

**IZVEDBENI PLAN ZA PROGRAM KINEZIOLOŠKIH USMJERENJA UNUTAR ODSJEKA ZA
CJELOŽIVOTNO UČENJE¹
(Kineziološko usmjerenje - Odbojka)**

SVRHA PROGRAMA:	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike podučavanja odbojke			
CILJNA SKUPINA:	Program je namijenjen polaznicima koji su završili dodiplomski, preddiplomski odnosno diplomski studij kineziologije ili fizičke kulture ili neki srodni fakultet izvan RH (npr. Fakultet za sport i sl.)			
METODOLOGIJA:	Rasprava, proučavanje literature, analiza praktičnih primjera, analiza natjecanja, samoprocjenjivanje, procjenjivanje i podučavanje drugih			
1. Interaktivna predavanja (uključujući e-learning)	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input checked="" type="checkbox"/> Diskusija	<input checked="" type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input checked="" type="checkbox"/> Brainstorming
2. Vježbe	<input checked="" type="checkbox"/> Individualne	<input checked="" type="checkbox"/> Grupne	<input type="checkbox"/> Studije slučaja	<input type="checkbox"/>
3. Pisani materijali:	<input checked="" type="checkbox"/> Priručnik	<input checked="" type="checkbox"/> Stručni radovi	<input checked="" type="checkbox"/> Knjige	<input checked="" type="checkbox"/> Anketni upitnik
4. Oprema:	<input checked="" type="checkbox"/> Prijenosno računalo	<input checked="" type="checkbox"/> LCD projektor	<input checked="" type="checkbox"/> Video kamere	<input checked="" type="checkbox"/> Mjerni instrumenti
UKUPNA PREDVIĐENA SATNICA:	60 Predavanja + 120 ePredavanja + 45 Vježbi + 75 Samostalnog rada (vježbi)			

¹ Upute za izradu Izvedbenog plana nalaze se na kraju ovog obrasca

MINIMALNI BROJ POLAZNIKA:	6		
UKUPNO ECTS	21		
SADRŽAJ PROGRAMA I MODULA		SATNICA	PREDAVAČI

<p>I predmet - (Kineziološka i antropološka analiza odbojke)</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i> → Analiza cikličkih i acikličkih kinezioloških aktivnosti odbojkaške igre → Analiza kinezioloških struktura igre u situacijskim i natjecateljskim uvjetima → Analiza parametara situacijske učinkovitosti igrača i ekipe → Kinematičke i kinetičke analize kinezioloških struktura odbojkaške igre → Kineziološki modeli igre → Analiza taktičkih modela igre u natjecateljskim uvjetima → Antropološka obilježja odbojkaša i odbojkašica → Analiza antropoloških obilježja važnih za uspjeh u odbojci → Antropološki modeli vrhunskih odbojkaša i odbojkašica različitih dobnih kategorija → Metode i postupci u procesu odabira u odbojci (selekcija) → <i>zaključak i evaluacija modula</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> <p><i>Ishodi učenja:</i></p> <p><i>Student će:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Provesti kinematičku i kinetičku analizu kinezioloških struktura odbojkaške igre ○ Analizirati situacijsku učinkovitost ekipe i pojedinih igrača u odnosu na njihovu poziciju (ulogu) u igri ○ Opisati antropološke modele vrhunskih odbojkašica i odbojkaša različitih dobnih skupina ○ Analizirati taktičke modele igre u natjecateljskim uvjetima ○ Povezati utjecaj pojedinih dimenzija antropološkog statusa odbojkašica i odbojkaša s njihovom situacijskom učinkovitošću ○ Prezentirati metode i postupke u procesu selekcije u odbojci ○ Točno i redovito dolaziti na nastavu ○ Odgovorno izvršavati postavljene zadatke (individualne i timske) 	<p>I modul</p> <p>105 nastavnih sati (9 ECTS)</p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Izv. prof. dr.sc. Zoran Grgantov održati 10 sati predavanja, 30 sati e predavanja</p> <p>Doc. dr. sc. Damir Jurko održati će 5 sati predavanja, 5 sati e- predavanja</p> <p>Mirjana Milić, pred. održati će 5 sati predavanja, 5 sati e- predavanja i 15 sati vježbi</p>
---	--	---

