

1. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

1.1. Nastavni plan

Redovita nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati			Ukupno
		T	VJ	PN	
1.	Osnove anatomije i fiziologije	15			15
2.	Prehrana i suplementacija u sportu	16			16
3.	Osnove psihologije sporta i komunikacije	15			15
4.	Osnovni principi vježbanja	12			12
5.	Osnove kineziološke analize odbojke	14	10		24
6.	Osnove metodike treninga u odbojci	16	80		96
7.	Osnove planiranja i programiranja u odbojci	14			14
8.	Zaštita na radu	8			8
9.	Praktična nastava			100	100
UKUPNO		110	90	100	300

Konzultativno-instruktivna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati				Ukupno
		T		VJ	PN	
		SK	IK			
1.	Osnove anatomije i fiziologije	10	5			15
2.	Prehrana i suplementacija u sportu	11	5			16
3.	Osnove psihologije sporta i komunikacije	10	5			15
4.	Osnovni principi vježbanja	8	4			12
5.	Osnove kineziološke analize odbojke	10	4	10		24
6.	Osnove metodike treninga u odbojci	11	5	80		96
7.	Osnove planiranja i programiranja u odbojci	10	4			14
8.	Zaštita na radu	5	3			8
9.	Praktična nastava				100	100
UKUPNO		75	35	90	100	300

SK – skupne konzultacije IK – individualne konzultacije

PN – praktična nastava T – teorijska nastava

1.2. Nastavni program

4.2.1. CJELINA: OSNOVE ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE (15 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Uvod u anatomiju	Orijentacijske ravnine Osnovno anatomsko nazivlje (anterior, posterior, superior, inferior, kranijalno, kaudalno)	- razlikovati ravnine na tijelu - opisati osnovno anatomsko nazivlje	T1
Organski sustavi	Organi, organski sustavi i njihovi dijelovi (stanica, tkiva, organi)	- nabrojiti organske sustave - navesti osnove o građi i funkciji stanice, tkiva, organa	T1
Kosti i zglobovi	- osnovna podjela s obzirom na oblik i funkciju - pokreti u zglobovima	- opisati elementarnu funkciju pojedinih kostiju - opisati pokrete koji se mogu izvoditi u pojedinom zglobu	T5
Mišićni sustav	Podjela i građa mišićne stanice Mehanizam mišićne kontrakcije	- navesti osnove o građi i funkciji skeletnog mišićja - opisati tipove mišićne kontrakcije	T2
Kardiovaskularni sustav	Srce i velike krvne žile Provjeravanje pulsa Prilagodba kardiovaskularnog sustava na tjelesnu aktivnost	- opisati osnovnu građu srca - nabrojiti velike krvne žile i mjesta provjeravanja pulsa - navesti elementarne spoznaje o opterećenju kardiovaskularnog sustava pri vježbanju	T2
Dišni sustav	Osnovne značajke dišnog sustava Prilagodba respiracijskog sustava na tjelesnu aktivnost	- navesti elementarne spoznaje o funkcijama dišnog sustava i prilagodbi pri tjelesnoj aktivnosti	T2
Energetska osnova tjelesne aktivnosti i energetske kapaciteti	Izvori energije za mišićni rad Fosfageni anaerobni (alaktatni) energetske sustav Glikolitički anaerobni (laktatni) energetske sustav	- navesti temeljne spoznaje o energetske izvorima za mišićnu aktivnost tijekom rada ovisno o trajanju i intenzitetu aktivnosti	T2

	Aerobni (lipolitički, glikolitički) energetska sustav Primitak kisika, dug kisika		
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (ppt prezentacije, crteži, modeli, plakati, računalo, LCD projektor i platno, CD-i sa medicinskim aplikacijama i slično)			
Kadrovski uvjeti: VSS - doktor medicine			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Keros, P. Pećina, M. i Ivančić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed 2. 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. <p>- tijekom nastave nastavnici mogu preporučiti dodatnu literaturu iz izbora koji je propisan za nastavnike</p>			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Keros, P.; Andreis, I.; Gamulin, M.: Anatomija i fiziologija, ŠK Zagreb, 1995. 2. Krmpotić-Nemanić J, Marušić A (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada 3. Platzer, W. (1991). Sustav organa za pokretanje. JUMENA, Zagreb 4. Sobotta, Johannes (2000). Atlas anatomije čovjeka (sv. 1 i 2). Urednici: R. Pabs i R. Putz; hrvatsko izdanje: A. Marušić. Jastrebarsko: Naklada Slap 			

