

Sveučilište u Splitu
Kineziološki fakultet
Teslina 6, 21 000 Split

Program obrazovanja
za stjecanje mikro kvalifikacije
trener veslanja 1. razine

Split, travanj 2024.

1. OPĆI DIO

OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU OBRAZOVANJA ZA STJECANJE MIKROKVALIFIKACIJE		
Sektor	Odgoj, obrazovanje i sport	
Naziv programa	Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije trener veslanja 1. razine	
Vrsta programa	Osposobljavanje	
Predlagatelj	Naziv ustanove	Kineziološki fakultet
	Adresa	Teslina 6, 21 000 Split
Razina kvalifikacije/skupa/ova ishoda učenja prema HKO-u	RAZINA 4 SIU 1: Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu – HKO razina 4 SIU 2: Osnove pedagogije i didaktike sporta - HKO razina 4 SIU 3: Uvod u veslanje - HKO razina 4 SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u veslanju – HKO razina 4 SIU 5: Uvod u metodiku treninga veslanja – HKO razina 4	
Obujam u bodovima (CSVET)	OPĆI MODUL: SIU 1: Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu – 1 CSVET SIU 2: Osnove pedagogije i didaktike sporta – 1 CSVET STRUČNI MODUL: SIU 3: Uvod u veslanje – 1 CSVET SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u veslanje– 2 CSVET SIU 5: Uvod u metodiku treninga veslanje – 3 CSVET Ukupno: 8 CSVET	
Dokumenti na temelju kojih je izrađen program obrazovanja za stjecanje kvalifikacija/skupova ishoda učenja (mikrokvalifikacija)		
Popis standarda zanimanja/skupova kompetencija i datum/i njegove/njihove valjanosti u Registru HKO-a	Popis standarda kvalifikacija i datum/i njegove/njihove valjanosti u Registru HKO-a	Sektorski kurikulum
Standard zanimanja - Sportski trener / Sportska trenerica https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/173 SKOMP 1. Zaštita zdravlja i dobrobiti sudionika trenaznog procesa https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1508 SKOMP 2. Analiza anatomije čovjeka i fiziologije tjelesnog vježbanja	SIU 1: Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710 SIU 2: Osnove pedagogije i didaktike sporta https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831	

<p>https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1502</p> <p>SKOMP 3: Osobni razvoj i rizici kod sudionika trenažnog procesa https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1503</p> <p>SKOMP 4. Provođenje trenažnog procesa u odabranom sportu / sportskoj rekreaciji https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1505</p> <p>SKOMP 5. Komunikacija u trenažnom procesu https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1506</p> <p>SKOMP 6. Profesionalni razvoj i osiguranje kvalitete rada trenera https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1507</p> <p>Vrijedi do: 31.12.2025.</p>	<p>SIU 3: Uvod u veslanje https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9682</p> <p>SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u veslanju https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9887</p> <p>SIU 5: Uvod u metodiku treninga veslanja https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9886</p>	
<p>Uvjeti za upis u program</p>	<ul style="list-style-type: none"> - posjedovanje prethodne kvalifikacije minimalno na razini 4.1 HKO – a - najmanje 18 godina starosti - minimalno 5. godina aktivnog bavljenja veslanja (potvrda kluba) - liječničko uvjerenje medicine rada ili sportske medicine o zdravstvenoj sposobnosti za <i>trenera veslanja 1. razine</i> - provjera specifičnih znanja iz osnova veslanja 	
<p>Uvjeti stjecanja programa (završetka programa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stečenih 8 CSVET bodova - Uspješna završna provjera stečenih znanja usmenim i/ili pisanim provjerama te vještina polaznika projektnim i problemskim zadacima, a temeljem unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća. O završnoj provjeri vodi se zapisnik i provodi ju tročlano povjerenstvo. Svakom polazniku nakon uspješno završene završne provjere izdaje se Uvjerenje o osposobljavanju za stjecanje mikrokvalifikacije trener veslanja 1. razine. 	
<p>Trajanje i načini izvođenja nastave</p>	<p>Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije <i>trener veslanja 1. razine</i> provodi se redovitom nastavom u trajanju od 200 sati, uz mogućnost izvođenja teorijskog dijela programa putem online prijenosa u stvarnom vremenu.</p> <p>Ishodi učenja ostvaruju se dijelom vođenim procesom učenja i poučavanja u trajanju od 75 sati, dijelom učenjem temeljenom na radu u trajanju od 95 sati, a dijelom samostalnim aktivnostima polaznika u trajanju od 30 sati.</p> <p>Program će se provoditi redovitom nastavom uz mogućnost izvođenja teorijskog dijela sadržaja putem online prijenosa u stvarnom vremenu.</p>	

