

1. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

4.1. 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.	Osnove teorije treninga	16			16
5.	Osnove kineziološke analize plivanja	12	12		24
6.	Osnove metodike treninga u plivanju i poduci neplivača	16	70		86
7.	Osnove planiranja i programiranja procesa podučavanja u plivanju	10			10
8.	Zaštita na radu	8			8
9.	Praktična nastava			110	110
UKUPNO		108	82	110	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.	Osnove teorije treninga	11	5			16
5.	Osnove kineziološke analize plivanja	8	4	12		24
6.	Osnove metodike treninga u plivanju i poduci neplivača	11	5	70		86
7.	Osnove planiranja i programiranja procesa podučavanja u plivanju	7	3			10
8.	Zaštita na radu	5	3			8
9.	Praktična nastava				110	110
UKUPNO		73	35	82	110	300

SK – skupne konzultacije IK – individualne konzultacije

PN – praktična nastava T – teorijska nastava

4.2. 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	T2

	Aerobni (lipolitički, glikolitički) energetska sustav Primitak kisika, dug kisika	ovisno o trajanju i intenzitetu aktivnosti	
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 - prikazati 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: OSNOVE TEORIJE TRENINGA (16 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Definicija, predmetnost i zadaće teorije treninga	<ul style="list-style-type: none"> - osnovni ciljevi i zadaće teorije treninga - elementarna analiza sportske aktivnosti - osnovna klasifikacija sportova 	<ul style="list-style-type: none"> - navesti temeljne ciljeve i zadaće teorije treninga - klasificirati sportove 	T2
Bazične antropološke karakteristike sportaša	<ul style="list-style-type: none"> - morfološke karakteristike - motoričke sposobnosti - funkcionalne sposobnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati osnovne morfološke karakteristike - klasificirati temeljne motoričke sposobnosti - opisati funkcionalne sposobnosti 	T3
Specifične sposobnosti i motorička znanja sportaša	<ul style="list-style-type: none"> - specifična kondicijska pripremljenost - tehnička pripremljenost - taktička pripremljenost 	<ul style="list-style-type: none"> - definirati specifične sposobnosti i znanja - opisati specifične sposobnosti i znanja 	T2
Sportski trening Treniranost i sportska forma	<ul style="list-style-type: none"> - osnovni ciljevi i zadaće sportskog treninga - treniranost sportaša - sportska forma - upravljanje sportskom formom - značajke sportske forme 	<ul style="list-style-type: none"> - definirati sportsko trening - analizirati sportsku treniranost - definirati zakonitosti upravljanja sportskom formom 	T3
Osnove metodičkog oblikovanja treninga	<ul style="list-style-type: none"> - sadržaj treninga - doziranje opterećenja na treningu i natjecanju - izbor lokaliteta, opreme i pomagala - odabir metoda vježbanja ili poučavanja - provedba organizacijskih i metodičkih forma 	<ul style="list-style-type: none"> - definirati sadržaje trenažnog rada - opisati ekstenzitet i intenzitet opterećenja - opisati metode trenažnog rada - opisati metodičke forme treninga 	T2
Temeljne osnove planiranja sportskog treninga	<ul style="list-style-type: none"> - vrste planiranja i programiranja treninga - kratkoročni plan i program treninga - tekuće planiranje i programiranje treninga - mikrociklus - pojedinačni trening 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati vrste planiranja i programiranja treninga s obzirom na dužinu razdoblja - raspravljati o modeliranju treninga u mikrociklusu - definirati trenažne dane i pojedinačne treninge 	T2
Specifičnosti treninga u različitim uvjetima	<ul style="list-style-type: none"> - prilagodba na visinske i klimatske uvjete - cirkadijski ritmovi 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati specifičnosti visinskog treninga 	T2

		- opisati reakcije sportaša na povišenu i sniženu temperaturu zraka	
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. Milanović, D., (2011). Teorija i metodika treninga. Studijski centar za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. - za polaznike je izrađena zbirna skripta prema stručnoj literaturi propisanoj za nastavnike. - tijekom nastave nastavnici mogu preporučiti dodatnu literaturu iz izbora koji je propisan za nastavnike			
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. Milanović, D., (2011). Teorija i metodika treninga. Studijski centar za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			