4.2.2. CJELINA: PREHRANA I SUPLEMENTACIJA U SPORTU (16 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Principi pravilne prehrane sportaša	Piramida pravilne prehrane – skupine namirnica Energija i nutritivne potrebe Metabolizam	- razlikovati pojedine skupine namirnica iz piramide pravilne prehrane - opisati potrebu za energijom - opisati osnovne pojmove i svojstva vezana uz metabolizam	T2
Proteini	Aminokiseline i njihova važnost u prehrani Hrana bogata proteinima Trening i unos proteina	- opisati važnost aminokiselina u prehrani - prepoznati hranu bogatu proteinima - razlikovati unos proteina pri treninzima različite usmjerenosti	T2
Ugljikohidrati	Podjela ugljikohidrata Hrana bogata ugljikohidratima Tjelesna aktivnost i ugljikohidrati	- opisati važnost ugljikohidrata u prehrani - prepoznati hranu bogatu ugljikohidratima - opisati unos ugljikohidrata prije, tijekom i nakon aktivnosti	T3
Masti	Zasićene i nezasićene masne kiseline	- opisati podjelu na zasićene i nezasićene masne kiseline	T1
Vitamini i minerali	Vitamini topivi u vodi Vitamini topivi u masti Minerali Hrana bogata vitaminima, mineralima	- opisati podjelu vitamina prema topivosti - opisati važnost mikronutrijenata (vitamina i minerala) u prehrani sportaša i rekreativaca - prepoznati namirnice bogate mikronutrijentima	T2
Suplementi u sportu	Vrste suplemenata Definicija ergogena sredstva	- opisati korist od pojedine skupine suplemenata - izreći definiciju ergogenih sredstava	T2

Hidracija sportaša	Hidracija Dehidracija Elektroliti	- opisati važnost unošenja tekućine u organizam - opisati ulogu elektrolita tijekom tjelesne aktivnosti	T2
Prehrana kod različitih sportova	Prehrana za smanjenje tjelesne mase Prehrana za povećanje tjelesne mase	- opisati tjedni jelovnik u odnosu na specifične potrebe rekreativca	T2
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu i za vježbe. Računalo, projektor, didaktički materijal.			
Kadrovski uvjeti: VSS - magistar nutricionizma i znanosti o hrani ili magistar kineziologije			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:			
1. Zvonimir Šatalić, Maroje Sorić, Marjeta Mišigoj-Duraković (2015). Sportska prehrana. Znanje, Zagreb, - tijekom nastave nastavnici mogu preporučiti dodatnu literaturu iz izbora koji je propisan za nastavnike			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:			
1. Nancy Clark (2013). Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook-5th Edition. Human Kinetics. 2. Fink, H. H., & Mikesky, A. E. (2015). Practical applications in sports nutrition, Jones & Bartlett Learning			

4.2.3. CJELINA: OSNOVE PSIHOLOGIJE SPORTA I KOMUNIKACIJE (15 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnove psihologije sporta i vježbanja	Definiranje psihologije sporta Istraživačka i primijenjena psihologija u sportu i vježbanju	- iskazati definiciju psihologije sporta - opisati osnovna znanja o području i primjeni psihologije sporta i vježbanja	T1
Pažnja u sportu	Kognitivni procesi (predočavanje, pažnja, percepcija, mišljenje, pamćenje) u sportu i vježbanju	- opisati vrste i tipove pažnje - opisati načine poboljšanja sposobnosti pažnje sportaša	T2
Osobine ličnosti	Osobine ličnosti i sportsko postignuće Anksioznost i stres Pobuđenost u sportu	- opisati odnos bavljenja sportom i ličnosti - opisati anksioznost, stres i pobuđenost - navesti odabir tehnike optimizacije razine pobuđenosti	T2
Motivacija u sportu i vježbanju	Motivacijski proces Motivacijske tehnike Motivacija i uspjeh u sportu i vježbanju	- razlikovati vrste motivacije - prepoznati faktore koji utječu na motivaciju	T2