<p>II predmet - (Metodika treninga odbojke)</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i> → Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz odbojkaške igre → Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike odbojkaške igre → Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i transformaciju motoričkih sposobnosti dominantnih za uspjeh u odbojci → Metode, postupci i trenažni operatori za razvoj i unapređenje funkcionalnih sposobnosti dominantnih za uspjeh u odbojci → Metode, postupci i trenažni operatori za transformaciju morfoloških značajki važnih za uspjeh u odbojci → Metode i postupci psiho-sociološke pripreme u odbojci u odnosu na spol i dobne kategorije → Metodичke forme i organizacijski oblici rada u trenažnom procesu → <i>zaključak i evaluacija modula</i> → <i>odabrana metodologija izvodenja:</i> <p><i>Ishodi učenja:</i></p> <p><i>Student će:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> → Izabrati odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja iz odbojkaške igre → Izabrati odgovarajuće metode i postupke za učenje, usvajanje i usavršavanje elemenata taktike iz odbojkaške igre → Izabrati odgovarajuće metode, postupke i trenažne operatore za razvoj i transformaciju morfoloških značajki, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti dominantnih za uspjeh u odbojci. → Izabrati odgovarajuće metodичke forme i organizacijske oblike rada u trenažnom procesu → Točno i redovito dolaziti na nastavu → Odgovorno izvršavati postavljene zadatke (individualne i timske) 	<p>II modul</p> <p>105 nastavnih sati (6 ECTS)</p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Izv. prof.. dr.sc. Zoran Grgantov održati 10 sati predavanja, 30 sati e predavanja</p> <p>Doc. dr. sc. Damir Jurko održati će 5 sati predavanja, 5 sati e- predavanja</p> <p>Mirjana Milić, pred. održati će 5 sati predavanja, 5 sati e- predavanja i 15 sati vježbi</p>
--	---	--

<p>III predmet - (Programiranje i kontrola treninga odbojke)</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i> → Planiranje treninga u odbojci (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija) → Dugoročno, srednjoročno, godišnje i tekuće planiranje i programiranje treninga u odbojci → Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice → Metode, metodičko organizacijski oblici rada, trenažni operatori, rekviziti i pomagala u trenažnom procesu → Trenažni operatori tehničke, taktičke, kondicijske i psiho-sociološke pripreme → Doziranje, raspodjela i optimiziranje ekstenziteta te intenziteta opterećenja i operatora treninga → Upravljanje sportskom formom u pripremnom natjecateljskom i prijelaznom razdoblju → Kontrola trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost <ul style="list-style-type: none"> → <i>zaključak i evaluacija modula</i> → <i>odabrana metodologija izvođenja:</i> <p><i>Ishodi učenja:</i></p> <p><i>Student će:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Protumačiti osnovne pojmove (planiranje, programiranje, kontrola, sportska forma, trenažni operatori, periodizacija...) • Kreirati dugoročne, srednjoročne, godišnje, tekuće i operativne planove i programe treninga • Izabrati odgovarajuće metode i metodičko-organizacijske oblike rada u trenažnom procesu • Izabrati odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu. • Izabrati odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu • Analizirati mogućnosti upravljanja sportskom formom u pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju. • Provoditi kontrolu trenažnog procesa u odnosu na promjene antropološkog statusa, pokazatelje situacijske učinkovitosti i natjecateljsku uspješnost • Točno i redovito dolaziti na nastavu • Odgovorno izvršavati postavljene zadatke (individualne i timske 	<p>III modul</p> <p>90 nastavnih sati (6 ECTS)</p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Izv. prof.. dr.sc. Zoran Grgantov održati 10 sati predavanja, 30 sati e predavanja</p> <p>Mirjana Milić, pred. održati će 10 sati predavanja, 10 sati e-predavanja i 15 sati vježbi</p>
--	--	--

VODITELJ :

*(Ime i prezime Voditelja Programa, izv. prof.
dr.sc.Zoran Grgantov)*

Datum:

--

KLASA:
URBROJ:

Dostaviti:

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje