

**IZVEDBENI PLAN ZA PROGRAM KINEZIOLOŠKIH USMJERENJA UNUTAR ODSJEKA ZA CJELOŽIVOTNO UČENJE<sup>1</sup>**  
**(Kineziološko usmjerenje - Borilački sportovi –Judo, Hrvanje, Taekwondo, Karate)**

<b>SVRHA PROGRAMA:</b>	Osposobiti polaznike da usvoje novi skup kompetencija iz područja antropološke i kineziološke analize, planiranja i programiranja, te metodike obuke iz .....				
<b>CILJNA SKUPINA:</b>	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.)				
<b>METODOLOGIJA:</b>	Klasična predavanja, seminari, vježbe, timski rad, e-učenje, konzultacije				
1. Interaktivna predavanja (uključujući e-learning)	<input checked="" type="checkbox"/> PP prezentacija	<input type="checkbox"/> Diskusija	<input type="checkbox"/> Pitanja/odgovori	<input 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"/> Handout <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> Radni listovi	<input type="checkbox"/> Anketni upitnik	
4. Oprema:	<input checked="" type="checkbox"/> Prijenosno računalo	<input type="checkbox"/> LCD projektor	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....	
<b>UKUPNA PREDVIĐENA SATNICA:</b>	60 Predavanja + 120 ePredavanja + 45 Vježbi + 75 Samostalnog rada (vježbi)				

<sup>1</sup> Upute za izradu Izvedbenog plana nalaze se na kraju ovog obrasca

<sup>2</sup> Preporuka je izbjegavati situacije da se PP prezentacija nudi polaznicima u Handout-u kao jedini prateći pisani materijal uz odsustvo drugih metodoloških alata kao podrška usvajanju znanja i vještina. To se pokazalo kao loša praksa u području neformalnog obrazovanja općenito, i često je odraz nemara odnosno, loše pripremljenosti samog izvođača.

<b>MINIMALNI BROJ POLAZNIKA:</b>	<b>6</b>
<b>UKUPNO ECTS</b>	<b>21</b>

SADRŽAJ PROGRAMA I MODULA	SATNICA	PREDAVAČI
---------------------------	---------	-----------

## I predmet - (Kineziološka i antropološka analiza borilačkih sportova – judo, hrvanje, taekwondo, karate)

- *uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika*
- *Strukturalna analiza borilačkih sportova općenito*
- *Strukturalna analiza izabranog sporta*
- *Antropološka analiza boraca u hvatačko-bacačkim sportovima*
- *Antropološka analiza boraca u udaračkim sportovima*
- *Biomehanička analiza borilačkih sportova općenito*
- *Biomehanička analiza izabranog sporta*
- *Analiza tehnika (udarci rukama i nogama), (bacanja i obaranja), (parterne tehnike)*
- *Detekcija, identifikacija i selekcija talenata u borilačkim sportovima*
- *Dinamika razvoja bazičnih i specifičnih motoričko-funkcionalnih sposobnosti i znanja u borilačkim sportovima*
- *Manifestacije antropoloških karakteristika u borbi*
- *Taktika vođenja borbe u odabranom sportu i taktika nastupanja na natjecanjima*
- *Izbor specijalke u parteru s obzirom na antropološke karakteristike borca*
- *Izbor specijalke u stojećem stavu s obzirom na antropološke karakteristike borca*
- *Kombiniranje tehnika*
- *Biomehanička analiza – najčešći uzroci pogreške, Biomehanička analiza - korekcija pogrešaka*
- *zaključak i evaluacija modula<sup>3</sup>*

### Ishodi učenja:

*Identificirati specijalne tehnike s obzirom na antropološke karakteristike boraca; Opisati tehniku izvedbe kompleksnih elemenata borilačkih sportova; Pokazati pravilnu izvedbu pojedinih tehnika i kombinacija tehnika; Objasniti biomehaničke karakteristike kompleksnih tehnika bacanja i udarača; Upotrijebiti metodске postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka; Analizirati izvedbu specifičnih tehnika i kombinacija tehnika; Analizirati taktičke varijante borbe*

## I modul

105 nastavnih sati (9 ECTS)

(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)

Izv. prof. dr. sc. Saša Krstulović, održati će 10 sati predavanja, 20 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi  
 Doc. dr. sc. Hrvoje Karninčić održati će 10 sati predavanja, 10 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi  
 Doc. dr. sc. Dražen Čular održati će 10 sati predavanja, 10 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi

<sup>3</sup> Evaluacija svakog modula /teme kao i završna evaluacija programa je obavezna. Evaluacijske upitnike koje popunjavaju polaznici pripremaju Voditelji programa. Dnevni evaluacijski upitnik i završni evaluacijski upitnik prilažu se uz Izvedbeni plan kojeg ocjenjuje Povjerenstvo za program cjeloživotnog obrazovanja.