		- opisati načine motiviranja u sportu	
Vježbanje i mentalno zdravlje	Psihološka dobrobit vježbanja Sport i drugi aspekti života	- izdvojiti efekte vježbanja na dobrobit ljudi - opisati dimenzije dobrobiti	T2
Komunikacija	Osnove komunikacijskog procesa Vrste i pravila komuniciranja Vještine uspješne komunikacije u sportu	- opisati osnove komunikacijskog procesa - prepoznati važnost komunikacije u sportu	T2
Slušanje i struktura govora	Aktivno slušanje Asertivnost Ja i Ti poruke	- opisati važnost slušanja sugovornika - opisati tehnike strukture govora - razlikovati vještine slušanja i postavljanja pitanja	T2
Komunikacija u grupi	Vođenje i postavljanje ciljeva u sportu Rješavanje sukoba	- usporediti načine vođenja grupe - utvrditi vještine komunikacije u grupi - navesti tehnike ublažavanja sukoba i rješavanje sukoba	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda demonstracije			
Materijalni uvjeti: Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu (računalo i LCD projektor, ppt prezentacije, crteži, fotografije).			
Kadrovski uvjeti: VSS - magistar psihologije ili diplomirani psiholog			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Cox, R.H. (2005). <i>Psihologija sporta</i> . Jastrebarsko: Naklada Slap. 2. Balent, B., Kobilšek, A. i Šašek, H. (2017). Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi. Priručnik za trenere. <i>Sportski savez Grada Zagreba</i> . 3. Schultz von Thun, F. (2001). <i>Kako međusobno razgovaramo</i> . Zagreb: Erudita. 4. Reardon, K. K. (1998). <i>Interpersonalna komunikacija – gdje se misli susreću</i> . Zagreb: Alinea.			

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Horga, S. (2009). *Psihologija sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
2. Miljković, D. i Rijavec, M. (2002). *Komuniciranje u organizaciji*. Zagreb: IEP/D2.
3. Orlick, T. (1998). *Mentalni trening za sportaše*. Zagreb: Gopal.

4.2.4. CJELINA: OSNOVNI PRINCIPI VJEŽBANJA (12 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Antropološke dimenzije čovjeka	<ul style="list-style-type: none">- morfološke karakteristike- motoričke sposobnosti- motorička znanja- funkcionalne sposobnosti	<ul style="list-style-type: none">- opisati osnovne morfološke karakteristike- klasificirati temeljne motoričke sposobnosti- opisati značaj motoričkih znanja- opisati funkcionalne sposobnosti	T4
Upravljanje procesom vježbanja	<ul style="list-style-type: none">- definiranje cilja vježbanja- faze planiranja i programiranja	<ul style="list-style-type: none">- navesti osnovne ciljeve vježbanja- opisati elementarne faze planiranja i programiranja	T4
Metode trenažnog rada	<ul style="list-style-type: none">- metode učenja i usavršavanja- metode vježbanja	<ul style="list-style-type: none">- prepoznati osnovne metode trenažnog rada	T2

Volumen opterećenja (rada)	- fiziološko i psihološko opterećenje - ekstenzitet i intenzitet opterećenja	- razlikovati fiziološko i psihološko opterećenje - opisati ekstenzitet i intenzitet opterećenja	T2
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora			
Materijalni uvjeti: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, projektor, didaktički materijal.			
Kadrovski uvjeti: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Mraković, M., D. Metikoš, V. Findak (1993). Teorijski model klasifikacije motoričkih znanja. Zbornik radova 2. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Beachle, T., R., R. W. Earle (2000). Essentials of Strength Training and Conditioning (Second Edition). Human Kinetics, Champaign, IL, USA. 2. Bompa, T. (2000). Total Training for Young Champions. Human Kinetics, Champaign, IL, USA. 3. Mraković, M., D. Metikoš, V. Findak (1993). Teorijski model klasifikacije motoričkih znanja. Zbornik radova 2. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture RH			

