

#### 4. 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.	Ekologija kopnenih voda	15	-		15
3.	Osnove psihologije sporta i komunikacije	15			15
4.	Osnove teorije treninga	16	-		16
5.	Kineziološka analiza sportskog ribolova	15	15		30
6.	Metodika podučavanja sportskog ribolova	16	70		86
7.	Zaštita na radu	8			8
8.	Praktična nastava	-	-	80	80
<b>UKUPNO</b>		<b>100</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>265</b>

###### Konzultativno-instruktivna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati				Ukupno
		T			PN	
		SK	IK	VJ		
1.	Osnove anatomije i fiziologije	10	5			15
2.	Ekologija kopnenih voda	10	5	-		15
3.	Osnove psihologije sporta i komunikacije	10	5			15
4.	Osnove teorije treninga	10	6	-		16
5.	Kineziološka analiza sportskog ribolova	10	5	15		30
6.	Metodika podučavanja sportskog ribolova	10	6	70		86
7.	Zaštita na radu	5	3			8
8.	Praktična nastava			-	80	110
<b>UKUPNO</b>		<b>65</b>	<b>35</b>	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>265</b>

SK – skupne konzultacije    IK – individualne konzultacije    VJ - vježbe

PN – praktična nastava    T – teorijska nastava

## 4.2. NASTAVNI PROGRAM

### 4.2.1. 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 skeltnog 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	- navesti temeljne spoznaje o energetske izvorima za mišićnu aktivnost tijekom rada	

	Glikolitički anaerobni (laktatni) energetski sustav Aerobni (lipolitički, glikolitički) energetski sustav Primitak kisika, dug kisika	ovisno o trajanju i intenzitetu aktivnosti	T2
<b>Metode rada:</b> Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda crtanja			
<b>Materijalni uvjeti:</b> 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)			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> VSS - doktor medicine			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keros, P. Pećina, M. i Ivančić-Košuta, M. (1999). Temelji anatomije čovjeka. Zagreb: Naprijed</li> <li>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.</li> </ol> <p>- tijekom nastave nastavnici mogu preporučiti dodatnu literaturu iz izbora koji je propisan za nastavnike</p>			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keros, P.; Andreis, I.; Gamulin, M.: Anatomija i fiziologija, ŠK Zagreb, 1995.</li> <li>2. Krmpotić-Nemanić J, Marušić A (2007). Anatomija čovjeka. Zagreb: Medicinska naklada</li> <li>3. Platzer, W. (1991). Sustav organa za pokretanje. JUMENA, Zagreb</li> <li>4. Sobotta, Johannes (2000). Atlas anatomije čovjeka (sv. 1 i 2). Urednici: R. Pabs i R. Putz; hrvatsko izdanje: A. Marušić. Jastrebarsko: Naklada Slap</li> </ol>			

#### 4.2.2. CJELINA: EKOLOGIJA KOPNENIH VODA (15 sati T)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Karakteristike kopnenih voda i njihovog živog svijeta	Ekologija i ekološki čimbenici Abiotički čimbenici Biotički čimbenici Prilagodbe životinja na život u kopnenim vodama	- opisati osnovne abiotičke i biotičke ekološke čimbenike - opisati utjecaj fizikalno-kemijskih obilježja kopnenog vodnog okoliša na slatkovodne zajednice	T2
Vode stajaćice	Lokve, močvare, bare, jezera Vertikalna stratifikacija	- razlikovati vode stajaćice s obzirom na njihova fizikalno-kemijska obilježja - opisati pojam vertikalne stratifikacije temperature vode	T2
Jezerske životne zajednice	Zona slobodne vode Zona dna jezera	- opisati vremenske i prostorne mehanizme distribucije organizama u jezerskim životnim zajednicama s obzirom na karakteristične ekološke čimbenike	T2
Vode tekućice	Izvori, potoci, rijeke	- razlikovati vode tekućice s obzirom na njihova fizikalno-kemijska obilježja	T2
Zonacije voda tekućica	Zona pastirve Zona lipljena Zona mreke Zona deverike Zona bočatih voda	- opisati vremenske i prostorne mehanizme distribucije organizama u pojedinim zonama voda tekućica s obzirom na karakteristične ekološke čimbenike	T3
Odnosi ishrane u biocenozi	Proizvođači Potrošači Saprofagi	- opisati strukture i procese neophodne za funkcioniranje slatkovodnih ekoloških sustava - razumjeti protok energije kroz hranidbene lanace	T2
Toksične tvari u slatkovodnim	Toksične tvari u slatkim vodama Utjecaj čovjeka na slatkovodne ekološke sustave	- opisati antropogeni utjecaj na slatkovodne ekološke sustave	T2

