

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.	Prehrana i suplementacija u sportu	16	-	-	16
3.	Osnove psihologije sporta i komunikacije	15	-	-	15
4.	Osnovni principi vježbanja	12	-	-	12
5.	Osnove sportske rekreacije	24	16	-	40
6.	Metodika sportske rekreacije	20	70	-	90
7.	Zaštita na radu	8	-	-	8
8.	Praktična nastava	-	-	110	110
UKUPNO		110	86	110	306

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 sportske rekreacije	16	8	16	-	24
6.	Metodika sportske rekreacije	13	7	70	-	90
7.	Zaštita na radu	5	3	-	-	8
8.	Praktična nastava	-	-	-	110	110
UKUPNO		73	37	86	110	306

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	- objasniti 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 kapacitete	Izvori energije za mišićni rad Fosfageni anaerobni (alaktatni) energetske sustav	- navesti temeljne spoznaje o energetske	

	Glikolitički anaerobni (laktatni) energetski sustav Aerobni (lipolitički, glikolitički) energetski sustav Primitak kisika, dug kisika	izvorima za mišićnu aktivnost tijekom rada ovisno o trajanju i intenzitetu aktivnosti	T2
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 - objasniti osnovne pojmove i svojstva vezana uz metabolizam	T2
Proteini	Aminokiseline i njihova važnost u prehrani Hrana bogata proteinima Trening i unos proteina	- objasniti 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	- objasniti važnost ugljikohidrata u prehrani - prepoznati hranu bogatu ugljikohidratima - opisati unos ugljikohidrata prije, tijekom i nakon aktivnosti	T3
Masti	Zasićene i nezasićene masne kiseline	- objasniti podjelu na zasićene i nezasićene masne kiseline	T1
Vitamini i minerali	Vitamini topivi u vodi Vitamini topivi u masti Minerali Hrana bogata vitaminima, mineralima	- objasniti podjelu vitamina prema topivosti - objasniti važnost mikronutrijenata (vitamina i minerala) u prehrani sportaša i rekreativaca - prepoznati namirnice bogate mikronutrijentima	T2

Suplementi u sportu	Vrste suplemenata Definicija ergogena sredstva	- objasniti korist od pojedine skupine suplemenata - izreći definiciju ergogenih sredstava	T2
Hidracija sportaša	Hidracija Dehidracija Elektroliti	- objasniti važnost unošenja tekućine u organizam - objasniti ulogu elektrolita tijekom tjelesne aktivnosti	T2
Prehrana kod različitih sportova	Prehrana za smanjenje tjelesne mase Prehrana za povećanje tjelesne mase	- opisati i isplanirati 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 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	- objasniti utjecaj karakteristika ličnosti na sportsku uspješnost - navesti razine anksioznosti - objasniti 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 i objasniti povezanost s vježbanjem	T2

Vrste komunikacije	Značaj komunikacije Verbalna i neverbalna komunikacija „Ja“ i „Ti“ poruke Asertivnost	- opisati i objasniti vrste komunikacija - prepoznati verbalnu i neverbalnu komunikaciju - objasniti 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	- objasniti razliku između formalne i neformalne komunikacije	T1
Rješavanje konflikata.	Uzroci konflikta Konstruktivno rješavanje konflikta.	- prepoznati uzroke konflikta - objasniti konstruktivno rješavanje konflikta.	T1