	<p>Polaznicima će, uz neposredno pohađanje teorijske nastave u učionici biti omogućeno praćenje nastavnih sadržaja online prijenosom u stvarnom vremenu, putem aplikacija i alata za virtualno učenje na odgovarajućim platformama i s odgovarajućim programskim alatima (npr. Zoom, Microsoft Teams i sl.). Ovakav način komunikacije omogućava interaktivnost kroz zvučnu, vizualnu i pisanu (chat) komunikaciju uz korištenje računala (tableta ili pametnog telefona) i Internet veze. Polaznici su dužni sudjelovati na nastavi i poštivati sva pravila u učionici na daljinu kao i na nastavi u klasičnoj učionici.</p> <p>Učenje temeljeno na radu obuhvaća rješavanje problemskih situacija i izvršenje konkretnih sportskih aktivnosti u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim uvjetima. Uključuje razdoblja učenja na radnome mjestu kod poslodavca.</p>
Horizontalna prohodnost	(s obzirom na prethodno završene obrazovne cikluse te prethodno stečene kompetencije/kvalifikacije)
Vertikalna prohodnost	(s obzirom na prethodno završeno obrazovanje te prethodno stečene kompetencije/kvalifikacija)
Materijalni uvjeti i okruženje za učenje koji su potrebni za izvedbu programa	https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710 https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831 https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9682 https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9887 https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9886
Kompetencije koje se programom stječu	
	<ol style="list-style-type: none"> 1.Osigurati usklađenosti rada s radnim propisima i propisima zaštite zdravlja 2.Poštivati standarde sigurnosti i očuvanja zdravlja pri trenažnom procesu 3.Pružiti prvu pomoć do dolaska stručne osobe 4.Razvijati motoričke, funkcionalne, morfološke, psihološke i sociološke karakteristike sudionika kroz trenažni proces 5.Uvažavati osnovne fiziološke procese u tijelu tijekom planiranja trenažnog procesa 6.Osigurati uređenost i ispravnosti prostora za trenažni proces, trenažna sredstva i pomagala 7.Pripremiti i postaviti trenažna sredstva i pomagala prema planu trenažnog procesa 8.Prikupiti apsolutne i relativne rizike po zdravlje prije uključivanja u trenažni proces 9.Poučavati osobe u trenažnom procesu relevantnim vještinama, taktikama i tehnikama izabranoga sporta / sportske rekreacije 10.Provesti trenažni proces u izabranom sportu s osobama različitoga spola, različite dobi (od djece do odraslih) i različite kvalitete (od početnika do vrhunskih sportaša) 11.Pratiti i poboljšavati performanse osoba u trenažnom procesu pružanjem potpore, ohrabivanjem i konstruktivnim povratnim informacijama 12.Redovito davati povratne informacije o postignućima osobama u trenažnom procesu prema postavljenim ciljevima 13.Prepoznati moguće krizne situacije tijekom trenažnog procesa i primijeniti načela prevencije i intervencije u rješavanju istih
Preporučeni načini praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa	<p>U procesu praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa obrazovanja primjenjuju se sljedeće aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - provodi se istraživanje i anonimno anketiranje polaznika o izvođenju nastave, literaturi i resursima za učenje, strategijama podrške polaznicima, izvođenju i unapređenju procesa učenja i poučavanja,