ekološkim sustavima		- razlikovati najčešće toksične tvari u slatkovodnim ekološkim sustavima i njihov utjecaj na organizme	
<b>Metode rada:</b> Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda crtanja			
<b>Materijalni uvjeti:</b> Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za nastavu. Računalo, projektor, didaktički materijal.			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> VSS - profesor biologije ili magistar biologije			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kerovec, M. (1988). Ekologija kopnenih voda. Hrvatsko ekološko društvo, Zagreb</li> <li>2. Moss, B. (1998). Ecology of fresh waters. Blackwell Science, Oxford</li> <li>3. Dodds, M. (2002). Freshwater ecology. Academic Press, San Diego</li> </ol>			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lampert, W., Sommer, U. (1997). Limnoecology. Ecology of lakes and streams. Oxford University Press, New York</li> <li>2. Giller, P.S., Malmqvist, B. (1998). The biology of streams and rivers. Oxford University Press, Oxford</li> <li>3. Wetzel, R.G. (2001). Limnology. Lake and river ecosystems. Academic Press, San Diego</li> </ol>			

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

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Osnove psihologije u sportu i vježbanju	Definicija psihologije Istraživanja u psihologiji sporta i vježbanja i njihova primjena.	- izreći definiciju psihologije - opisati osnovna znanja o području i primjeni psihologije sporta i vježbanja.	T2
Karakteristike ličnosti	Karakteristike ličnosti i uspješnost u sportu i vježbanju Anksioznost i trema Suočavanje sa stresom	- opisati utjecaj karakteristika ličnosti na sportsku uspješnost - navesti razine anksioznosti - opisati načine suočavanja sa stresom, te povezanost i utjecaj na izvedbu.	T2
Motivacija u sportu i vježbanju	Vrste motivacija Mijenjanje motivacije Motivacija i uspjeh u sportu i vježbanju.	- razlikovati vrste i promjene motivacije - opisati načine motiviranja i povećanje internalizirane motivacije u sportu	T2
Kognitivni procesi i uspjeh u sportu i vježbanju.	Kognitivni procesi (predočavanje, pažnja, mišljenje, pamćenje, percepcija) u sportu i vježbanju. Mentalni trening.	- opisati djelovanje sportskih aktivnosti na razvoj kognitivnih sposobnosti - nabrojiti tehnike mentalnog treninga.	T2
Vođenje i postavljanje ciljeva u sportu i vježbanju.	Vođenje grupe Grupna kohezija Postavljanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva.	- protumačiti načine vođenja grupe. - razlikovati ciljeve i navesti važnost praćenja rezultata.	T1
Vježbanje i mentalno zdravlje	Istraživanja o vježbanju i mentalnom zdravlju Samopouzdanje, samoefikasnost i vježbanje	- interpretirati najnovije rezultate istraživanja o povezanosti mentalnog zdravlja i vježbanja - izreći definiciju samopouzdanja - navesti povezanost samopouzdanja s vježbanjem	T2

Vrste komunikacije	Značaj komunikacije Verbalna i neverbalna komunikacija „Ja“ i „Ti“ poruke Asertivnost	- opisati vrste komunikacija - prepoznati verbalnu i neverbalnu komunikaciju - opisati utjecaj asertivnosti na način komunikacije	T1
Slušanje i struktura govora	Aktivno slušanje Struktura govora (uvod govora, argumentiranje, završetak).	- opisati važnost slušanja sugovornika - opisati tehnike strukture govora.	T1
Komunikacija u organizacijama	Formalna i neformalna komunikacija	- opisati razliku između formalne i neformalne komunikacije	T1
Rješavanje konflikata.	Uzroci konflikta Konstruktivno rješavanje konflikta.	- prepoznati uzroke konflikta - opisati konstruktivno rješavanje konflikta.	T1

**Metode rada:** metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda demonstracije

**Materijalni uvjeti:** 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). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
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.

