

**SPORTSKO UČILIŠTE
USTANOVA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH
Zajčeva 7, Zagreb**

**NASTAVNI PROGRAM
OSPOSOBLJAVANJA ZA POSLOVE
TRENERA/ICE BOĆANJA**

Zagreb, 13. studenoga 2014.

1. OPĆI PODACI O PROGRAMU

1.1. Naziv programa

Program osposobljavanja za poslove trenera/ice boćanja

1.2. Obrazovni sektor

Osobne, usluge zaštite i druge usluge

1.3. Razina složenosti poslova

2

1.4. Trajanje programa

308 sati

1.5. Opravdanost donošenja programa

Ova razina stručnog osposobljavanja za poslove trenera/ice boćanja predstavlja polaznu osnovu za daljnje oblike stručnog usavršavanja i školovanja.

U boćarskom sportu postoji izražena potreba za stručnim kadrovima za realizaciju stručnih poslova osnovne poduke osoba koje se bave boćanjem.

Boćanje u Hrvatskoj ima dugu tradiciju. Određeni broj boćara u Hrvatskoj nositelji su medalja sa europskih i svjetskih prvenstava. Posljednjih nekoliko godina bilježi se znatan porast osoba koje se aktivno bave ili se žele baviti boćanjem pogotovo u ženskoj konkurenciji.

Taj porast zahtijeva osposobljavanje znatnog broja osoba koje bi imale početnu razinu kompetencija za obavljanje stručnih poslova u boćanju.

1.6. Uvjeti upisa

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

- a) minimalno završenu srednju školu,
- b) navršениh 18 godina života,
- c) minimalno 5. godina bavljenja boćanjem
- d) specifične vještine i znanja iz boćarske tehnike koje je polaznik stekao kroz neformalno učenje i koja dokazuje kroz prijemni ispit.

Kandidati su dužni prije početka edukacije položiti određene testove s kojima se provjerava njihova razina motoričkih vještina i tehničkih znanja i pripremljenosti za praćenje programa edukacije.

PRIJEMNI ISPIT

1.	Pravilno držanje boće, položaj tijela pri bližanju i izbijanju, punjenje odnosno položaj max točke zamaha.
2.	Brzinsko izbijanje položaj guma i stalaka
3.	Izbijanje sa dva koraka i četiri koraka

1.7. Radno okruženje i uvjeti rada

Spremnost i sposobnost na:

- specifičan rad u sportskoj dvorani (boćalištu)
- specifičan rad na otvorenom sportskom terenu
- rad s osobama različitih dobnih uzrasta i spola
- specifičan rad u provođenju aktivnosti za vrijeme natjecanja

2. KOMPETENCIJE KOJE POLAZNIK STJEČE ZAVRŠETKOM PROGRAMA

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

- 1) opisati elementarne funkcije i djelovanje lokomotornog, kardiovaskularnog i respiratornog sustava ljudskog organizma.
- 2) opisati fiziološke procese u ljudskom tijelu s posebnim naglaskom na moguće utjecaje na njih za vrijeme kineziološke aktivnosti.
- 3) opisati mehanizme nastajanja sportskih ozljeda te usvojiti postupke njihove prevencije.
- 4) identificirati i opisati psihičke procese koji se javljaju u osnovi različitih oblika ponašanja, te prepoznati i razlikovati osnovne potrebe i pravila za uspješnu komunikaciju pri treningu.
- 5) koristiti se s osnovnim pojmovima statistike i informatike i razumjeti potrebe mjerenja obrade prikupljenih podataka.
- 6) primijeniti sigurnosne aspekte zaštite na radu tijekom provedbe procesa podučavanja i rada u boćanju.
- 7) provoditi proces podučavanja i treninga boćanja s ciljem optimalnog korištenja prostora i didaktičkih pomagala uz elementarno poznavanje principa teorije i metodike treninga.
- 8) provoditi proces usvajanja specifičnih boćarskih znanja primjenjujući početnu razinu znanja o kineziološkim principima rada.
- 9) koristiti se osnovnim metodičkim postupcima podučavanja elemenata tehnika i taktike te kondicijske pripreme boćara.

