

PLIVAČKO UČILIŠTE
Ustanova za obrazovanje odraslih
Jurja Haulika 6, Zagreb

NASTAVNI PROGRAM OSPOSOBLJAVANJA
ZA POSLOVE
TRENERA/ICE PLIVANJA

Zagreb, 7. studenog 2016.

1. OPĆI PODACI O PROGRAMU	3
1.1. Naziv programa	3
1.2. Obrazovni sektor	3
1.3. Razina složenosti poslova	3
1.4. Trajanje programa	3
1.5. Opravdanost donošenja programa	3
1.6. Uvjeti upisa	4
1.7. Radno okruženje i uvjeti rada	4
2. KOMPETENCIJE KOJE POLAZNIK STJEČE ZAVRŠETKOM PROGRAMA	5
3. TRAJANJE PROGRAMA I NAČIN IZVOĐENJA	5
4. NASTAVNI PLAN I PROGRAM	6
4.1. Nastavni plan	6
4.1.1. Redovna nastava	6
4.1.2. Konzultativno-instruktivna nastava	7
4.2. Nastavni program	8
4.2.1. Osnove sistematske kineziologije (8 sati)	8
4.2.2. Osnove kineziološke metodike (8 sati)	9
4.2.3. Osnove funkcionalne anatomije i fiziologije (10 sati)	10
4.2.4. Osnove psihologije sporta (8 sati)	11
4.2.5. Osnove medicine sporta (6 sati)	12
4.2.6. Osnove kineziološke statistike (6 sati)	13
4.2.7. Osnove teorije treninga (10 sati)	14
4.2.8. Zaštita na radu (2 sata)	15
4.2.9. Osnovna analiza plivanja (24 sati)	16
4.2.10. Metodika podučavanja tehnike i taktike plivanja (98 sati); T (teorija)-28 sati, VJ (vježbe)-70 sati.	18
4.2.11. Osnove programiranja procesa podučavanja u plivanju (4 sati)	21
4.2.13. Praktična nastava (90 sati)	22
5. ZAVRŠNA PROVJERA STEČENIH ZNANJA I VJEŠTINA	24

1. OPĆI PODACI O PROGRAMU

1.1. Naziv programa

Program osposobljavanja za poslove trenera/ice plivanja

1.2. Obrazovni sektor

Osobne, usluge zaštite i druge usluge

1.3. Razina složenosti poslova

2

1.4. Trajanje programa

274 sata

1.5. Opravdanost donošenja programa

Program služi za stručno osposobljavanje osoba obavljanje stručnih poslova u plivanju. Isti predstavlja polaznu osnovu za daljnje oblike stručnog usavršavanja, školovanja, a time i lakšeg zapošljavanja trenera/ice. Program predstavlja prvi korak u cjeloživotnom učenju, dovodi do individualnog napretka pojedinca, a posljedično i razvoja plivačkog sporta.

Program se donosi (i provodi u suradnji i na zahtjev) za potrebe Hrvatskog plivačkog saveza (HPS), koji je u punopravnom članstvu Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA) .

Plivanje kao jedna od najzdravijih sportskih aktivnosti koje je moguće provoditi tijekom cijele godine u vidu rekreacije, rehabilitacije ili natjecateljskog sporta popularno je i pristupačno djeci, odraslima, starijoj populaciji, te osobama s invaliditetom. Pozitivan utjecaj na antropološki status, mogućnost ranog uključivanja u plivački sport i dostupnost širokoj populaciji omogućilo je plivanju status bazičnog sporta. U novije vrijeme sve veća izgradnja plivačkih bazena (Varaždin, Vukovar, Slavonski Brod, Čakovec, Vinkovci, Zagreb-Svetice...), popularizacija plivačkog sporta kroz vrhunske svjetske rezultate naših plivača (Draganja, Milošević, Jovanović, Kožulj, Strahija, Karlo...) te svijest roditelja o pozitivnom utjecaju plivanja na antropološki status djece rezultiralo je porastom broja osoba koje se žele aktivno baviti plivanjem. Stoga je sve veća potreba plivačkih klubova za stručnim kadrom koji poznaje specifičnosti podučavanja plivačkog sporta, bilo da se radi o rekreativnom ili natjecateljskom karakteru aktivnosti. Također je Šiljeg (2009) provela istraživanje u kojem je sudjelovao 71 plivački trener, od toga 44 muških i 27 ženskih, iz 23 hrvatska kluba. Ukupno 50 varijabli izvedeno je iz čestica "Upitnika za trenere plivanja" koji je sastavljen u svrhu uvida, te poduzimanja mjera za poboljšanje praktičnog rada trenera. Veliki broj trenera radi s više kategorija plivača, što bi sa stanovišta efikasnosti trebalo izbjegavati. Međutim praktični razlog za ovakvo stanje je i nedostatak kvalitetnog stručnog kadra. Prosječan broj plivača s kojim jedan trener radi je 56. Sve prethodno navedeno ukazuje na potrebu donošenja i realizacije programa osposobljavanja za poslove trenera plivanja.

Osobama koje će završiti ovaj program osposobljavanja pruža se mogućnost formaliziranja njihovih znanja, vještina i sposobnosti provođenja podučavanja plivanja za koje posjeduju prethodno praktično iskustvo. Samim tim i mogućnost za samozapošljavanje u području sporta kao njihova primarna ili sekundarna djelatnost.

Hrvatski plivački savez (HPS) propisuje napredovanje kroz daljnji sistem licenciranja svojih trenera, a spomenuti program im osigurava temeljnu osnovu za daljnju edukaciju i usavršavanje.