4.2.5. CJELINA: OSNOVE KINEZIOLOŠKE ANALIZE PLIVANJA (12 sati T; 12 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Svojstva vode i utjecaj na plivača	- Ponašanje tijela u vodi u mirovanju i kretanju kroz vodu -Propulzivni i retropulzivni segmenti u plivanju	- opisati ponašanje tijela u vodi pri kretanju i mirovanju, te utjecaj sila koje djeluju na tijelo.	T2
Kineziološka analiza plivačkih tehnika	-Prostorno-vremenska analiza kraul tehnike -Prostorno-vremenska analiza leđne tehnike -Prostorno-vremenska analiza prsne tehnike -Prostorno-vremenska analiza dupin tehnike	- opisati kineziološku analizu u svim plivačkim tehnikama - demonstrirati faze tehnike pri izvođenju određenih elemenata različitih disciplina plivanja	T2 VJ4
Kineziološka analiza starta u svim tehnikama	-Prostorno-vremenska analiza starta kraul tehnike -Prostorno-vremenska analiza starta leđne tehnike -Prostorno-vremenska analiza starta prsne tehnike -Prostorno-vremenska analiza starta dupin tehnike	- opisati kineziološku analizu starta u svim plivačkim tehnikama - demonstrirati faze starta u različitim disciplinama plivanja	T2 VJ4
Kineziološka analiza okreta u svim tehnikama	-Prostorno-vremenska analiza okreta kraul tehnike -Prostorno-vremenska analiza okreta leđne tehnike -Prostorno-vremenska analiza okreta prsne tehnike -Prostorno-vremenska analiza okreta dupin tehnike	- opisati kineziološku analizu okreta u svim plivačkim tehnikama - demonstrirati faze okreta u različitim disciplinama plivanja	T2 VJ4

Analiza utrke u svim plivačkim disciplinama	-Analiza frekvencije zaveslaja -Analiza dužine zaveslaja -Analiza efikasnosti zaveslaja -Analiza efikasnosti starta i okreta	- analizirati utrku po svim plivačkim disciplinama	T4
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: Bazen, projektor			
Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije Vježbe - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje plivanje, odnosno modul plivanje; viši trener plivanja.			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Sveučilišni udžbenik) 2. Rastovski, D., Grčić-Zubčević, N., & Szabo, I. (2016). Kako plivati, Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, (Sveučilišni udžbenik).			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Cecil M. Colwin (1998); - Plivanje za 21. stoljeće /[prijevod Tomislav Karlo]. 2. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja kraul. <i>Zagreb: Promo Fit.</i>			

**4.2.6. CJELINA: OSNOVE METODIKE TRENINGA U PLIVANJU I PODUCI NEPLIVAČA
(16 sati T; 70 sati VJ)**

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Metodički principi	Metodički principi podučavanja plivanja neplivača i plivača i trenažnog procesa.	- opisati metodičke principe i principe podučavanja te ih implementirati u trenažni proces	T3
Metodski postupci i specifičnosti poduke neplivača,	Plan i program poduke neplivača Poduka neplivača –navikavanje na vodu, metodski postupci učenja disanja, plutanja, klizanja, rada nogu i ruku	- opisati osnovni postupak planiranja i programiranja poduke neplivača - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elementarne tehnike navikavanja na vodu - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike disanja - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje plutanja, - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje	T5 VJ 30

		elemenata tehnike rada nogu i ruku	
Metodski postupci učenja i usavršavanja plivačkih tehnika	Plan i program učenja i usavršavanja plivačkih tehnika Metodski postupci učenja kraul tehnike (start, noge, ruke, koordinacija) Metodski postupci učenja leđne tehnike (start, noge, ruke, koordinacija) Metodski postupci učenja prsne tehnike (start, noge, ruke, koordinacija) Metodski postupci učenja dupin tehnike (start, noge, ruke, koordinacija)	- opisati osnovni postupak planiranja i programiranja učenja i usavršavanja plivačkih tehnika - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elementarne tehnike kroula - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata leđne tehnike - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje prsne tehnike - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata dupin tehnike	T5 VJ 30
Vježbe sigurnosti i snalaženja u vodi u urgentnim situacijama	Vježbe sigurnosti i snalaženja u vodi u urgentnim situacijama	- opisati osnovne principe i postupke spašavanja unesrećenih u vodi; - demonstrirati postupke spašavanja pri nezgodama plivača i kupača u vodi	T3 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: Bazen, projektor			
Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije Vježbe - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje plivanje, odnosno modul plivanje; viši trener plivanja			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Sveučilišni udžbenik) 2. Rastovski, D., Grčić-Zubčević, N., & Szabo, I. (2016). Kako plivati, Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, (Sveučilišni udžbenik).			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:			

1. Cecil M. Colwin (1998); - Plivanje za 21. stoljeće /[prijevod Tomislav Karlo].
2. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja kraul. *Zagreb: Promo Fit.*

4.2.7. CJELINA: OSNOVE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA PROCESA PODUČAVANJA U PLIVANJU (10 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 plivanju - razlikovati planiranje od programiranja - navesti vrste planiranja i programiranja	T2
Planiranje i programiranje u plivanju	Dugoročno, srednjeročno, kratkoročno, tekuće i operativno planiranje i programiranje u plivanju	- razlikovati različite vrste planiranja i programiranja	T4
Pojedinačni trening u plivanju	Dijelovi pojedinačnog treninga	- opisati svrhu svih dijelova pojedinačnog treninga	T4

	Izvedbeni plan i program pojedinačnog treninga u plivanju	- opisati komponente plana i programa pojedinačnog treninga u plivanju	
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: Kešina, K. (2015). Plan i program sportskog razvoja učenika osnovnoškolske dobi u odbojci. Diplomski rad. 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	- uloga i značenje zaštite na radu - zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu - preventivne mjere zaštite na radu i postupci protupožarne zaštite	- 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	T2