3. TRAJANJE PROGRAMA I NAČIN IZVOĐENJA

Program osposobljavanja od ukupno 308 sati realizirat će se redovitom ili konzultativno-instruktivnom nastavom.

Redovita nastava:

Teorijski dio programa izvodi se u trajanju od 128 sati, vježbe se izvode u trajanju od 80 sati, a praktična nastava u trajanju od 100 sati.

Konzultativno – instruktivna nastava:

Broj skupnih konzultacija iznosi 85 sata od ukupnog broja sati teorijske nastave planirane u programu. Skupne konzultacije izvode se sa cijelom obrazovnom skupinom i obavezne su za sve polaznike. Individualne konzultacije se provode u trajanju od 43 sata putem e-maila ili neposredno, a prema potrebi polaznika.

Praktična nastava i vježbe provode se u punom fondu sati. Rad polaznika na praktičnoj nastavi nadzire mentor.

4. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

4.1. Nastavni plan

Redovita nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati			Ukupno
		T	VJ	PN	
1.	OSNOVE SISTEMATSKE KINEZILOGIJE	10	-	-	10
2.	OSNOVE KINEZIOLOŠKE METODIKE	8	-	-	8
3.	OSNOVE FUNKCIONALNE ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE	12	-	-	12
4.	OSNOVE PSIHOLOGIJE SPORTA	8	-	-	8
5.	OSNOVE MEDICINE SPORTA	8	-	-	8
6.	OSNOVE KINEZIOLOŠKE STATISTIKE	10	-	-	10
7.	OSNOVE TEORIJE TRENINGA	10	-	-	10
8.	ZAŠTITA NA RADU	2	-	-	2
9.	KINEZIOLOŠKA ANALIZA BOĆARSKE IGRE	30	-	-	30
10.	METODIKA PODUČAVANJA BOĆARSKE IGRE	20	80	-	100
11.	OSNOVE PROGRAMIRANJA TRENAŽNOG PROCESA U BOĆANJU	10	-	-	10
12.	PRAKTIČNA NASTAVA	-	-	100	100
UKUPNO		128	80	100	308

T - teorijska nastava

VJ - vježbe

PN - praktična nastava

Konzultativno – instruktivna nastava

Rb.	Nastavna cjelina	Broj sati				Ukupno
		T		VJ	PN	
		SK	IK	VJ	PN	
1.	OSNOVE SISTEMATSKE KINEZILOGIJE	7	3	-	-	10
2.	OSNOVE KINEZIOLOŠKE METODIKE	5	3	-	-	8
3.	OSNOVE FUNKCIONALNE ANATOMIJE I FIZIOLOGIJE	8	4	-	-	12
4.	OSNOVE PSIHOLOGIJE SPORTA	5	3	-	-	8
5.	OSNOVE MEDICINE SPORTA	5	3	-	-	8
6.	OSNOVE KINEZIOLOŠKE STATISTIKE	7	3	-	-	10
7.	OSNOVE TEORIJE TRENINGA	7	3	-	-	10
8.	ZAŠTITA NA RADU	1	1	-	-	2
9.	KINEZIOLOŠKA ANALIZA BOĆARSKJE IGRE	20	10	-	-	30
10.	METODIKA PODUČAVANJA BOĆARSKJE IGRE	13	7	80	-	100
11.	OSNOVE PROGRAMIRANJA TRENAŽNOG PROCESA U BOĆANJU	7	3	-	-	10
12.	PRAKTIČNA NASTAVA	-	-	-	100	100
UKUPNO		85	43	80	100	308