1.6. Uvjeti upisa

U program osposobljavanja za poslove trenera/ice plivanja može se upisati osoba koja ima:

- minimalno završenu srednju školu,
- navršenih 18 godina života,
- potvrda kluba o aktivnom bavljenju plivanjem,
- specifične vještine i znanja iz plivanja koje je polaznik stekao kroz neformalno učenje i koja dokazuje kroz prijemni ispit,
- kratki životopis s naglaskom na razvoj sportske - plivačke karijere.

Polaznici su dužni prije početka edukacije položiti određene testove s kojima se provjerava njihova razina pripremljenosti za praćenje programa.

Elementi prijemnog ispita

1.	Elementarno poznavanje sporta; (osnovna terminologija, osnove pravila u plivačkom sportu, osnove poznavanja tehnika i disciplina plivanja) - praktična i teorijska znanja
----	---

1.7. Radno okruženje i uvjeti rada

Spremnost i sposobnost na:

specifičan rad u/na bazenu i u sportskoj dvorani

rad s osobama različitih dobnih uzrasta i spola

specifičan rad u provođenju aktivnosti za vrijeme natjecanja

2. KOMPETENCIJE KOJE POLAZNIK STJEČE ZAVRŠETKOM PROGRAMA

Završetkom programa osposobljavanja za poslove trenera/ice plivanja, polaznici će steći slijedeće kompetencije za izvođenje stručnih poslova u plivačkom sportu:

1. opisati elementarne (temeljne) funkcije i djelovanje lokomotornog, kardiovaskularnog i respiratornog sustava ljudskog organizma,
2. opisati elementarne fiziološke procese u ljudskom tijelu za vrijeme podučavanja plivanja,
3. opisati mehanizme nastajanja sportskih ozljeda te usvojiti postupke njihove prevencije,
4. identificirati i opisati psihičke procese koji se javljaju kao različiti oblici ponašanja, te prepoznati i razlikovati osnovne potrebe i pravila za uspješnu komunikaciju za vrijeme procesa podučavanja,
5. koristiti se s osnovnim pojmovima statistike i informatike te potrebe mjerenja i obrade prikupljenih podataka,
6. koristiti se osnovnim metodičkim postupcima podučavanja elemenata tehnika i taktike te kondicijske pripreme plivača,
7. primijeniti sigurnosne aspekte zaštite na radu tijekom provedbe procesa podučavanja i rada u plivanju,
8. provoditi procese podučavanja neplivača i plivača s ciljem optimalnog korištenja prostora i didaktičkih pomagala uz elementarno poznavanje principa teorije i metodike podučavanja,
9. objasniti ciljeve, zadaće, principe i pravila procesa podučavanja plivanja,
10. provoditi proces usvajanja specifičnih plivačkih znanja primjenjujući početnu razinu znanja o metodičkim principima rada,
11. prepoznati i ispraviti osnovne pogreške plivača pri izvođenju bilo koje tehnike plivanja, starta i okreta,
12. razlikovati i objasniti povijest, pravila plivanja, te posebnosti plivačkog medija.

3. TRAJANJE PROGRAMA I NAČIN IZVOĐENJA

Program osposobljavanja od ukupno 274 sata realizirat će se redovitom ili konzultativno-instruktivnom nastavom.

Redovita nastava:

Teorijski dio programa izvodi se u trajanju od 114 sati, vježbe se izvode u trajanju od 70 sati, a praktična nastava u trajanju od 90 sati.

Konzultativno – instruktivna nastava:

Broj skupnih konzultacija iznosi 82 sati od ukupnog broja sati teorijske nastave planirane u programu. Skupne konzultacije izvode se sa cijelom obrazovnom skupinom i obavezne su za sve polaznike. Individualne konzultacije se provode u trajanju od 32 sata putem e-maila ili neposredno, a prema potrebi polaznika. Praktična nastava i vježbe provode se u punom fondu sati. Rad polaznika na praktičnoj nastavi nadzire mentor.

4. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

4.1. Nastavni plan

4.1.1. Redovna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati			Ukupno
		T	VJ	PN	
1.	OSNOVE SISTEMATSKE KINEZILOGIJE	8	-	-	8
2.	OSNOVE KINEZILOŠKE METODIKE	8	-	-	8
3.	OSNOVE FUNKCIONALNE ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE	10	-	-	10
4.	OSNOVE PSIHOLOGIJE SPORTA	8	-	-	8
5.	OSNOVE MEDICINE SPORTA	6	-	-	6
6.	OSNOVE KINEZILOŠKE STATISTIKE	6	-	-	6
7.	OSNOVE TEORIJE TRENINGA	10	-	-	10
8.	ZAŠTITA NA RADU	2	-	-	2
9.	OSNOVNA ANALIZA PLIVANJA	24			24
10.	METODIKA PODUČAVANJA PLIVANJA	28	70	-	98
11.	OSNOVE PROGRAMIRANJA PROCESA PODUČAVANJA U PLIVANJU	4	-	-	4
12.	PRAKTIČNA NASTAVA	-	-	90	90
UKUPNO		114	70	90	274

T - teorijska nastava

VJ - vježbe

PN - praktična nastava

4.1.2. Konzultativno-instruktivna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati				Ukupno
		T		VJ	PN	
		SK	IK	VJ	PN	
1.	OSNOVE SISTEMATSKE KINEZILOGIJE	6	2	-	-	8
2.	OSNOVE KINEZIOLOŠKE METODIKE	6	2	-	-	8
3.	OSNOVE FUNKCIONALNE ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE	7	3	-	-	10
4.	OSNOVE PSIHOLOGIJE SPORTA	6	2	-	-	8
5.	OSNOVE MEDICINE SPORTA	4	2	-	-	6
6.	OSNOVE KINEZIOLOŠKE STATISTIKE	4	2	-	-	6
7.	OSNOVE TEORIJE TRENINGA	7	3	-	-	10
8.	ZAŠTITA NA RADU	1	1	-	-	2
9.	OSNOVNA ANALIZA PLIVANJA	18	6	-	-	24
10.	METODIKA PODUČAVANJA PLIVANJA	20	8	70	-	98
11.	OSNOVE PROGRAMIRANJA PROCESA PODUČAVANJA U PLIVANJU	3	1	-	-	4
12.	PRAKTIČNA NASTAVA	-	-	-	90	90
UKUPNO		82	32	70	90	274

T - teorijska nastava

VJ - vježbe

PN - praktična nastava

SK - skupne konzultacije

IK - individualne konzultacije

4.2. Nastavni program

4.2.1. Osnove sistematske kineziologije (8 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Sistematska kineziologija	- pojam i definicija - ciljevi	- opisati definiciju sistematske kineziologije - navesti ciljeve sistematske kineziologije	T2
Antropološke dimenzije čovjeka	- antropometrijske karakteristike - motoričke sposobnosti - motorička znanja - funkcionalne sposobnosti	- opisati osnovne antropometrijske karakteristike - klasificirati temeljne motoričke sposobnosti - opisati značaj motoričkih znanja - opisati funkcionalne sposobnosti	T4
Upravljanje procesom vježbanja	- definiranje cilja vježbanja - faze planiranja i programiranja	- navesti osnovne ciljeve vježbanja - opisati elementarne faze planiranja i programiranja	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (multi medijske prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča)			
Kadrovski uvjeti: VSS - prof. Tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin i dr.znanosti iz područja kineziologije sporta.			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Mraković, M. (1997) Osnove sistematske kineziologije. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.3-55). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2) Prskalo, I., Sporiš, G. (2016) Kineziologija. Šk.knjiga. Zagreb			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Mraković, M. (1997) Osnove sistematske kineziologije. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.3-55). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2) Prskalo, I., Sporiš, G. (2016) Kineziologija. Šk.knjiga. Zagreb			

4.2.2. Osnove kineziološke metodike (8 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Kineziološka metodika	- definicija kineziološke metodike - ciljevi i zadaće kineziološke metodike	- izreći definiciju kineziološke metodike - navesti temeljne ciljeve i zadaće kineziološke metodike	T2
Metodički principi	- princip odgojnosti - princip jasnoće - princip aktivnosti - princip sistematičnosti i postupnosti - princip primjerenosti i unapređivanja - princip individualizacije - princip ekonomičnosti - princip zaštite zdravlja	- navesti i opisati metodičke principe	T2
Metodičko organizacijski oblici rada	- frontalni rad - grupni rad - stanični	- navesti najčešće korištene oblike rada i primijeniti iste sukladno potrebama	T2
Metode rada	- metode učenja - metode vježbanja	- prepoznati osnovne metode rada i primjenjivati ih u procesu podučavanja	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (multi medijske prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS- prof. Tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin. i dr.znanosti iz područja kineziologije sporta			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Findak, V. (1997) Kineziološka metodika. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.61-92). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Findak, V. (1997) Kineziološka metodika. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.61-92). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2) Neljak, B. (2012) Opća kineziološka metodika. Skripta. (Zavod za opću i primjenjenu kineziologiju- nastavni recenzirani materijal). Kineziološki fakultet, Zagreb.			

4.2.3. Osnove funkcionalne anatomije i fiziologije (10 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Opća građa ljudskog tijela	- koštano-zglobni sustav, mišićni sustav, probavni sustav, dišni sustav, krvožilni sustav, živčani sustav	- opisati i imenovati osnove građe ljudskog tijela - opisati koštano zglobni, mišićni, dišni i krvožilni sustav	T2
Sustav organa za pokretanje	- općenito o koštanom, mišićnom sustavu i spojevima među kostima - osnovna podjela po skupinama - osnovna podjela s obzirom na oblik i funkciju	- opisati funkciju osnovnih zglobova i mišića prilikom kretanja ili sportske izvedbe - navesti elementarnu funkciju pojedinih kostiju i zglobova - opisati temeljne funkcije pojedinih mišićnih skupina	T2
Osnove fiziologije i fiziologije mišića	- općenito o organima, organskim sustavima, stanicama i homeostazi - općenito o građi mišića, mehanizmu kontrakcije i tipovima mišićne kontrakcije	- opisati funkciju stanice, organa i organskih sustava i homeostaze u funkcioniranju organizma - opisati osnove o građi i funkciji mišića i tipova mišićine kontrakcije.	T2
Osnove fiziologije srčano - žilnog i dišnog sustava	- osnovne značajke srčano-žilnog sustava - osnovne značajke dišnog sustava	- navesti elementarne spoznaje o funkcijama srčano-žilnog i dišnog sustava i njihove prilagodbe pri tjelesnoj aktivnosti	T2
Energetska osnova tjelesne aktivnosti i energetske kapacitete	- izvori energije za mišićni rad - fosfageni anaerobni (alaktatni) energetske sustav - glikolitički anaerobni (laktatni) energetske sustav - aerobni (lipolitički, glikolitički) energetske sustav - primitak kisika, dug kisika	- navesti temeljne spoznaje o energetske izvori za mišićnu aktivnost tijekom rada ovisno o trajanju i intenzitetu aktivnosti	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS- doktor medicine			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Heimer, S., Matković, B. (1997) Sportska fiziologija. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.161-244). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2) Ivančić-Košuta, M., Keros, P. (1997) Osnove funkcionalne anatomije organa za pokretanje. U Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.97-157). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Heimer, S., B. Matković (1997) Sportska fiziologija. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.161-244). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2) Ivančić-Košuta, M., P. Keros (1997) Osnove funkcionalne anatomije organa za pokretanje. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.97-157). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu			