**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)**



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

		- opisati reakcije sportaša na povišenu i sniženu temperaturu zraka	
<b>Metode rada:</b> Metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora			
<b>Materijalni uvjeti:</b> Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, projektor, didaktički materijal.			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b> 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			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b> 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: KINEZIOLOŠKA ANALIZA SPORTSKOG RIBOLOVA (15 sati T; 15 sati VJ)**

<b>TEMA</b>	<b>SADRŽAJ</b>	<b>ISHODI UČENJA</b>	<b>BROJ SATI</b>
Povijest sportskog ribolova na slatkim vodama	- pojava i razvoj sportskog ribolova u svijetu - pojava i razvoj sportskog ribolova u Europi - pojava i razvoj sportskog ribolova u Hrvatskoj	- opisati postanak sportskog ribolova - opisati razvoj sportskog ribolova u svijetu, Europi i Hrvatskoj	T2
Pravila, organizacija i discipline sportskog ribolova	- razvoj pravila u sportskom ribolovu - discipline u sportskom ribolovu - pravila i suđenje - sustav natjecanja	- opisati postanak prvih pravila u sportskom ribolovu - razlikovati discipline sportskog ribolova - opisati pravila i suđenje - opisati sustav natjecanja	T2
Strukturalna analiza trenažnih sadržaja sportskog ribolova	- Strukturalne karakteristike tehničko-taktičkih elemenata u sportskom ribolovu	- opisati i demonstrirati faze gibanja pri izvođenju određenih elemenata različitih disciplina sportskog ribolova	T2 VJ10
Anatomska analiza trenažnih sadržaja sportskog ribolova	- Mišićni i zglobovi sustavi uključeni u izvedbu sportskog ribolova	- razlikovati utjecaj pojedinih mišićnih skupina i aktivaciju određenih zglobova sustava	T2
Biomehanička analiza trenažnih sadržaja sportskog ribolova	- Optimalne trajektorije gibanja i generiranje mišićne sile u sportskom ribolovu	- definirati optimalne trajektorije i generirane sile u pojedinim disciplinama sportskog ribolova	T2
Fiziološko-energetska analiza sadržaja sportskog ribolova	- Fiziološko opterećenje tijekom treninga i natjecanja sportskog ribolova	- opisati energetske zahtjeve tijekom aktivnosti sportskog ribolova	T2
Informacijska analiza trenažnih sadržaja sportskog ribolova	- Informacijska složenost gibanja	- razlikovati sadržaje niske i visoke složenosti u sportskom ribolovu	T1

<p>Osnove analize taktike sportskog ribolova</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- taktika ribolova i njen razvoj</li> <li>- sistematizacija i analiza taktike</li> <li>- osnovni modeli taktike u sportskom ribolovu</li> <li>- kriteriji za izbor taktike</li> <li>- priprema i vođenje natjecanja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- razlikovati osnovne taktičke modele u sportskom ribolovu</li> <li>- navesti i opisati kriterije za izbor taktike</li> <li>- opisati pripreme za vođenje natjecanja</li> <li>- opisati i demonstrirati različite vrste taktike u sportskom ribolovu</li> </ul>	<p>T2 VJ5</p>
<p><b>Metode rada:</b> Metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda vježbanja, metoda učenja</p>			
<p><b>Materijalni uvjeti:</b>  <b>Teorijska nastava:</b> Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim didaktičkim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, LCD projektor i platno, ppt prezentacije.  <b>Vježbe:</b> Tereni na kojima se odvijaju aktivnosti sportskog ribolova opremljeni ribolovnom opremom i rekvizitima za izvođenje vježbi.</p>			
<p><b>Kadrovski uvjeti:</b>  <b>Teorijska nastava:</b> VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije.  <b>Vježbe:</b> VŠS - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši trener sportske rekreacije</p>			
<p><b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b>  1. Testa, Claudio; Športski ribolov na slatkim vodama; Zagreb, Mosta, 2001.  2. Pažur, K.(2005). Priručnik za sportski ribolov. Zagreb: Hrvatski sportsko ribolovni savez</p>			
<p><b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b>  1. Bailey, John: Vodič za ribolov na slatkim vodama i moru; Marjan tisak  2. Popović, J., (2010): Gospodarenje ribolovnim vodama, Hrvatski športski ribolovni savez, Zagreb.  3. NN (2005): Pravilnik o športskom ribolovu u slatkovodnom ribarstvu, Narodne novine d.d., 82/05, Zagreb.</p>			