T - teorijska nastava

VJ - vježbe

PN - praktična nastava

SK - skupne konzultacije

IK - individualne konzultacije

4.2. Nastavni program

4.2.1. Osnove sistematske kineziologije (10 sati)

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

4.2.2. Osnove kineziološke metodike (8 sati)

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

4.2.3. Osnove funkcionalne anatomije i fiziologije (12 sati)

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

4.2.4. Osnove psihologije sporta (8 sati)

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

4.2.5. Osnove medicine sporta (8 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Uloga liječnika sportske medicine	<ul style="list-style-type: none"> - preventivni rad liječnika sportske medicine - ocjena zdravstvene sposobnosti sportaša i rekreativaca - anamneza i klinički pregled liječnika sportske medicine - odnos trener–liječnik sportske medicine - liječnik sportske medicine i trenažni proces 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznati preventivni rad liječnika sportske medicine - raspravljati o odnosu trener– liječnik sportske medicine - analizirati odnos liječnika sportske medicine i trenažnog procesa 	T3
Sportske ozljede	<ul style="list-style-type: none"> - sportske ozljede sustava organa za pokretanje u užem smislu - sportska oštećenja (sindromi prenaprezanja) - mehanizmi nastanka sportskih ozljeda i oštećenja,(tipični i netipični) 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznati osnovne sportske ozljede sustava organa za pokretanje - opisati osnovni mehanizam nastanka sportskih ozljeda. 	T2
Prevenција sportskih ozljeda i oštećenja	<ul style="list-style-type: none"> - neposredna priprema sportaša i rekreativaca za aktivnost - zaštitna oprema 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati neposrednu pripremu sportaša za sportsku aktivnost - opisati način uporabe zaštitne opreme 	T3
Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).			
Kadrovski uvjeti: VSS – doktor medicine			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Medved, R., (1997) Sportska medicina. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.247-296). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Guyton, A.C. Hall, J.E. (2006). Medicinska fiziologija (11 izdanje). Medicinska naklada 2) Medved, R., (1997) Sportska medicina. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.247-296). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.			

4.2.6. Osnove kineziološke statistike (10 sati)

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

4.2.7. Osnove teorije treninga (10 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Definicija, predmet i zadaće teorije treninga	-osnovni ciljevi i zadaće teorije treninga - elementarna analiza sportske aktivnosti -osnovna klasifikacija sportova - analiza dimenzije sportaša	- navesti temeljne ciljeve i zadaće teorije treninga - klasificirati sportove	T2
Sportski trening Treniranost i sportska forma	- osnovni ciljevi i zadaće sportskog treninga - treniranost sportaša - sportska forma - upravljanje sportskom formom - značajke sportske forme	- nabrojiti osnovne ciljeve i zadaće sportskog treninga - objasniti elementarne karakteristike sportske forme -opisati osnove upravljanja sportskom formom	T2
Temeljni principi i pravila sportskog treninga	- usmjerenost treninga - kontinuiranost treninga - povezanost programa sportske forme - progresivnost opterećenja tijekom sportske aktivnosti, treninga i natjecanja - valovitost opterećenja - cikličnost treninga	- opisati usmjerenost te kontinuiranost sportskog treninga -opisati valovitost te cikličnost treninga	T2
Osnove metodičkog oblikovanja treninga	- sadržaj treninga - opterećenje na treningu - metodika treninga - organizacijski oblici treninga - osnove kondicijskog treninga - osnove podučavanja u sportu	-objasniti temeljni postupak pri izboru vježbi i doziranju opterećenja - navesti priručna pomagala za realizaciji sportskog treninga - navesti osnove kondicijskog treninga i podučavanja u sportu	T2
Temeljne osnove planiranja sportskog treninga	- oblici planiranja i programiranja treninga - izrada kratkoročnog plana i programa treninga - tekuće planiranje i programiranje treninga - mikrociklus - pojedinačni trening	- opisati osnovni postupak planiranja i programiranja treninga -provoditi plan i program treninga	T2

Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda crtanja

Materijalni uvjeti:

- učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča).

Kadrovski uvjeti: VSS – prof. Tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin.

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

- 1) Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Bompa, T. (2006). Periodizacija – Teorija i Metodologija treninga. Zagreb. Gopal.
2. Milanović, D., (1997). U: Milanović D., Osnove teorije treninga (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.483-599). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
3. Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