	<p>radnom opterećenju polaznika (CSVET), provjerama znanja te komunikaciji s nastavnicima</p> <ul style="list-style-type: none"> - provodi se istraživanje i anketiranje nastavnika o istim pitanjima navedenim u prethodnoj stavci - provodi se analiza uspjeha, transparentnosti i objektivnosti provjera i ostvarenosti ishoda učenja - provodi se analiza materijalnih i kadrovskih uvjeta potrebnih za izvođenje procesa učenja i poučavanja <p>Rezultatima anketa dobiva se pregled uspješnosti izvedbe programa, kao i procjena kvalitete nastavničkog rada.</p> <p>Postupci vrednovanja usmjereni su na praćenje i provjeru postignuća prema ishodima učenja. Ono se provodi usmenim i/ili pisanim provjerama znanja te provjerama stečenih vještina polaznika, a na temelju unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća.</p>
Datum revizije programa	

2. MODULI I SKUPOVI ISHODA UČENJA

Redni broj	NAZIV MODULA	POPIS SKUPOVA ISHODA UČENJA	Razina	Obujam CSVET	Broj sati			
					VPUP	UTR	SAP	UKUPNO
1.	OPĆI MODUL	Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu	4	1	15	5	5	25
		Osnove pedagogije i didaktike sporta	4	1	10	10	5	25
2.	STRUČNI MODUL	Uvod u veslanje	4	1	15	5	5	25
		Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u veslanju	4	2	18	25	7	50
		Uvod u metodiku treninga veslanja	4	3	17	50	8	75
Ukupno:				8	75	95	30	200

VPUP – vođeni proces učenja i poučavanja

UTR – učenje temeljeno na radu

SAP– samostalne aktivnostipolaznika

3. RAZRADA MODULA I SKUPOVA ISHODA UČENJA

NAZIV MODULA	1. OPĆI MODUL		
Šifra modula			
Kvalifikacije nastavnika koji sudjeluju u realizaciji modula	SIU 1: Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710 SIU 2: Osnove pedagogije i didaktike sporta https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831		
Obujam modula (CSVET)	2 CSVET		
Načini stjecanja ishoda učenja (od – do, postotak)	Vođeni proces učenja i poučavanja	Oblici učenja temeljenog na radu	Samostalne aktivnosti polaznika
	25 sati (50%)	15 sati (30%)	10 sati (20%)
Status modula (obvezni/izborni)	obavezni		
Cilj (opis) modula	Cilj modula je polaznicima omogućiti stjecanje znanja i vještina iz područja osnova anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnove održavanja života i zaštite na radu. Ujedno, polaznici će steći znanja iz osnova pedagogije i didaktike neophodna za provođenje trenažnog procesa temeljenog na suvremenim andragoškom i didaktičko- metodičkim spoznajama. Završetkom modula /programa polaznici će moći primijeniti sustav zaštite na radu tijekom trenažnog procesa sportaša i postupke prve pomoći s ciljem prevencije najčešćih ozljeda u sportu/sportskoj grani. Posebno će se ukazati na važnost suradnje trenera i liječnika sportske medicine radi očuvanja zdravlja sportaša.		
Ključni pojmovi	<i>Organski sustavi čovjeka; fiziološki procesi kod čovjeka (u mirovanju i kineziološkoj aktivnosti); ozljede u sportu; preventivne mjere zaštite na radu u sportu; postupci prve pomoći u sportu; očuvanje zdravlja sportaša; suradnja trenera i liječnika sportske medicine; sportska poduka; nastavne metode, oblici rada, nastavne tehnologije i materijali; trenažni proces; suvremene andragoške i didaktičko-metodičke spoznaje; zakonitosti učenja i vježbanja; sportska kultura; fair play vrijednosti u sportu</i>		
Oblici učenja temeljenog na radu	Učenje temeljeno na radu u ovom modulu podrazumijeva kineziološke aktivnosti polaznika u specijaliziranom prostoru ustanove i/ili sportskom terenu gdje se izvodi poduka sportaša, kod poslodavca s kojim ustanova ima ugovor o poslovnoj suradnji. Cilj je steći i uvježbati vještine potrebne u trenažnom procesu sportaša. Poželjno je koristiti projektnu i istraživačku nastavu te situacijsko učenje i poučavanje odnosno zadaci za učenje i vježbanje trebaju odgovarati stvarnim radnim situacijama sportaša u procesu sportske poduke. Polaznici će u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim radnim sportskim situacijama prakticirati postupke zaštite na radu u sportu i osnovne postupke pružanja prve pomoći kod sportskih ozljeda. Sve sportske aktivnosti raditi će pod nadzorom nastavnika/mentora kod poslodavca u skladu s pravilima i propisima rada na siguran način.		
Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula	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. Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.97-157). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu		