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). *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: 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 - objasniti 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)	<ul style="list-style-type: none"> - fiziološko i psihološko opterećenje - ekstenzitet i intenzitet opterećenja 	<ul style="list-style-type: none"> - razlikovati fiziološko i psihološko opterećenje - objasniti 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 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 sportske rekreacije (24 sati T; 16 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Sportska rekreacija	<ul style="list-style-type: none">- pojam i definicija- ciljevi	<ul style="list-style-type: none">- navesti definiciju sportske rekreacije- navesti ciljeve sportske rekreacije	T2
Programi i sadržaji sportske rekreacije	Podjela sp. rekreacije prema dobi, mjestu provođenja, organizaciji provođenja, ciljevima, društveno ekonomskim učincima Kontraindikacije za sportsko-rekreacijsko vježbanje	<ul style="list-style-type: none">- razlikovati sadržaje, oblike i programske modele sportske rekreacije prema dobi, mjestu provođenja, cilju i društveno ekonomskim učincima- prepoznati kontraindikacije pri tjelesnom vježbanju	T4
Sportska rekreacija u funkciji unapređenja radnih i profesionalnih sposobnosti	Programi sportske rekreacije u radu Redoviti oblici sportske rekreacije radnika	<ul style="list-style-type: none">- razlikovati programe sportske rekreacije u samom mjestu rada- nabrojiti redovite oblike sportske rekreacije radnika	T2
Uloga sportske rekreacije u kvaliteti života	Cilj sportsko-rekreacijskog vježbanja Društvena vrijednost sportske rekreacije	<ul style="list-style-type: none">- objasniti cilj sportsko-rekreacijskog vježbanja- navesti društvene vrijednosti sportske rekreacije	T2
Važnost pravilna vježbanja	Redovita tjelesna aktivnost Odgovarajući obujam opterećenja Izbor odgovarajuće tjelesne aktivnosti	<ul style="list-style-type: none">- opisati pojam redovitost tjelesne aktivnosti- prepoznati intenzitet, ekstenzitet i izbor odgovarajuće tjelesne aktivnosti	T2

Sadržaji sportske rekreacije	Tranzitivni oblici sportsko rekreacijskih aktivnosti Stacionirani oblici sportsko-rekreacijskih aktivnosti Vrste sportsko-rekreacijskih programa	- objasniti glavna obilježja i ciljeve tranzitivnih i stacionarnih oblika sportsko-rekreacijskih aktivnosti - opisati i demonstrirati sportsko-rekreacijske programe	T2 VJ4
Preventivni programi sportske rekreacije	- programi u prevenciji srčanih bolesti - programi sportske rekreacije za jačanje kralježnice - programi sportske rekreacije u prevenciji osteoporoze - programi sportske rekreacije u prevenciji stresa	- opisati i demonstrirati programe za unapređenje srčanožilnog sustava - opisati i demonstrirati programe za jačanje i opuštanje kralježnice - opisati i demonstrirati programe za prevenciju osteoporoze - opisati i demonstrirati programe koji se preporučuju radi smanjenja stresa	T4 VJ8
Aktualni oblici sportsko-rekreacijske ponude	- specifični oblici sportsko rekreacijske ponude u različitim uvjetima i sa različitim ciljevima	- opisati značajke specifičnih oblika sportske rekreacije - razlikovati prednosti i nedostatke specifičnih oblika sportske rekreacije - organizirati pojedine specifične oblike sportske rekreacije	T6 VJ4
Metode rada: Metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda vježbanja, metoda učenja			
Materijalni uvjeti: Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim didaktičkim sredstvima i pomagalicama za teorijsku nastavu. Računalo, LCD projektor i platno, ppt prezentacije. Vježbe: Dvorana opremljena sportskim pomagalicama i rekvizitima za izvođenje vježbi. Otvoreni prostor ili atletska staza za provođenje dijela vježbi.			
Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije. Vježbe: VŠS - sveučilišni ili stručni prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši trener sportske rekreacije			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:			

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Stega tisak d.o.o.

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Andrijašević, M i sur.(1998). Planiranje i programiranje sportske rekreacije. (Skripta),Zagreb: FFK i HSSR.
2. Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur.) (2011). Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Jonas S., Phillips, E. (2009). ACSM smjernice za propisivanje vježbanja (prijevod za internu upotrebu)
4. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos - Kineziološki fakultet.

4.2.6. CJELINA: METODIKA SPORTSKE REKREACIJE (20 sati T; 70 sati VJ)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Opće spoznaje i uloga metodike sportske rekreacije	- definicija metodike sportske rekreacije - ciljevi i zadaće metodike sportske rekreacije	- izreći definiciju metodike sportske rekreacije - objasniti temeljne ciljeve i zadaće metodike sportske rekreacije	T2
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata pilatesa	- redoslijed usvajanja elementarne tehnike s obzirom na stupanj intenziteta - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga tehnike (osnovni postulati pilatesa, osnovni principi pilatesa, primjena različitih pomagala: malene i velike lopte, obruči, štapovi i elastične trake.)	- opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elementarne tehnike zavisno o stupnju intenziteta - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike različitih programa pilatesa - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje treninga tehnike sa različitim pomagalima	T4 VJ10
Metodičke osnove rada u procesu	- redoslijed usvajanja elementarne tehnike	- opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje	T4 VJ10