4.2.8. Zaštita na radu (2 sata)

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

4.2.9. Kineziološka analiza boćarske igre (30 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Povijest boćarske igre	<ul style="list-style-type: none"> - postanak boćanja - razvoj boćanja u svijetu - razvoj boćanja u europskoj - razvoj boćanja u hrvatskoj 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati postanak boćanja - opisati razvoj boćanja u svijetu, europskoj i hrvatskoj 	T4
Pravila boćarske igre	<ul style="list-style-type: none"> - postanak prvih boćarskih pravila - razvoj boćarskih pravila - pravila igre i suđenje - sustav natjecanja 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati postanak boćanja i prvih pravila - opisati razvoj boćarskih pravila - opisati pravila igre i suđenje - opisati sustav natjecanja 	T4
Osnove analize boćarske tehnike i taktike	<ul style="list-style-type: none"> - terminologija tehnike - elementi tehnike s boćom i bez boće - terminologija taktike - taktika igre i njen razvoj - sistematizacija i analiza taktike - osnovni modeli taktike u suvremenoj igri - kriteriji za izbor taktike - priprema za utakmicu 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati terminologiju tehnike - opisati elemente boćarske tehnike s boćom i bez boće - opisati terminologiju taktike - opisati osnovne taktičke modele u suvremenom boćanju - opisati sistematizaciju i analizu taktike - navesti i opisati kriterije za izbor taktike - opisati pripreme za utakmicu 	T22
Metode rada: metoda usmenog izlaganja i metoda demonstracije			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča)			
Kadrovski uvjeti: VŠS, VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin.			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Vidović, J. (1989). Sportsko boćanje, RSIZ fizičke kulture Hrvatske i Hrvatski boćarski savez, Zagreb. 2) Grupa autora (1993). Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački sportski savez. 3) Istarski boćarski savez.(1997).Boćanje, Hrvatski boćarski savez. 4) Gulja, S. (2010). Boćanje igra znanja i vještine, Hrvatska olimpijska akademija. 			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Grupa autora (2003). Zbornik radova, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2) Gulja, S. (2010). Boćanje igra znanja i vještine, Hrvatska olimpijska akademija. 3) Grupa autora (1993). Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački sportski savez. 			

4.2.10. Metodika podučavanja boćarske igre (100 sati); T (teorija)-20 sati, VJ(vježbe)-80 sati.

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI	
			T	VJ
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata boćarske tehnike	<ul style="list-style-type: none"> - dobne kategorije i redoslijed usvajanja elementarne tehnike - metode i metodski zahtjevi u treningu tehnike - metodički postupci podučavanja treninga tehnike; (<i>elementi tehnike klasične discipline; elementi tehnike tehničke discipline</i>) - metodički postupci podučavanja treninga tehnike bližanja; (<i>niski stav, polu visoki stav i visoki stav</i>) - metodički postupci podučavanja treninga tehnike izbijanja; (<i>izbijanje sa dva koraka, izbijanje sa četiri koraka, izbijanje sa šest koraka, izbijanje preuranjeni, pravovremeni i zakašnjeli izbačaj</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elementarne tehnike po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za usvajanje elemenata tehnike - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje treninga tehnike 	T7	VJ30
Metodičke osnove rada u procesu podučavanja i treninga elemenata boćarske taktike	<ul style="list-style-type: none"> - dobne kategorije i redoslijed usvajanja elementarne taktike - metodički postupci usvajanja elemenata taktike - metodički postupci podučavanja individualne i ekipne taktike obrane; (<i>bližanje niski stav, polu visoki stav i visoki stav,</i>) - metodički postupci podučavanja individualne i ekipne taktike napada; (<i>izbijanje, izbijanje sa četiri koraka, izbijanje sa šest koraka, izbijanje preuranjeni, pravovremeni i zakašnjeli izbačaj</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 individualne i ekipne taktike obrane - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje individualne i ekipne taktike napada 	T7	VJ30
Metodičke osnove rada u procesu kondicijske pripreme	<ul style="list-style-type: none"> - osnovne metode opće, bazične i specifično – situacijske kondicijske pripreme boćara po dobnim kategorijama - osnove metodike razvoja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti - osnove metodike razvoja funkcionalnih sposobnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za razvoj opće, bazične i specifično – situacijske kondicijske pripreme boćara po dobnim kategorijama - opisati i demonstrirati vježbe za razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih te funkcionalnih sposobnosti 	T6	VJ20