4.2.4. Osnove psihologije sporta (8 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Predmet i metode psihologije sporta	- predmet psihologije sporta - metode psihologije sporta	- opisati što je predmet psihologije sporta - navesti i opisati metode rada u psihologiji sporta	T2
Elementarni pojmovi o kognitivnim sposobnostima i strukturama konativnih faktor	- pojam inteligencije - osnove kognitivnog funkcioniranja sportaša - podjela sportova u odnosu na spoznajne (kognitivne) aspekte - posebnosti učenja motoričkih vještina - pojam konativnih faktora	- opisati pojam inteligencije - opisati elementarne pojmove motoričkog učenja	T2
Motivacijski i emocionalni procesi	- pojam motivacije - vrste motivacije - važnost motivacije u sportskoj aktivnosti - uloga trenera u motoričkom učenju	- izraziti razumijevanje osnova motivacije i emocionalnih stanja - opisati ulogu trenera u motoričkom učenju.	T2
Konflikti i frustracije	- pobuđenost u sportu - anksioznost u sportu - stres u sportu	- opisati pojam pobuđenosti, anksioznosti i stresa u sportu	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda diskusije i metoda demonstracije			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS – diplomirani psiholog ili profesor psihologije			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Horga, S., Sabioncello N. (1997) Osnove psihologije sporta. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.299-344). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Bosnar, K. & Balent, B. (2009). Uvod u psihologiju sporta: Priručnik za sportske trenere. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu & Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2) Horga, S., Sabioncello, N. (1997) Osnove psihologije sporta. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.299-344). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.			

4.2.5. Osnove medicine sporta (6 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Uloga liječnika sportske medicine	<ul style="list-style-type: none"> - preventivni rad liječnika sportske medicine - ocjena zdravstvene sposobnosti sportaša i rekreativaca - anamneza i klinički pregled liječnika sportske medicine - odnos trener–liječnik sportske medicine - liječnik sportske medicine i trenažni proces 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznati preventivni rad liječnika sportske medicine - raspravljati o odnosu trener– liječnik sportske medicine - analizirati odnos liječnika sportske medicine i trenažnog procesa 	T2
Sportske ozljede	<ul style="list-style-type: none"> - sportske ozljede sustava organa za pokretanje u užem smislu - sportska oštećenja (sindromi prenaprezanja) - mehanizmi nastanka sportskih ozljeda i oštećenja,(tipični i netipični) 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznati osnovne sportske ozljede sustava organa za pokretanje - opisati osnovni mehanizam nastanka sportskih ozljeda. 	T2
Prevenција sportskih ozljeda i oštećenja	<ul style="list-style-type: none"> - neposredna priprema sportaša i rekreativaca za aktivnost - zaštitna oprema 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati neposrednu pripremu sportaša za sportsku aktivnost - opisati način uporabe zaštitne opreme 	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS – doktor medicine			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Medved, R., (1997) Sportska medicina. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.247-296). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Medved, R., (1997) Sportska medicina. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.247-296). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.			

4.2.6. Osnove kineziološke statistike (6 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Što je kineziometrija? Što je statistika? Što su hipoteze i statistička pogreška	- osnove kineziometrije i statistike - cilj i zadaci - osnovni statistički pojmovi (jedinka, uzorak, populacija, varijabla, statistički nizovi) Pojam statističke pogreške i hipoteze	- navesti osnovne ciljeve i zadaće statistike i kineziometrije - opisati osnovne statističke pojmove - dati primjer mjerenja i mogućnosti korištenja mjerenja	T2
Podaci Opisna i analitička statistika	- prikupljanje, sređivanje, sortiranje, klasifikacija, - metode i vrste uzorka - grafička interpretacija (histogram i poligon frekvencija) - varijabla, aritmetička sredina, mod, medijan, raspon	- opisati varijable, aritmetičku sredinu, standardnu devijaciju, mod, medijan, raspon, metode i vrste uzorka - dati primjer prikupljanja, sređivanja, sortiranja te klasificiranja podataka	T2
Normalna distribucija Standardizacija rezultata	- osnovni pojmovi (varijacija, varijanca, standardna devijacija, koeficijent varijacije) - normalna (Gausova) distribucija	- navesti osnovne pojmove - opisati normalnu distribuciju	T1
Informatička i računalna podrška	- mjere međusobne povezanosti varijabla - osnove računalne i informatičke podrške (mogućnosti, potrebe, uvjeti)	- navesti mjere međusobnih povezanosti varijabli - navesti značaj računalne i informatičke podrške	T1
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS – profesor matematike, dipl. ekonomist, dr. znanosti			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Viskić-Štalec, N., (1997) Osnove statistike i kineziometrije. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.61-92). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 2) Dizdar, D. (2006). Kvantitativne metode. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Petz, B. : „Osnovne statističke metode za nematematičare“, Sveučilišna naklada Liber Zagreb, 1981. 2) Viskić-Štalec, N., (1997) Osnove statistike i kineziometrije. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.394-415). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3) Dizdar, D. (2006). Kvantitativne metode. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.			

