programa UNISPORT.HR*
- *Za djelatnike FTRR.-a pokrenuti aktivnosti sportsko-rekreativnog karaktera (prema dogovoru, prijedlozima i interesu istih)!?*
-
- *Narudžba sportskih rekvizita potrebnih za provedbu vježbi iz kolegija TZK. te sportskih aktivnosti u slobodnom vremenu studenata FTRR.-a (reketi i loptice za veliki tenis, reketi i loptice za stolni tenis, stol za stolni tenis, reketi i loptice za badminton, mreža za badminton, traka za označavanje linija na terenu, odbojkaška mreža, teniska mreža, mrežice za koševе, lopte za timske sportove i sl.)*
- *Narudžba majica i dresova za potrebe nastupa na sportskim natjecanjima studenata FTRR.-a*

Mentorica za sportske aktivnosti u slobodnom vremenu studenata:

Marija Karadža, mag. cin., v. pred.