<p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji)</p> <p>Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda demonstracije <p>Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda promjenjivog vježbanja - metoda situacijskog vježbanja <p>Metode učenja</p> <ul style="list-style-type: none"> - sintetička metoda učenja - analitička metoda učenja - kombinirana metoda učenja
<p>Materijalni uvjeti:</p> <p>- učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča),</p> <p>Vježbe će se odvijati u:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ sportskoj dvorani na boćarskom terenu <p>Za provedbu vježbi bitan čimbenik je osigurati uvjete koji se odnose na specifičnost provedbe programa osposobljavanja a odnose se na materijalne uvjete i didaktička sredstva i pomagala koja treba osigurati za metodičku provedbu programa vježbi a to su:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ boće, medicinke, čunjevi, štoperica, taktička ploča, elastične gume, užad, prepone, podne ljestve, komplet prve pomoći.
<p>Kadrovski uvjeti:</p> <p>VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin.</p> <p>VŠS - viši sportski trener (samo za VJ)</p>
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Vidović, J. (1989). Sportsko boćanje, RSIZ fizičke kulture Hrvatske i Hrvatski boćarski savez, Zagreb. 2) Grupa autora (1993). Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački sportski savez. 3) Istarski boćarski savez.(1997).Boćanje, Hrvatski boćarski savez. 4) Gulja, S. (2010). Boćanje igra znanja i vještine, Hrvatska olimpijska akademija, Zagreb
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupa autora (2003). Zbornik radova, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2) Gulja, S. (2010). Boćanje igra znanja i vještine, Hrvatska olimpijska akademija. 3) Grupa autora (1993). Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački sportski savez.

4.2.11. Osnove programiranja trenažnog procesa u boćanju (10 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (T)
Osnovni elementi periodizacija treninga boćara različitih dobnih i kvalitetnih kategorija	<ul style="list-style-type: none"> - elementarni principi periodizacije - periodizacija treninga mlađih dobnih kategorija - periodizacija treninga seniorskih ekipa 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati elementarne principe periodizacije - opisati periodizaciju treninga mlađih dobnih kategorija - opisati periodizaciju treninga seniorskih ekipa 	T3
Osnovni elementi strukture plana i programa treninga boćara različitih dobnih i kvalitetnih kategorija	<ul style="list-style-type: none"> - osnove planiranje i programiranje treninga u pojedinim periodima fazama (makro, mezo i mikrociklus te trenažna jedinica s prikazima treninga) 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati strukturu plana i programa treninga boćara različitih dobnih i kvalitetnih kategorija 	T3
Osnove testiranja i vrednovanja u podučavanju i treningu	<ul style="list-style-type: none"> - važnost dijagnostičkih postupaka u boćarskoj pripremi 	<ul style="list-style-type: none"> - prepoznati važnost dijagnostičkih postupaka i kontrole u boćarskoj pripremi 	T2
Osnove registracije pokazatelja uspješnosti u boćanju	<ul style="list-style-type: none"> - postupci registracije pokazatelja uspješnosti u boćanju - elementarna analiza igre protivničkih ekipa 	<ul style="list-style-type: none"> - nabrojati pokazatelje uspješnosti u boćanju - koristiti elementarnu analizu igre protivničkih ekipa 	T2
Metode rada: metoda usmenog izlaganja			
Materijalni uvjeti: - učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (pp prezentacije, crteži, fotografije, grafikoni, dijagrami, računalo, LCD projektor i platno, nepokretna ili prenosiva ploča)			
Kadrovski uvjeti: VŠS, VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin.			
Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1) Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			
Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1) Bompal, T. (2006). Periodizacija – Teorija i Metodologija treninga. Zagreb. Gopal. 2) Milanović, D., (1997). U: Milanović D., Osnove teorije treninga (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.483-599). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 3) Milanović, D., (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.			