<p>podučavanja i treninga elemenata joge</p>	<ul style="list-style-type: none"> - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga tehnike (vježbe disanja, vježbe istezanja, joga položaji, relaksacija, meditacija i znanje o jogi). 	<p>elementarne tehnike joge</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje treninga tehnike disanja, relaksacije, istezanja i snage 	
<p>Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata grupnih fitness programa uz glazbu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - redosljed usvajanja elementarne tehnike elemenata grupnih fitness programa uz glazbu - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike izvođenja osnovnih kretnji - metodički postupci poučavanja koreografije u programima grupnog fitnessa - teorija glazbe i glazba u programima grupnog fitnessa uz glazbu 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati elemente grupnog fitnessa uz glazbu - opisati i demonstrirati pravilno izvođenje osnovnih kretnji u grupnom fitnessu uz glazbu - osmisliti i demonstrirati jednostavnu koreografiju - odrediti intenzitet vježbe, ritam i brzinu glazbe 	<p>T4 VJ16</p>
<p>Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata rekreacijskog vježbanja sa i bez opterećenja</p>	<ul style="list-style-type: none"> - redosljed usvajanja elementarne tehnike s obzirom na stupanj intenziteta - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga tehnike (vježbe s vlastitom tjelesnom težinom, vježbe snage s rekvizitima, vježbe s trenažerima, vježbanje na simulatorima) 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati pravilno izvođenje osnovnih kretnji elemenata rekreacijskog vježbanja - opisati i demonstrirati metode i treninge različite ciljne usmjerenosti 	<p>T2 V16</p>
<p>Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata sportsko-rekreacijskih programa u prirodi</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dobne kategorije i redosljed usvajanja elementarne tehnike - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati temeljna teorijska i praktična znanja iz različitih sportsko-rekreacijskih programa u prirodi po dobnim kategorijama 	<p>T4 V18</p>

	tehnike različitih sportskih i sportsko-rekreacijskih igara u prirodi (tenis, odbojka na pijesku, stari sportovi, tehnika i taktika kretanja u planini i prirodi, paintball, rafting, kajaking nordijsko hodanje)	- opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike različitih sportsko rekreacijskih programa i oblika aktivnosti u prirodi - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje treninga tehnike	
<p>Metode rada: 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</p>			
<p>Materijalni uvjeti: Teorijska nastava: Učionica opremljena potrebnom školskom opremom, suvremenim nastavnim sredstvima i pomagalicama, računalo, projektor, didaktički materijal. Vježbe: Aktivnosti i sadržaji vježbi provodit će se u sportskoj dvorani, a dijelom se provode na otvorenim prostorima, vanjskim igralištima na otvoreno, i u prirodi.</p>			
<p>Kadrovski uvjeti: Teorijska nastava: VSS – profesor tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili magistar kineziologije Vježbe: VŠS - sveučilišni prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši trener sportske rekreacije</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Stega tisak d.o.o.</p>			
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Andrijašević, M i sur.(1998). Planiranje i programiranje sportske rekreacije.(Skripta), Zagreb: FFK i HSSR. 2. Andrijašević, M. (2000). Rekreacijom do zdravlja i ljepote. Zagreb: FFK. 3. Corbin, B. C., Lindsey, R., Welk, I. G., Corbin, R.W. (2002). Concepts of fitness and wellness. New York, USA: Mc Graw Hill Companies. 4. Ivanišević, G. i sur.(2004). Zdravstveni turizam, prehrana, kretanje i zaštita okoliša u Hrvatskoj, znanstveni skup Veli Lošinj. Zagreb: Akademija medicinskih znanosti Hrvatske. 5. Mišigoj-Duraković, M. i sur.(1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, Grafos. 6. Štuka, K. (1985). Rekreacijska medicina. Zagreb: Sportska tribina.</p>			

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	<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