**4.2.6. CJELINA: METODIKA PODUČAVANJA SPORTSKOG RIBOLOVA (16 sati T; 70 sati VJ)**

<b>TEMA</b>	<b>SADRŽAJ</b>	<b>ISHODI UČENJA</b>	<b>BROJ SATI</b>
Opće spoznaje i uloga metodike sportskog ribolova	- definicija metodike sportskog ribolova - ciljevi i zadaće metodike sportskog ribolova	- izreći definiciju metodike sportskog ribolova - opisati temeljne ciljeve i zadaće metodike sportskog ribolova	T2
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolova udicom na plovak	- redosljed usvajanja elementarne tehnike s obzirom na stupanj intenziteta - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga tehnike ribolova udicom na plovak ribolov direktašem (pecalicom), ribolov štekom (polagaljkom), ribolov bolognesom i ribolov matchom.	- opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elementarne tehnike zavisno o stupnju intenziteta - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike ribolova udicom na plovak - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje treninga tehnike ribolova na plovak	T2 VJ10
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i	- redosljed usvajanja elementarne tehnike - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike	- opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elementarne tehnike ribolova na dnu	T2 VJ8

treninga elemenata ribolova na dnu	- metodički postupci podučavanja treninga tehnike ribolova na dnu	- opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje treninga tehnike ribolova na dnu	
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolova varalicom	- redoslijed usvajanja elementarne tehnike - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja ribolova varalicom	- opisati i demonstrirati elemente ribolova varalicom - opisati i demonstrirati pravilno izvođenje osnovnih kretnji u ribolovu varalicom	T2 VJ10
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolova umjetnom mušicom	- redoslijed usvajanja elementarne tehnike s obzirom na stupanj intenziteta - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga tehnike ribolova umjetnom mušicom	- opisati i demonstrirati pravilno izvođenje osnovnih kretnji elemenata ribolova umjetnom mušicom - opisati i demonstrirati metode i treninge ribolova umjetnom mušicom	T2 V8
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata bacačkih disciplina - CASTINGA	- dobne kategorije i redoslijed usvajanja elementarne tehnike - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga tehnike bacačkih disciplina - CASTINGA (uteg u dalj, uteg u skich, uteg u arenberg, muha u skich, muha u dalj)	- opisati i demonstrirati temeljna teorijska i praktična znanja iz bacačkih disciplina - CASTINGA - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje treninga tehnike CASTINGA	T2 V10
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolovne taktike	- dobne kategorije i redoslijed usvajanja elementarne taktike - metodički postupci usvajanja elemenata taktike - metodički postupci podučavanja individualne i ekipne taktike; (taktika sportskog ribolova ovisno na vode u kojima se lovi,	- opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elementarne taktike po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata taktike - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje	T2 VJ10