4.2.12. Praktična nastava (100 sati)

TEMA	SADRŽAJ	ISHODI UČENJA	BROJ SATI (PN)
Metodičke osnove podučavanja elemenata tehnike	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne bočarske tehnike (<i>elementi tehnike klasične discipline; elementi tehnike tehničke discipline</i>) - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne bočarske tehnike bližanja; (<i>niski stav, polu visoki stav i visoki stav</i>) - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne bočarske tehnike izbijanja; (<i>izbijanje sa dva koraka, izbijanje sa četiri koraka, izbijanje sa šest koraka, izbijanje preuranjeni, pravovremeni i zakašnjeli izbačaj</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za izvođenje elemenata bočarske tehnike - opisati, demonstrirati i provoditi osnovne metodičke postupke (vježbe) za podučavanje elementarne bočarske tehnike 	PN50
Metodičke osnove podučavanja elemenata taktike	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne bočarske taktike obrane; (<i>bližanje niski stav, polu visoki stav i visoki stav</i>) - usvajanje i uvježbavanje podučavanja elementarne bočarske taktike napada; (<i>izbijanje, izbijanje sa četiri koraka, izbijanje sa šest koraka, izbijanje preuranjeni, pravovremeni i zakašnjeli izbačaj</i>) - vođenje ekipe na utakmici 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje elementarne bočarske taktike obrane - opisati i demonstrirati vježbe za podučavanje elementarne bočarske taktike napada 	PN40
Metodičke osnove za razvoj kondicijske pripreme	<ul style="list-style-type: none"> - usvajanje i uvježbavanje 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 	<ul style="list-style-type: none"> - opisati, demonstrirati i primijeniti vježbe za razvoj bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti - opisati, demonstrirati i primijeniti vježbe za razvoj funkcionalnih sposobnosti 	PN10
<p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji)</p> <p>Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda demonstracije <p>Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda promjenjivog vježbanja - metoda situacijskog vježbanja 			

<p>Metode učenja - sintetička metoda učenja - analitička metoda učenja - kombinirana metoda učenja</p>
<p>Materijalni uvjeti: Praktična nastava će se odvijati u: ➤ sportskoj dvorani na boćarskom terenu Za provedbu praktične nastave bitan čimbenik je osigurati uvjete koji se odnose na specifičnost provedbe programa osposobljavanja a odnose se na materijalne uvjete i didaktička sredstva i pomagala koja treba osigurati za metodičku provedbu programa vježbi a to su: - boće, medicinke, čunjevi, štoperica, elastične gume, užad, prepone, podne ljestve, komplet prve pomoći.</p>
<p>Kadrovski uvjeti: VSS - prof. tjelesne i zdravstvene kulture, diplomirani kineziolog ili mag.cin. VŠS - viši sportski trener (samo za PN)</p>
<p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) I. Vidović, J. (1989). Sportsko boćanje, RSIZ fizičke kulture Hrvatske i Hrvatski boćarski savez, Zagreb. 2) Grupa autora (1993). Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački sportski savez, Zagreb. 3) Istarski boćarski savez.(1997).Boćanje, Hrvatski boćarski savez, Zagreb 4) Gulja, S. (2010). Boćanje igra znanja i vještine, Hrvatska olimpijska akademija, Zagreb
<p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Grupa autora (2003). Zbornik radova, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb 2) Gulja, S. (2010). Boćanje igra znanja i vještine, Hrvatska olimpijska akademija, Zagreb 3) Grupa autora (1993). Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački sportski savez, Zagreb

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

5. ZAVRŠNA PROVJERA STEČENIH ZNANJA I VJEŠTINA

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

Iz nastavnih cjelina Kineziološka analiza boćarske igre, Metodika podučavanja boćarske igre i Osnove programiranje trenažnog procesa u boćanju provodi se **i usmena provjera**.

Nakon provjere teorijskih sadržaja provodi se praktična provjera znanja i vještina iz vježbi nastavne cjeline Metodika podučavanja boćarske igre.

Praktična provjera podrazumijeva provjeru praktičnih znanja stečenih u praktičnom dijelu nastave kroz praktičnu demonstraciju tehnike i taktike boćarske igre i metodičkih vježbi za podučavanje istih.

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

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

Polaznik je uspješno završio program osposobljavanja za trenera/ice boćanja ako zadovolji na provjeri znanja iz teorijskog i praktičnog dijela. O završnoj provjeri vodi se zapisnik.

Klasa	602-07/14-01/165
Ur.broj	332-04-01/4-14-04
Datum izdavanja mišljenja na program	1. prosinca 2014.