	- evakuacija, panika i spašavanje		
Opasnosti u sportsko-rekreacijskom okruženju i mjere zaštite na radu	Prostorni uvjeti i opremanje prostora za obavljanje djelatnosti prema propisima Održavanje prostora i opreme za obavljanje djelatnosti s ciljem sigurnosti vježbača i osoblja Opasnosti i rizici u prostoru u kojem se odvija vježbanje Tjelesna sigurnost i prevencija ozljeda kod vježbača	- objasniti propise vezane uz prostorne uvjete i opremanje prostora - prepoznati rizike i opasnosti u prostoru u kojem se vježba - navesti mjere zaštite sigurnosti vježbača i prevencije ozljeda	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	- 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
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
- 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 – (110 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI
Redoviti oblici sportsko-rekreacijskog vježbanja	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike redovitih oblika	- opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elemenata tehnike redovitih oblika sportsko-rekreacijskog vježbanja	PN14

	sportsko-rekreacijskog vježbanja	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike redovitih oblika sportsko-rekreacijskog vježbanja	
Povremeni oblici sportsko-rekreacijskog vježbanja	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike povremenih oblika sportsko-rekreacijskog vježbanja	- opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elemenata tehnike povremenih oblika sportsko-rekreacijskog vježbanja - opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike povremenih oblika sportsko-rekreacijskog vježbanja	PN12
Metodičke osnove podučavanja elemenata pilatesa	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike pilatesa (vježbe na prostirci: osnovne i napredne, vježbe s različitim pomagalima: malene i velike lopte, obruči, štapovi i elastične trake.)	- opisati, demonstrirati i primijeniti elemente tehnike različitih programa pilatesa - isplanirati programe za početnike, pojedine regije tijela, korekciju lošeg držanja, smetnji i tegoba s kralježnicom i sl.	PN 12
Metodičke osnove podučavanja elemenata joge	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike joge (vježbe disanja (pranayame), vježbe istežanja, joga položaji (asane), relaksacija, meditacija).	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike joge	PN 12
Metodičke osnove grupnih fitnes programa uz glazbu	- usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike grupnih fitnes programa uz glazbu (osnovni koraci niskog i visokog intenziteta, osnovni koraci step aerobike, vježbe za razvoj snage i gibljivosti, vježbe s rekvizitima).	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike grupnih fitnes programa uz glazbu	PN 20

Metodičke osnove rekreacijskog vježbanja s opterećenjem i bez opterećenja	- Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike vježbi s i bez opterećenja (vježbe s otporom – vlastita tjelesna težina, vježbe snage s rekvizitima, vježbe s otporom- trenažeri, vježbanje na simulatorima).	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike vježbi s i bez opterećenja	PN 20
Metodičke osnove sportsko- rekreacijskih programa u prirodi	- Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike sportsko- rekreacijskih igara u prirodi (tenis, odbojka na pijesku, trim staze, stolni tenis, stari sportovi i sl.) - Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike suvremenih programa aktivnosti u prirodi (paintball, team building, rafting, kajaking, nordijsko hodanje) - Usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne tehnike i taktike kretanja u planini i prirodi	- opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike sportsko- rekreacijskih igara u prirodi - opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike suvremenih programa aktivnosti u prirodi - opisati, demonstrirati i provoditi metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne tehnike i taktike kretanja u planini i prirodi.	PN 20

Metode rada: metoda razgovora, metoda praktičnog rada

Materijalni uvjeti: Praktična nastava se izvodi u sportskoj dvorani za programe i sportsko rekreacijske aktivnosti koji su predviđeni u unutarnjem prostoru, odnosno na vanjskim igralištima i u prirodi za programe koji su predviđeni za izvođenje na otvorenim prostorima. Praktična nastava se može odvijati i u sportskim klubovima, udrugama za sportsku rekreaciju, sportsko-rekreacijskim društvima i savezima, te drugim ustanovama gdje se provode sportsko-rekreacijski sadržaji 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 prvostupnik kineziologije usmjerenje sportska rekreacija, odnosno modul kineziološke rekreacije, viši sportski trener s najmanje pet godina radnog iskustva u provođenju sadržaja sportsko-rekreacijskih aktivnosti.

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Stega tisak d.o.o.

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Andrijašević, M i sur.(1998). Planiranje i programiranje sportske rekreacije.(Skripta), Zagreb: FFK i HSSR.

2. Andrijašević, M. (2004). Suvremeni programi sportske rekreacije, u: Bartoluci, M. (ur.) Zbornik radova međunarodnog znanstvenog skupa Sport u turizmu, Zagreb.

3. Širić, V., Trkulja Petković, D., Končarević, M. (2008). Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom u funkciji unapređenja turističke ponude Osječko-baranjske županije. u: Neljak, B. (ur.) Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč: Hrvatski kineziološki savez. 395-401.