4.2.5. CJELINA: OSNOVE KINEZIOLOŠKE ANALIZE ODBOJKE (14 sati T; 10 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA I VJEŽBANJA	BROJ SATI
Odbojkaška pravila	Službena odbojkaška pravila Sustav natjecanja i bodovanja Pravilo rotacije	- navesti strukturalna pravila odbojke - opisati sustav natjecanja i bodovanja - opisati pravilo rotacije	T2
Antropološka analiza odbojkaša	Antropološke karakteristike odbojkaša: bazične, specifične i situacijske. Igračke pozicije u odbojci	- razlikovati bazične, specifične i situacijske karakteristike odbojkaša - opisati igračke pozicije u odbojci	T2

Strukturalna analiza odbojke I	Faze igre u procesu napada i kontranapada Odbojkaške tehnike	- navesti sve faze odbojkaške igre i procese kojima pripadaju - razvrstati odbojkaške tehnike prema fazama igre	T4 VJ4
Strukturalna analiza odbojke II	Individualna i ekipna taktika Faze izvedbe tehnike Sustavi igre u odbojci	-razlikovati individualnu od ekipne taktike -razlikovati i demonstrirati faze izvedbe tehnike odbojke -opisati sustave igre	T4 VJ4
Anatomska, motorička i funkcionalna analiza odbojke	Dominantne skupine mišića odbojkaša Bazične motoričke sposobnosti odbojkaša Aerobne i anaerobne sposobnosti odbojkaša	- opisati povezanost aktivacije lokomotornog sustava s tehnikom odbojke - opisati bazične motoričke sposobnosti u odbojci i demonstrirati načine analize - opisati energetske sustave za vrijeme odbojkaške igre	T2 VJ2
<p>Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metode 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: Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, projektor. Vježbe: Dvorana s odbojkaškim terenom.</p>			
<p>Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije Vježbe - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje odbojka, odnosno modul odbojka; viši trener odbojke.</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 3. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci (2009) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu</p>			

3. Janković, V., Đurković, T., Rešetar, T. Uvod u specijalizaciju igračkih uloga u odbojci (2009) Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

4.2.6. CJELINA: OSNOVE METODIKE TRENINGA U ODBOJCI (16 sati T; 80 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
-------------	----------------	----------------------	------------------

Metodika kondicijskog treninga u odbojci	Motoričke i funkcionalne sposobnosti u odbojci Vrste kondicijskih priprema Sadržaji kondicijskog treninga u odbojci Kontrola treniranosti	- razlikovati bazične, specifične i situacijske motoričke sposobnosti - odabrati operatore za razvoj pojedinih bazičnih motoričkih sposobnosti - provesti testiranje kondicijskih sposobnosti	T4 VJ 20
Motoričko učenje	Tehnika odbojke Taktika odbojke Motoričko učenje Faze motoričkog učenja	- opisati i demonstrirati odbojkaške tehnike i taktike - razlikovati faze usvojenosti odbojkaških tehnika i taktika	T4 VJ 30
Metodika tehničko-taktičkog treninga u odbojci II	Metode poučavanja Principi programiranog poučavanja Motorička pogreška Proces programiranog poučavanja tehničko-taktičkih elemenata	- opisati metode poučavanja - opisati principe programiranog poučavanja - opisati korake procesa programiranog poučavanja - provesti metodički postupak učenja tehničkih i taktičkih znanja - prepoznati motoričku pogrešku i provesti odgovarajući postupak njezinog ispravljanja	T6 VJ 20
Sadržaji treninga u odbojci	Sadržaji treninga tehnike u odbojci Sadržaji treninga taktike u odbojci	- razlikovati princip odabira sadržaja i načina njegove primjene u treningu s različitom usmjerenošću ciljeva - provesti trening odbojke s ciljem usvajanja i usavršavanja elemenata tehnike - provesti trening odbojke s ciljem usvajanja i usavršavanja elemenata taktike	T2 VJ 10
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metode vježbanja (metoda standardno ponavljajućeg vježbanja, metoda promjenjivog vježbanja, metoda situacijskog vježbanja), metode učenja (sintetička metoda učenja, analitička metoda učenja, kombinirana metoda učenja)			
Materijalni uvjeti:			

Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, projektor.

Vježbe: Dvorana s odbojkaškim terenom.