4.2.7. Osnove teorije treninga (10 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Definicija, predmet i zadaće teorije treninga	-osnovni ciljevi i zadaće teorije treninga - elementarna analiza sportske aktivnosti -osnovna klasifikacija sportova - analiza dimenzije sportaša	- navesti temeljne ciljeve i zadaće teorije treninga - klasificirati sportove	T2
Sportski trening Treniranost i sportska forma	- osnovni ciljevi i zadaće sportskog treninga - treniranost sportaša - sportska forma - upravljanje sportskom formom - značajke sportske forme	- nabrojiti osnovne ciljeve i zadaće sportskog treninga - objasniti elementarne karakteristike sportske forme -opisati osnove upravljanja sportskom formom	T2
Temeljni principi i pravila sportskog treninga	- usmjerenost treninga - kontinuiranost treninga - povezanost programa sportske pripreme - progresivnost opterećenja tijekom sportske aktivnosti, treninga i natjecanja - valovitost opterećenja - cikličnost treninga	- opisati usmjerenost te kontinuiranost sportskog treninga -opisati valovitost te cikličnost treninga	T2
Osnove metodičkog oblikovanje podučavanja	- osnove podučavanja u sportu - sadržaj podučavanja - opterećenje na podučavanju - metodika podučavanja - organizacijski oblici podučavanja - osnove kondicijske pripreme	- opisati temeljni postupak pri izboru vježbi u procesu podučavanja - navesti priručna pomagala za realizaciji podučavanja - navesti osnove kondicijskog treninga i podučavanja u sportu	T2
Temeljne osnove planiranja sportskog treninga	- oblici planiranja i programiranja podučavanja - izrada kratkoročnog plana i programa podučavanja - tekuće planiranje i programiranje podučavanja - mikrociklus - pojedinačni trening	- opisati osnovni postupak planiranja i programiranja podučavanja -objasniti provedbu plana i programa podučavanja	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS – prof. Tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin., dr.znanosti iz područja kineziologije sporta.			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Bompa, T. (2006). Periodizacija – Teorija i Metodologija treninga. Zagreb. Gopal. 2) Milanović, D., (1997). U: Milanović D., Osnove teorije treninga (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.483-599). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3) Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			

4.2.8. Zaštita na radu (2 sata)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Uvod u zaštitu na radu Opasnosti, štetnosti, napori	- uloga i značenje zaštite na radu - zakonska regulativa - vrste opasnosti, štetnosti i napora - preventivne mjere zaštite na radu - osobna zaštitna sredstva	-navesti značaj zaštite na radu te postojeću zakonsku regulativu u RH -navesti preventivne mjere zaštite na radu koje je neophodno poštovati -opisati osobna zaštitna sredstva	T1
Pravila zaštite na radu Zaštita od požara	- osnovna pravila zaštite na radu - posebna pravila zaštite na radu - pravila tehničke prakse - zakonska regulativa - provedbeni dokumenti - ispitivanja sustava za dojavu i gašenje požara i sustava za sprječavanje širenja požara	-objasniti osnovna i posebna pravila zaštite na radu -navesti pravila tehničke prakse -navesti potrebne dokumente kod zaštite od požara i postojeću zakonsku regulativu - navesti propisane protokole ispitivanja sustava za dojavu i gašenje požara i sustava za sprječavanje širenja požara	T1
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS – dipl.ing. zaštite na radu			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Zakon o zaštiti od požara (N.N. br. 92/10)			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Pavlović, M., Učur M.Đ. : Zaštita na radu – provedbeni propisi, Tim press, Zagreb 2009. 2) Bobinec Naprta, D. : Zaštita od požara i eksplozija, zbirka propisa i normi, Biblioteka Nading, Zagreb, 2009 3) Gulan: Protupožarna tehnološka preventiva, Biblioteka Nading, Zagreb, 1997. 4) Priručnik stručnjaka zaštite na radu, IPROZ, Zagreb 5) Osobna zaštitna sredstva, Skripta, ZIRS, Zagreb, 1999. 6) Zakon o zaštiti od požara (N.N. br. 92/10)			