	taktika različitih tipova natjecanja (sa obale ili iz čamca), taktika u odnosu na korištenje mamaca, taktika prema vrsti ribe koja se lovi)	individualne i ekipne taktike	
Metodičke osnove rada u procesu kondicijske pripreme	- metode opće, bazične i specifično –situacijske kondicijske pripreme sportskih ribolovaca po dobnim kategorijama - osnove metodike razvoja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti - osnove metodike razvoja funkcionalnih sposobnosti	- opisati i demonstrirati vježbe za razvoj opće, bazične i specifično – situacijske kondicijske pripreme ribolovaca po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih te funkcionalnih sposobnosti	T2 VJ14
<b>Metode rada:</b> Nastavne metode: 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			
<b>Materijalni uvjeti:</b> <b>Teorijska nastava:</b> Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama, računalo, projektor, didaktički materijal. <b>Vježbe:</b> Aktivnosti i sadržaji vježbi dijelom će se provoditi u sportskoj dvorani, a veći dio vježbi provoditi će se na terenima i vodama na kojima se odvijaju aktivnosti sportskog ribolova opremljenih ribolovnom opremom i rekvizitima za izvođenje vježbi.			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije <b>Vježbe:</b> VŠS - sveučilišni prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši trener sportske rekreacije			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</b> 1. Testa, Claudio; Športski ribolov na slatkim vodama; Zagreb, Mosta, 2001. 2. Pažur, K.(2005). Priručnik za sportski ribolov. Zagreb: Hrvatski sportsko ribolovni savez			
<b>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</b> 1. Bailey, John: Vodič za ribolov na slatkim vodama i moru; Marjan tisak 2. Popović, J., (2010). Gospodarenje ribolovnim vodama, Hrvatski športski ribolovni savez, Zagreb. 3. NN (2005): Pravilnik o športskom ribolovu u slatkovodnom ribarstvu, Narodne novine			

d. d., 82/05, Zagreb.

4. Slavinić, S. (2013) Ribe i sportski ribolov na slatkim vodama, IDDL-BOOK, Donji Martijanec

5. Caput-Jogunica, R., Šprem, N., Ćurković, S. (2007). Kondicijska priprema djece i mladih u sportskom ribolovu. Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša 2007, Kineziološki fakultet, UKTH, Zagreb

#### 4.2.7. CJELINA: ZAŠTITA NA RADU (8T)

<b>TEMA</b>	<b>SADRŽAJ</b>	<b>ISHODI UČENJA</b>	<b>BROJ SATI</b>
Uvod u zaštitu na radu, pojam, uloga, zadaci, zakonski propisi	<ul style="list-style-type: none"><li>- uloga i značenje zaštite na radu</li><li>- zakonski i podzakonski akti koji reguliraju zaštitu na radu</li><li>- preventivne mjere zaštite na radu i postupci protupožarne zaštite</li><li>- ručni aparati za gašenje požara (voda, pjena, ugljični dioksid i haloni) te njihova primjena</li><li>- evakuacija, panika i spašavanje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- navesti značaj zaštite na radu te odgovarajuće propise zaštite na radu</li><li>- opisati mjere zaštite na radu i postupke protupožarne zaštite</li><li>- opisati korištenje aparata za gašenje požara</li><li>- navesti postupke evakuacije i spašavanja</li></ul>	T2



Opasnosti u sportsko ribolovnom okruženju i mjere zaštite na radu	Prostorni uvjeti i opremanje prostora za obavljanje djelatnosti prema propisima Održavanje terena, prostora i opreme za obavljanje djelatnosti s ciljem sigurnosti sportskih ribolovaca i rekreativaca Opasnosti i rizici na terenu i prostoru u kojem se odvija sportski ribolov Tjelesna sigurnost i prevencija ozljeda kod ribolovaca	- opisati propise vezane uz prostorne uvjete i opremanje prostora - prepoznati rizike i opasnosti u prostoru u kojem se ribolovi - navesti mjere zaštite sigurnosti ribolovaca i prevencije ozljeda (ogrebotine, povrede udicama, uganuće i iščašenje, ozeblina, pomoć utopljeniku, sunčanica, ugriz zmije, ubodi kukaca)	T2
Prva pomoć	Oprema za pružanje prve pomoći u skladu s propisom Osnovni postupci pružanja prve pomoći Postupci pomoći pri uganuću i prijelomu ekstremiteta Postupci pomoći pri krvarenju Položaji tijela i tehnike oživljavanja Postupci kod ostalih vrsta ozljeda	- 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	- 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
<b>Metode rada:</b> metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora			
<b>Materijalni uvjeti:</b> Klasična učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (slike, modeli, plakati, računalo, CD-i sa medicinskim aplikacijama i slično)			
<b>Kadrovski uvjeti:</b> - 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. Zakon o zaštiti od požara