Kadrovski uvjeti:

Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije

Vježbe - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje odbojka, odnosno modul odbojka; viši trener odbojke

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Lukavski, T. (2015). Primjena elementarnih igara u treningu djece u odbojci. Diplomski rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

4.2.7. CJELINA: OSNOVE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA U ODBOJCI (14 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnove planiranja i programiranja	Sportski trening kao transformacijski proces Osnovni pojmovi planiranja i programiranja Vrste planiranja i programiranja	- opisati transformacijski proces u odbojci - razlikovati planiranje od programiranja - navesti vrste planiranja i programiranja	T2
Planiranje i programiranje u odbojci	Dugoročno, srednjoročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje u odbojci Osnove planiranja i programiranje podučavanja u pojedinim periodima fazama (makro, mezo i mikrociklus, te trenažna jedinica s prikazima podučavanja)	- razlikovati svrhu različitih vrsta planiranja i programiranja - opisati plan i program podučavanja odbojkaša različitih dobnih i kvalitetnih kategorija	T6
Pojedinačni trening u odbojci	Dijelovi pojedinačnog treninga Izvedbeni plan i program pojedinačnog treninga u odbojci	- opisati svrhu svih dijelova pojedinačnog treninga - razlikovati komponente plana i programa pojedinačnog treninga u odbojci	T6
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora.			
Materijalni uvjeti: Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, projektor. Vježbe: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, projektor.			
Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Kešina, K. (2015). Plan i program sportskog razvoja učenika osnovnoškolske dobi u odbojci. Diplomski rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			

1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

4.2.8. CJELINA: ZAŠTITA NA RADU (8 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Uvod u zaštitu na radu, pojam, uloga, zadaci, zakonski propisi	<ul style="list-style-type: none"> - uloga i značenje zaštite na radu - zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu - preventivne mjere zaštite na radu i postupci protupožarne zaštite - ručni aparati za gašenje požara (voda, pjena, ugljični dioksid i haloni) te njihova primjena - evakuacija, panika i spašavanje 	<ul style="list-style-type: none"> - navesti značaj zaštite na radu te odgovarajuće propise zaštite na radu - opisati mjere zaštite na radu i postupke protupožarne zaštite - opisati korištenje aparata za gašenje požara - navesti postupke evakuacije i spašavanja 	T2
Opasnosti u sportskoj dvorani i otvorenom prostoru s odbojkaškim terenom i mjere zaštite na radu	<p>Prostorni uvjeti i opremanje prostora za obavljanje djelatnosti prema propisima</p> <p>Održavanje prostora i opreme za obavljanje djelatnosti s ciljem sigurnosti vježbača i osoblja</p> <p>Opasnosti i rizici u sportskoj dvorani i otvorenom prostoru s odbojkaškim terenom</p> <p>Tjelesna sigurnost i prevencija ozljeda kod vježbača</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisati propise vezane uz prostorne uvjete i opremanje prostora - prepoznati rizike i opasnosti u sportskoj dvorani i otvorenom prostoru s odbojkaškim terenom - navesti mjere zaštite sigurnosti vježbača i prevencije ozljeda 	T2
Prva pomoć	<p>Oprema za pružanje prve pomoći u skladu s propisom</p> <p>Osnovni postupci pružanja prve pomoći</p>	<ul style="list-style-type: none"> - navesti vrste i dijelove opreme za pružanje prve pomoći u skladu s propisom 	

	Postupci pomoći pri uganuću i prijelomu ekstremiteta Postupci pomoći pri krvarenju Položaji tijela i tehnike oživljavanja	- opisati osnovne postupke pružanja prve pomoći pri različitim vrstama povreda i ozljeda - opisati postupak zaustavljanje krvarenja - opisati tehnike oživljavanja	T2
Zaštita od požara	- zakonska regulativa - provedbeni dokumenti - ispitivanje sustava za dojavu i gašenje požara i sustava za sprječavanje širenja požara	- 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	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda demonstracije			
Materijalni uvjeti: Klasična učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (slike, modeli, plakati, računalo, CD-i sa medicinskim aplikacijama i slično)			
Kadrovski uvjeti: - dipl./mag. ing. sigurnosti na radu - dipl./mag. ing. zaštite na radu - diplomski sveučilišni studij s licencom zaštite na radu - integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij s licencom zaštite na radu - specijalistički diplomski stručni studij s licencom zaštite na radu			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Zakonski propisi o zaštiti od požara 2. Zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu - za polaznike je izrađena zbirna skripta prema stručnoj literaturi propisanoj za nastavnike.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu 2. Bolf I. (2006.), Zaštita na radu, Školske novine, Zagreb, 3. Carević, M. i sur. (1997): Tehnički priručnik za zaštitu od požara, Zagrebinspekt, d.o.o., Zagreb. 4. Sklepić, S.(1996). Hitni medicinski postupci. Varaždin			

4.2.9. CJELINA: PRAKTIČNA NASTAVA (PN 100 SATI)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Metodičke osnove podučavanja elemenata tehnike odbojke	Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elemenata tehnike odbojke Usvajanje i uvježbavanje podučavanja postupaka za ispravljanje pogrešaka	- opisati i demonstrirati osnovne tehničke elemente u odbojci - opisati, demonstrirati i provesti metodičke postupke za podučavanje elemenata tehnike u odbojke - opisati, demonstrirati i provesti metodičke postupke za ispravljanje pogrešaka	PN40
Metodičke osnove podučavanja elemenata taktike odbojke	Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elemenata individualne i ekipne taktike odbojke (proces napada i kontranapada) Sustavi igre u odbojci (6-0, 4-2, 5-1)	- opisati i demonstrirati osnovne elemente taktike odbojke - opisati, demonstrirati i provesti metodičke postupke podučavanja osnovnih elemenata taktike odbojke - opisati i provesti metodičke postupke za usvajanje i uvježbavanje različitih sustava igre u odbojci	PN30
Metodičke osnove za razvoj kondicijske pripreme u odbojci	Usvajanje i uvježbavanje podučavanja vježbi za razvoj bazičnih, specifičnih i situacijskih kondicijskih sposobnosti Usvajanje i uvježbavanje postupaka za kontrolu treniranosti	- opisati i demonstrirati postupke za razvoj kondicijskih sposobnosti u odbojci - opisati, demonstrirati i provesti sadržaje za razvoj kondicijskih sposobnosti - opisati, demonstrirati i provesti testiranje kondicijskih sposobnosti	PN30
Metode rada: Metoda razgovora, metoda demonstracije, metoda praktičnog rada			
Materijalni uvjeti: Praktična nastava se izvodi u sportskoj dvorani s odbojkaškim terenom ili fitnes dvorani za elemente kondicijske pripreme koji su predviđeni u unutarnjem prostoru, odnosno na vanjskim igralištima i terenima za elemente koji su predviđeni za izvođenje na otvorenim prostorima. Praktična nastava se može odvijati i u sportskim klubovima i drugim ustanovama pod uvjetom da takve ustanove imaju pisani ugovor o poslovnoj suradnji sa ustanovom za osposobljavanje. Polaznik vodi dnevnik rada , te ga ovjerenog i potpisanog predaje u ustanovu, voditelju praktične nastave.			
Kadrovski uvjeti: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije			

VŠS - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje odbojka, odnosno modul odbojka; viši trener odbojke

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

1. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Bompá, T. (2000). Cjelokupni trening za mlade pobjednike, Hrvatski košarkaški savez.
4. Janković, V., Matković, B., Marelić, N. (1997). Analiza testova za dijagnostiku motoričke pripremljenosti vrhunskih odbojkaša. U D. Milanović, S. Heimer (ur.), Zbornik radova 6. zagrebačkog sajma sporta, Zagreb, 1997 (str. 126- 129). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
5. Vučetić, V., & Šentija, D. (2005). Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti – zašto, kada i kako testirati sportaše. Kondicijski trening. UKTH, Zagreb, 2(2), 2005.

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Selinger, A. (1986). Arie Selinger's power volleyball. New York: St. Martin's press.
2. Janković, V., Marelić, N. (1995). Odbojka- udžbenik. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. Mejovšek, M. (1997). Biomehanika sporta. U: Priručnik za sportske trenere (ur. D. Milanović), Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 359-394.
3. Jukić, I., & Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.