4.2.9. Osnovna analiza plivanja (24 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Pravila i povijest plivanja	<ul style="list-style-type: none"> - pravila plivanja - kratak razvoj plivanja s naglaskom na stilove današnjih tehnika 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati pravila plivanja - opisati razvoj plivanja i opisati razvoj različitih stilove pojedine tehnike 	T2
Zakovitosti medija i ponašanje tijela u vodi Dugoročan plan razvoja plivača (prema programu HPS-a)	<ul style="list-style-type: none"> - hidromehaničke i hidrodinamičke osnove plivanja - specifičnosti faza (prema HPS-u razlikujemo 5 razvojnih faza - prve 3 podučavanje, a ostale 2 treniranje) 	<ul style="list-style-type: none"> - navesti posebnosti vode u odnosu na zrak - opisati djelovanje sila na tijelo u mirovanju i kretanju - opisati otpore prilikom kretanja kroz vodu - opisati djelovanje propulzivne sile, njene karakteristike i izvore propulzije - opisati faze dugoročnog razvoja plivača 	T2
Antropološke karakteristike plivača važne za izvedbu tehnike i taktike plivanja	<ul style="list-style-type: none"> - antropometrijske, motoričke i funkcionalne dimenzije plivača/ice - modeli plivača/ice (morfološki, motorički, funkcionalni) 	<ul style="list-style-type: none"> - izreći modelne antropometrijske, motoričke i funkcionalne karakteristike plivača kraul, leđno, prsno, leptir tehnike i mješovitog plivanja 	T2
Osnove analiza tehnika plivanja (KRAUL, LEĐNO, PRSNO, LEPTIR I MJEŠOVITO)	<ul style="list-style-type: none"> - položaj tijela - disanje - rad nogama - rad rukama (aktivni i pasivni dio) - koordinacija tehnike (u odnosu rada ruku i nogu i disanja) - varijante tehnika 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati osnovne strukture svih tehnika - prepoznati greške motoričke izvedbe - prepoznati i navesti idealnu tehniku sukladno antropološkom statusu 	T10
Osnove analize STARTA tehnika (kraul, leđno, prsno, leptir i mješovito i štafetno plivanje)	<ul style="list-style-type: none"> - faze: - reakcije na zvučni signal - odraza - leta - ulaska u vodu i klizanja - podvodni rad nogama - izlaska na površinu i početak plivanja - varijante starta 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznati sve faze motoričke strukture gibanja prilikom starta kod svih tehnika plivanja uključujući štafetno plivanje - prepoznati odgovarajuću varijantu sukladno potrebama trke i mogućnostima plivača 	T4
Osnove analize OKRETA tehnika (kraul, leđno, prsno, leptir i mješovito i štafetno plivanje)	<ul style="list-style-type: none"> - faze: - dolazak u okret - ulazak u okret - rotacija - odraz od zida - klizanje i podvodni rad nogama - izlaska na površinu i početak plivanja - varijante okreta 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznati sve faze motoričke strukture gibanja prilikom okreta kod svih tehnika plivanja uključujući mješovito i štafetno plivanje - prepoznati odgovarajuću varijantu sukladno potrebama trke i mogućnostima plivača - osvijestiti važnost pravovaljanog okreta u ukupnoj 	T4

	- specifičnosti okreta kod mješovitog plivanja	strukturi plivanja određene discipline	
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda demonstracije			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča)			
Kadrovski uvjeti: VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin., dr.znanosti iz područja kineziologije			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 2) Šiljeg, K. (2012). Povezanost antropoloških karakteristika i specifičnih plivačkih sposobnosti s uspješnošću u plivanju. Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet. Zagreb 3) Hannula, D., Thorton, N. (2001). <i>The swim coaching Bible</i>. Champaign IL: Human Kinetics. 4) Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja - Kraul. Sveučilišni priručnik. Zagreb: Promo FIT. 5) http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokument/DugorocanPlanHPS-a.pdf 			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Hannula, D., Thorton, N. (2001). <i>The swim coaching Bible</i>. Champaign IL: Human Kinetics. 2) Hannula, D. (2003). <i>Coaching swimming successfully</i>. Champaign IL: Human Kinetics. 3) Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). <i>Championship swim training</i>. Champaign IL: Human Kinetics. 4) Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 5) Šiljeg, K. (2012). Povezanost antropoloških karakteristika i specifičnih plivačkih sposobnosti s uspješnošću u plivanju. Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet. Zagreb 6) Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja - Kraul. Sveučilišni priručnik. Zagreb: Promo FIT. 7) http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/Sadrzaj/Dokument/DugorocanPlanHPS-a.pdf 			

4.2.10. Metodika podučavanja tehnike i taktike plivanja (98 sati); T (teorija)-28 sati, VJ (vježbe)-70 sati.

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI	
			T	VJ
Metodičke osnove podučavanja neplivača Spašavanje unesrećenih u vodi	- usvajanje, uvježbavanje i podučavanja osnovnih elemenata tehnike plivanja - testirati inicijalno, tranzitivno i finalno stanje neplivača sukladno kriterijima znanja plivanja	- opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke vježbe za izvođenje osnovnih elemenata pri učenju plivanja (vježbe disanja, plutanja, klizanja, rad rukama i nogama) - navesti i demonstrirati osnovne postupke spašavanja unesrećenih u vodi	T 4	VJ 10
Metodičke osnove rada tehničko-taktičkog podučavanja KRAULA i pripadajućeg starta i okreta	- dobne kategorije i redoslijed usvajanja tehnike plivanja kraul - metodički postupci usvajanja elemenata tehnike plivanja kraul - metodički postupci podučavanja tehnike plivanja kraul; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - metodički postupci podučavanja starta i okreta u svim fazama	- opisati postupke pri učenju, izbora sadržaja i opterećenja - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elementarne tehnike plivanja kraul po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje: disanja, položaja tijela, rada ruku i nogu i koordinacije - prepoznati greške i izborom adekvatnih vježbi znati ih ispraviti - analizirati i primijeniti odgovarajuće taktičke varijante	T4	VJ10
Metodičke osnove rada tehničko-taktičkog podučavanja LEĐNO i pripadajućeg starta i okreta	- dobne kategorije i redoslijed usvajanja tehnike plivanja leđno - metodički postupci usvajanja elemenata tehnike plivanja leđno - metodički postupci podučavanja tehnike plivanja leđno; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - metodički postupci podučavanja starta i okreta u svim fazama	- opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elementarne tehnike plivanja leđno po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elemenata tehnike plivanja leđno - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje tehnike plivanja leđno	T4	VJ10
Metodičke osnove rada tehničko-taktičkog podučavanja PRSNO i pripadajućeg starta i okreta	- dobne kategorije i redoslijed usvajanja tehnike plivanja prsno - metodički postupci usvajanja elemenata tehnike plivanja prsno - metodički postupci	- opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elementarne tehnike plivanja prsno po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elemenata tehnike plivanja prsno	T4	VJ10