- 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

**4.2.8. CJELINA: PRAKTIČNA NASTAVA – (80 sati)**

<b>TEMA</b>	<b>SADRŽAJ</b>	<b>ISHODI UČENJA</b>	<b>BROJ SATI</b>
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolova udicom na plovak	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike ribolova udicom na plovak (ribolov direktašem (pecalicom), ribolov štekom	- opisati, demonstrirati i primijeniti elemente tehnike ribolova na plovak - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne	PN 10

	(polagaljkom), ribolov bolognesom i ribolov matchom).	metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike ribolova udicom na plovak	
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolova na dnu	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike ribolova na dnu (feeder metoda, olovom po dnu)	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike ribolova na dnu	PN 10
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolova varalicom	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike ribolova varalicom	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike ribolova varalicom	PN 10
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata ribolova umjetnom mušicom	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike tehnike ribolova umjetnom mušicom (suhe i mokre mušice, nimfe)	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike ribolova umjetnom mušicom	PN 10
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata bacačkih disciplina - CASTINGA	- usvajanje i uvježbavanje elementarne tehnike bacačkih disciplina – CASTINGA (uteg u dalj, uteg u skich, uteg u arenberg, muha u skich, muha u dalj)	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike bacačkih disciplina – CASTINGA (uteg u dalj, uteg u skich, uteg u arenberg, muha u skich, muha u dalj)	PN 10
Metodičke osnove podučavanje elemenata taktike	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne sportsko ribolovne taktike (taktika sportskog ribolova ovisno na vode u kojima se lovi, taktika različitih tipova natjecanja (sa obale ili iz čamca), taktika u odnosu na korištenje mamaca, taktika prema vrsti ribe koja se lovi)	- opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje elementarne taktike sportskog ribolova	PN 20
Metodičke osnove za razvoj kondicijske pripreme	- usvajanje i uvježbavanje	- opisati, demonstrirati i primijeniti vježbe za razvoj	PN 10

	podučavanja elementarnih vježbi za razvoj bazičnih motoričkih sposobnosti - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarnih vježbi za razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarnih vježbi za razvoj funkcionalnih sposobnosti	bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti - opisati, demonstrirati i primijeniti vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti	
--	--	--	--

**Metode rada:** metoda razgovora, metoda praktičnog rada

**Materijalni uvjeti:** Praktična nastava se izvodi u prirodi na vanjskim terenima, vodama i sportsko ribolovnim centrima. Praktična nastava se može odvijati i u sportsko ribolovnim udrugama, zajednicama i savezima, te drugim ustanovama gdje se provode sportsko-ribolovni sadržaji pod uvjetom da takve udruge imaju pisani ugovor o poslovnoj suradnji sa ustanovom za osposobljavanje. Polaznik osposobljavanja 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 prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši sportski trener

**Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:**

1. Testa, C. (2001). Športski ribolov na slatkim vodama; Zagreb, Mosta,
2. Pažur, K. (2005). Priručnik za sportski ribolov. Zagreb: Hrvatski sportsko ribolovni savez

**Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:**

1. Bailey, John: Vodič za ribolov na slatkim vodama i moru; Marjan tisak
2. Caput-Jogunica, R., Šprem, N., Ćurković, S. (2007). Kondicijska priprema djece i mladih u sportskom ribolovu. Zbornik radova Kondicijska priprema sportaša 2007, Kineziološki fakultet, UKTH, Zagreb
3. NN (2005): Pravilnik o športskom ribolovu u slatkovodnom ribarstvu, Narodne novine d.d., 82/05, Zagreb.
4. Popović, J., (2010). Gospodarenje ribolovnim vodama, Hrvatski športski ribolovni savez, Zagreb
5. Slavinić, S. (2013) Ribe i sportski ribolov na slatkim vodama, IDDL-BOOK, Donji Martijanec