<p><b>II predmet - (Metodika treninga borilačkih sportova – judo, hrvanje, taekwondo, karate)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i></li> <li>→ <i>Metodologija učenja tehnike u borilačkim sportovima općenito</i></li> <li>→ <i>Metodologija učenja tehnike u izabranom sportu</i></li> <li>→ <i>Metode i postupci za učenje, usvajanje i usavršavanje motoričkih znanja u borilačkim sportovima</i></li> <li>→ <i>Izbor vježbi i organizacija postupaka za ispravljanje tehničkih grešaka</i></li> <li>→ <i>Psihološka priprema boraca</i></li> <li>→ <i>Teorijska priprema boraca</i></li> <li>→ <i>Specijalna i situacijska priprema u borilačkim sportovima općenito</i></li> <li>→ <i>Specijalna i situacijska priprema u izabranom sportu</i></li> <li>→ <i>Dobne kategorije i specifični zahtjevi u obuci elementarne tehnike</i></li> <li>→ <i>Specifičnosti primjene analitičke, sintetičke, situacijske, ideomotoričke i kombiniranih metoda poučavanja</i></li> <li>→ <i>zaključak i evaluacija modula</i></li> <li>→ <i>odabrana metodologija izvodenja:</i></li> </ul> <p><i>Ishodi učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <i>Identificirati talente za borilačke sportove</i></li> <li>→ <i>Objasniti psihološku pripremu za trening i natjecanje</i></li> <li>→ <i>Objasniti teorijsku pripremu za trening i natjecanje</i></li> <li>→ <i>Izabrati prikladne operatore za razvoj i usavršavanje motoričkih sposobnosti i znanja</i></li> <li>→ <i>Primijeniti prikladne metode postupke pri učenju i vježbanju</i></li> <li>→ <i>Organizirati odgovarajuća sredstva i lokalitete potrebne za provedbu učenja i vježbanja</i></li> <li>→ <i>Kreirati trening borilačkog sporta s djecom školske dobi</i></li> </ul>	<p><b>II modul</b> 105 nastavnih sati (6 ECIS) (20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 30 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Izv. prof. dr. sc. Saša Krstulović, održati će 10 sati predavanja, 20 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi Doc. dr. sc. Hrvoje Karninčić održati će 5 sati predavanja, 10 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi Doc. dr. sc. Dražen Čular održati će 5 sati predavanja, 10 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi</p>
---	---	---

<p><b>III predmet - (Programiranje i kontrola treninga borilačkih sportova – judo, hrvanje, taekwondo, karate)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <i>uvod: predstavljanje trenera, programa i teme te sudionika</i></li> <li>→ <i>Planiranje i programiranje treninga u borilačkim sportovima općenito</i></li> <li>→ <i>Planiranje i programiranje treninga u izabranom sportu</i></li> <li>→ <i>Planiranje i programiranje makrociklusa</i></li> <li>→ <i>Planiranje i programiranje mezociklusa</i></li> <li>→ <i>Planiranje i programiranje mikrociklusa</i></li> <li>→ <i>Operativno planiranje i programiranje mikrociklusa i pojedinačne trenažne jedinice</i></li> <li>→ <i>Planiranje sportske pripreme (cilj, zadaće, kalendar natjecanja, periodizacija sportske pripreme)</i></li> <li>→ <i>Jednostruka, dvostruka ili trostruka periodizacija godišnjeg ciklusa treninga</i></li> <li>→ <i>Specifični mjerni instrumenti u izabranom sportu</i></li> <li>→ <i>Kontrola treninga u borilačkim sportovima</i></li> <li>→ <i>zaključak i evaluacija modula</i></li> <li>→ <i>odabrana metodologija izvođenja:</i></li> </ul> <p><i>Isходи učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <i>Opisati mjerne instrumente za procjenu specifičnih sposobnosti</i></li> <li>→ <i>Diskutirati pojmove i zakonitosti teorije sportskog treninga</i></li> <li>→ <i>Upotrijebiti odgovarajuće trenažne operatore, rekvizite i pomagala u trenažnom procesu</i></li> <li>→ <i>Izabrati odgovarajuću raspodjelu ekstenziteta i intenziteta opterećenja u trenažnom procesu</i></li> <li>→ <i>Kreirati dugoročne, srednjoročne, kratkoročne, tekuće i operativne planove i programe treninga</i></li> <li>→ <i>Pripremiti planove razvoja sportske forme u godišnjem ciklusu treninga</i></li> <li>→ <i>Modificirati trenažni proces u odnosu na promjene uslijed transformacijskog postupka</i></li> </ul>	<p><b>III modul</b></p> <p><b>90 nastavnih sati (6 ECTS)</b></p> <p>(20 Predavanja + 40 ePredavanja + 15 Vježbi + 15 Samostalnih Vježbi)</p>	<p>Izv. prof. dr. sc. Saša Krstulović, održati će 10 sati predavanja, 20 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi</p> <p>Doc. dr. sc. Hrvoje Karninčić održati će 5 sati predavanja, 10 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi</p> <p>Doc. dr. sc. Dražen Čular održati će 5 sati predavanja, 10 sati e - predavanja, i 5 sati vježbi</p>
--	--	---

**VODITELJ :**

---

*(Ime i prezime Voditelja Programa, izv. prof. dr. sc. Saša Krstulović)*

<b>Datum:</b>	<b>12. 02. 2014.</b>
---------------	----------------------

**KLASA:**  
**URBROJ:**

**Dostaviti:**

1. Voditelju Odsjeka za cjeloživotno obrazovanje