	<p>podučavanja tehnike plivanja prsno; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike</p> <ul style="list-style-type: none"> - metodički postupci podučavanja starta i okreta u svim fazama 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje tehnike plivanja prsno 		
<p>Metodičke osnove rada tehničko-taktičkog podučavanja LEPTIR i pripadajućeg starta i okreta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dobne kategorije i redoslijed usvajanja tehnike plivanja leptir - metodički postupci usvajanja elemenata tehnike plivanja leptir - metodički postupci podučavanja tehnike plivanja leptir; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - metodički postupci podučavanja starta i okreta u svim fazama 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elementarne tehnike plivanja leptir po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elemenata tehnike plivanja leptir - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje tehnike plivanja leptir 	T4	VJ10
<p>Metodičke osnove rada tehničko-taktičkog podučavanja MJEŠOVITOG plivanja i pripadajućeg starta i okreta</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dobne kategorije i redoslijed usvajanja tehnike mješovitog plivanja - metodički postupci podučavanja elemenata tehnike mješovitog plivanja (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - metodički postupci podučavanja starta i okreta u svim fazama 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elementarne tehnike mješovitog plivanja po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elemenata tehnike mješovitog plivanja - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje tehnike mješovitog plivanja 	T4	VJ10
<p>Metodičke osnove rada u procesu kondicijske pripreme</p>	<ul style="list-style-type: none"> - osnovne metode opće, bazične i specifično – situacijske kondicijske pripreme plivača po dobnim kategorijama - osnove metodike razvoja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti - osnove metodike razvoja funkcionalnih sposobnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za razvoj opće, bazične i specifično – situacijske kondicijske pripreme plivača po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih te funkcionalnih sposobnosti 	T4	VJ10
<p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji) Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda vježbanja Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja, metoda promjenjivog vježbanja, metoda situacijskog vježbanja Metode učenja - sintetička metoda učenja, analitička metoda učenja, kombinirana metoda učenja</p>				
<p>Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča),</p>				

Vježbe će se odvijati u:

- sportskoj dvorani i u bazenu

Za provedbu vježbi bitan čimbenik je osigurati uvjete koji se odnose na specifičnost provedbe programa osposobljavanja a odnose se na materijalne uvjete i didaktička sredstva i pomagala koja treba osigurati za metodičku provedbu programa vježbi a to su:

- plivačka oprema (gačice/kostim, kapica, naočale), daskica za plivanje, avion, lopatice, gume, štoperica, taktička ploča, komplet prve pomoći.

Kadrovski uvjeti:

VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin., dr.znanosti iz područja kineziologije

VŠS - viši sportski trener (samo za VJ)

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

- 1) Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). Championship swim training. Champaign IL: Human Kinetics.
- 2) Salo, D. Riewald, S.A (2008). Complete conditioning for swimming. Champaign IL: Human Kinetics.
- 3) Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
- 4) Zbornici radova savjetovanja o obuci neplivača

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

- 1) Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). Championship swim training. Champaign IL: Human Kinetics.
- 2) Salo, D. Riewald, S.A (2008). Complete conditioning for swimming. Champaign IL: Human Kinetics.
- 3) Olbrecht, J. (2000). The Science of Winning. Belgium.
- 4) Maglischo, E. W. (2003) SwimmingFastest. California: Human Kinetics.
- 5) Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
- 6) Zbornici radova savjetovanja o obuci neplivača

4.2.11. Osnove programiranja procesa podučavanja u plivanju (4 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Terminologija	<ul style="list-style-type: none"> - usvojiti će pojam intenziteta, gustoće, ukupnog volumena podučavanja, pauza, start pauza, zone intenziteta. - razlikovat će različite vrste podučavanja 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati terminologiju podučavanja - navesti kada upotrijebiti koju vrstu podučavanja uvažavajući intenzitet, obujam i pauze 	T1
Osnovni elementi plana i programa podučavanja plivača različitih dobnih kategorija	- osnove planiranja i programiranja u pojedinim periodima (makro, mezo i mikrociklus te dnevna jedinica s prikazima zadataka)	- opisati plan i program podučavanja plivača različitih dobnih i kvalitetnih kategorija	T1
Osnove testiranja i vrednovanja u podučavanju i treningu	- važnost dijagnostičkih postupaka u plivanju	- prepoznati važnost dijagnostičkih postupaka i kontrole u plivanju	T1
Osnove registracije pokazatelja uspješnosti u plivanju	- postupci registracije pokazatelja uspješnosti u plivanju	- nabrojati pokazatelje uspješnosti u plivanju	T1
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča)			
Kadrovski uvjeti: VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin., dr.znanosti iz područja kineziologije sporta			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: <ol style="list-style-type: none"> 1) Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2) Salo, D. Riewald, S.A (2008). Complete conditioning for swimming. Champaign IL: Human Kinetics. 3) Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: <ol style="list-style-type: none"> 1) Bompa, T. (2006). Periodizacija – Teorija i Metodologija treninga. Zagreb. Gopal. 2) Milanović, D., (1997). U: Milanović D., Osnove teorije treninga (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.483-599). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3) Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 4) Olbrecht, J. (2000). The Science of Winning. Belgium. 5) Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). Championship Swim Training. Champaign IL: Human Kinetics. 6) Dolan, T. (2001). Something Special. NY: American Swim Coaches Association. 			

4.2.12. Praktična nastava (90 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (PN)
Metodičke osnove podučavanja obuke neplivača	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja osnovnih elemenata tehnike obuke neplivača - testirati inicijalno, tranzitivno i finalno stanje neplivača sukladno kriterijima znanja plivanja 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i provoditi vježbe za izvođenje elemenata učenja plivanja - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje osnovnih elemenata pri učenju plivanja (vježbe disanja, plutanja, klizanja, rad rukama i nogama) 	PN5
Metodičke osnove podučavanja elemenata tehnike plivanja KRAUL, pripadajućeg starta i okreta	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja kraul; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja starta i okreta u svim fazama 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i provoditi vježbe za izvođenje elemenata tehnike plivanja kraul, starta i okreta - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja kraul, starta i okreta 	PN15
Metodičke osnove podučavanja elemenata tehnike plivanja LEDNO, pripadajućeg starta i okreta	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja ledno; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja starta i okreta u svim fazama 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i provoditi vježbe za izvođenje elemenata tehnike plivanja ledno - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja ledno, starta i okreta 	PN15
Metodičke osnove podučavanja elemenata tehnike plivanja PRSNO, pripadajućeg starta i okreta	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja prsno; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja starta i okreta u svim fazama 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i provoditi vježbe za izvođenje elemenata tehnike plivanja prsno - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja prsno, starta i okreta 	PN15
Metodičke osnove podučavanja elemenata tehnike plivanja LEPTIR, pripadajućeg starta i okreta	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja leptir; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja starta i okreta u svim fazama 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i provoditi vježbe za izvođenje elemenata tehnike plivanja leptir - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja leptir, starta i okreta 	PN15

<p>Metodičke osnove podučavanja elemenata MJEŠOVITOG plivanja I pripadajućeg starta i okreta</p>	<p>- usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike mješovitog plivanja; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike - usvajanje, uvježbavanje i podučavanja starta i okreta u svim fazama</p>	<p>- opisati i provoditi vježbe za izvođenje elemenata tehnike mješovitog plivanja - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike mješovitog plivanja, starta i okreta</p>	<p>PN15</p>
<p>Metodičke osnove za razvoj kondicijske pripreme</p>	<p>- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarnih vježbi za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti - usvajanje, uvježbavanje podučavanja elementarnih vježbi za razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarnih vježbi za razvoj funkcionalnih sposobnosti</p>	<p>- opisati, demonstrirati i primijeniti vježbe za razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti - opisati, demonstrirati i primijeniti vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti</p>	<p>PN10</p>
<p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji) Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda vježbanja Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja, metoda promjenjivog vježbanja, metoda situacijskog vježbanja Metode učenja - sintetička metoda učenja, analitička metoda učenja, kombinirana metoda učenja</p>			
<p>Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča), Praktična nastava će se odvijati u: ➤ sportskoj dvorani i u bazenu Za provedbu praktične nastave bitan čimbenik je osigurati uvjete koji se odnose na specifičnost provedbe programa osposobljavanja a odnose se na materijalne uvjete i didaktička sredstva i pomagala koja treba osigurati za metodičku provedbu programa vježbi a to su: ➤ plivačka oprema (gačice/kostim, kapica, naočale), daskica za plivanje, avion, lopatice, gume, štoperica, taktička ploča, komplet prve pomoći.</p>			
<p>Kadrovski uvjeti: VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin., dr.sc. iz područja kineziologije sporta VŠS - viši sportski trener (samo za PN)</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). Championship swim training. Champaign IL: Human Kinetics. 2) Salo, D., Riewald, S.A (2008). Complete conditioning for swimming. Champaign IL: Human Kinetics. 3) Zbornici radova Savjetovanja o obuci neplivača. 			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sweetenham, B., Atkinson, J. (2003). Championship swim training. Champaign IL: Human Kinetics. 2) Salo, D., Riewald, S.A (2008). Complete conditioning for swimming. Champaign IL: Human Kinetics. 3) Zbornici radova savjetovanja o obuci neplivača 			

Napomena: *Planiranje i programiranje transformacijskih postupaka kandidat može vršiti samo pod nadzorom i u suradnji s školovanim stručnjacima (st. prvostupnik i više) iz tog područja.*

5. ZAVRŠNA PROVJERA STEČENIH ZNANJA I VJEŠTINA

Pismena provjera provodi se iz teorijskog dijela nastave (11 cjelina).

Iz nastavnih cjelina: povijest, pravila i osnovne značajke u plivanju, osnovna analiza plivanja, metodika podučavanja tehnike i taktike plivanja i osnove programiranja procesa podučavanja u plivanju provodi se i **usmena provjera**.

Nakon provjere teorijskih sadržaja provodi se **praktična provjera** znanja i vještina iz vježbi nastavnih cjelina osnovna analiza plivanja i metodika tehnike i taktike podučavanja plivanja.

Praktična provjera podrazumijeva provjeru praktičnih znanja stečenih u praktičnom dijelu nastave kroz praktičnu demonstraciju tehnika plivanja i metodičkih vježbi za obučavanje istih te uočavanje grešaka i pravilna primjena odgovarajućih vježbi za ispravljanje istih.

Usmena i praktična provjera znanja provodi se pred povjerenstvom koje provodi završnu provjeru, a mora imati najmanje 3 člana (predavači predmetnih područja).

Članove ispitnog povjerenstva imenuje stručno tijelo utvrđeno statutom ustanove, a sastoji se od predsjednika ispitnog povjerenstva i članova, koji su u pravilu predavači iz pojedinih nastavnih cjelina iz programa osposobljavanja za trenera/ice plivanja.

Polaznik je uspješno završio program osposobljavanja za trenera/ice plivanja ako zadovolji na provjeri znanja iz teorijskog i praktičnog dijela.

O završnoj provjeri vodi se zapisnik.

Klasa	602-07/16-01/176
Ur.broj	332-04-01/4-16-03
Datum izdavanja mišljenja na program	12. prosinca 2016.