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 postupke evakuacije i spašavanja 	
Opasnosti na bazenu, oko bazena 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 plivača i osoblja</p> <p>Opasnosti i rizici u prostoru u kojem se odvija plivanje</p> <p>Tjelesna sigurnost i prevencija ozljeda kod plivača</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisati propise vezane uz prostorne uvjete i opremanje prostora - prepoznati rizike i opasnosti u prostoru u kojem se pliva - navesti mjere zaštite sigurnosti plivača i prevencije ozljeda 	T2
Prva pomoć	<p>Oprema za pružanje prve pomoći u skladu s propisom</p> <p>Osnovni postupci pružanja prve pomoći</p> <p>Postupci pomoći pri uganuću i prijelomu ekstremiteta</p> <p>Postupci pomoći pri krvarenju</p> <p>Položaji tijela i tehnike oživljavanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> - navesti vrste i dijelove opreme za pružanje prve pomoći u skladu s propisom - opisati osnovne postupke pružanja prve pomoći pri različitim vrstama povreda i ozljeda - opisati postupak zaustavljanje krvarenja - opisati tehnike oživljavanja 	T2
Zaštita od požara	<ul style="list-style-type: none"> - zakonska regulativa - provedbeni dokumenti - ispitivanje sustava za dojavu i gašenje požara i sustava za sprječavanje širenja požara 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
3. Bolf I. (2006.), Zaštita na radu, Školske novine, Zagreb,
- 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 110 SATI)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Metodičke osnove podučavanja obuke neplivača	- usvajanje, uvježbavanje i podučavanja osnovnih elemenata tehnike obuke neplivača - testirati inicijalno, tranzitivno i finalno stanje neplivača sukladno kriterijima znanja plivanja	- 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)	PN10
Metodičke osnove podučavanja plivačke tehnike kraul	- usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja kraul; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama,(aktivni i pasivni dio),koordinacija tehnike	- opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja kraul, starta i okreta	PN15
Metodičke osnove podučavanja leđne plivačke tehnike	- usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja leđno; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike	- opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja leđno, starta i okreta	PN15
Metodičke osnove podučavanja elemenata prsne tehnike plivanja	- usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja prsno; (položaj tijela, disanje, rad nogama, rad rukama, (aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike	- opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja prsno, starta i okreta	PN 15
Metodičke osnove podučavanja elemenata dupin tehnike plivanja	- usvajanje, uvježbavanje i podučavanja elementarne tehnike plivanja dupin; (položaj tijela,disanje, rad nogama, rad rukama,	- opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike plivanja dupin, starta i okreta	PN 15

	(aktivni i pasivni dio), koordinacija tehnike		
Metodičke osnove rada na razvoju brzine u plivanju	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarnih vježbi za razvoj brzine u plivanju	- opisati i demonstrirati vježbe i redosljed vježbi za razvoj brzine u plivanju - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke za podučavanje vježbi za razvoj brzine u plivanju	PN10
Metodičke osnove rada u području razvoja funkcionalnih kapaciteta u plivanju	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarnih vježbi za razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti u plivanju	- opisati i demonstrirati metode i redosljed vježbi za razvoj izdržljivosti u plivanju - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke za podučavanje vježbi za razvoj izdržljivosti u plivanju	PN10
Metodičke osnove rada u području razvoja fleksibilnosti u plivanju	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja specifičnih vježbi dinamičkog istezanja, statičkog istezanja, PNF istezanja, mobilnosti zglobova	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke za podučavanje elementarne tehnike vježbi za razvoj fleksibilnosti u plivanju	PN10
Analiza utrke u svim plivačkim disciplinama	-Analiza frekvencije i dužine zaveslaja, startnog skoka i okreta -Analiza efikasnosti zaveslaja -Analiza efikasnosti starta i okreta	-Analizirati utrku po svim situacijskim parametrima u svim plivačkim disciplinama	PN 10

Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda praktičnog rada

Materijalni uvjeti: Praktična nastava će se izvoditi na bazenu, sportskoj dvorani ili fitnes dvorani. Praktična nastava se može odvijati i u sportskim klubovima i drugim ustanovama gdje se provode sadržaji plivanja 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 plivanje, odnosno modul plivanje, viši trener plivanja s najmanje pet godina radnog iskustva u provođenju sadržaja plivanja.

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

1. Volčanšek, B. (2002). Bit plivanja Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.(Sveučilišni udžbenik)

2. Rastovski, D., Grčić-Zubčević, N., & Szabo, I. (2016). Kako plivati, Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, (Sveučilišni udžbenik).
3. Cecil M. Colwin (1998); - Plivanje za 21. stoljeće /[prijevod Tomislav Karlo].
4. Leko, G. (2008). Slobodni način plivanja kraul. *Zagreb: Promo Fit.*
5. Stoppani, J. (2006). Encyclopedia of muscle & strength. Human Kinetics.
6. 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. Heyward, V. H., & Wagner, D. R. (2004). Applied body composition assessment (No. Ed. 2). Human Kinetics.
2. Jukić, I., & Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. USA: On Target Publications.