	<p>3. Medved, R., (1997) Sportska medicina. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.247-296). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu</p> <p>4. Pulsus Medical d.o.o. Osnovni način održavanja života odraslih, https://pulsusmedical.hr/usluge/edukacije/</p> <p>5. Osnovne mjere održavanja života uz upotrebu AVD-a https://www.hzhm.hr/uploads/documents/3e54d275e5aa7d8556994d8b8ef9f7fd.pdf</p> <p>6. P. Keros, M. Pećina, M. Ivančić – Košuta, Temelji anatomije čovjeka, Zagreb, 1999.</p> <p>7. Mirko Lukaš, Marko Mušanović: Osnove pedagogije, Alfa, Zagreb 2020.</p> <p>8. Marko Pranjić: Didaktika (Povijest, osnove, profiliranje, postupak), Golden marketing-Tehnička knjiga Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu Zagreb, 2005.</p> <p>9. Pavlović, M., Učur M.Đ. : Zaštita na radu – provedbeni propisi, Tim press, Zagreb 2009.</p> <p>10. Bobinec Naprta, D. : Zaštita od požara i eksplozija, zbirka propisa i normi, Biblioteka Nading, Zagreb, 2009.</p> <p>11. Priručnik stručnjaka zaštite na radu, IPROZ, Zagreb 1999.</p> <p>12. Osobna zaštitna sredstva, Skripta, ZIRS, Zagreb, 1999.</p> <p>13. Zakon o zaštiti na radu, NN 71/14, 118/14, 154/14 , 94/18, 96/18</p> <p>14. Zakon o zaštiti od požara, NN 92/10, 114/22</p> <p>15. Interna skripta ustanove</p> <p>16. Bognar, L. i Matijević, M. (2002). Didaktika. Zagreb: Školska knjiga</p>
--	---

Skup ishoda učenja iz SK-a¹:	Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu (1 CSVET)
Ishodi učenja	
<p>1. Navesti organske sustave ljudskog organizma</p> <p>2. Razlikovati osnovne fiziološke procese koji se odvijaju u organizmu u mirovanju i prilikom kineziološke aktivnosti</p> <p>3. Opisati prevenciju najčešćih ozljeda u sportu/sportskoj grani</p> <p>4. Opisati preventivne mjere u zaštiti na radu i postupke prve pomoći u sportu</p> <p>5. Objasniti važnost suradnje trenera i liječnika sportske medicine radi očuvanja zdravlja sportaša</p>	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p><i>Dominantni nastavni sustavi ovoga modula su heuristička i dijelom predavačka nastava. Tijekom realizacije nastavnih sadržaja unutar skupa ishoda učenja nastavnik najprije kroz predavačku nastavu iznosi ključne pojmove o građi sustava organa čovjeka i potrebne spoznaje o osnovnim fiziološkim procesima u ljudskom organizmu u mirovanju i u kineziološkoj aktivnosti, najčešćih ozljeda u sportu, mjerama zaštite na radu, postupcima prve pomoći, kao oblicima suradnje trenera i liječnika sportske medicine kod očuvanja zdravlja sportaša. Nakon toga, heurističkim pristupom polaznici individualno dolaze do spoznaje o važnosti poznavanja ključnih pojmova iz osnova anatomije, fiziologije, sportske medicine s ciljem pravilnog provođenja trenažnog procesa sportaša i očuvanja njihova zdravlja. Polaznici samostalno rješavaju problemske zadatke koristeći stečena teorijska znanja, koje su usvojili tijekom obrade nastavnih sadržaja, a nastavnik u slučaju potrebe pomaže i usmjerava polaznika prema mogućem rješenju. Također, nastavnik polazniku daje povratnu informaciju o uspješnosti rješavanja problema. Po završetku skupa ishoda učenja, polaznik individualno rješava kompleksniji projektni zadatak koji objedinjuje aktivnosti svih ishoda učenja, a rezultira objavom digitalnog sadržaja o planiranoj sportskoj aktivnosti i njenom utjecaju na funkcionalnost organizma, osnovnog održavanja zdravlja, zaštite na radu te postupaka prve pomoći kod mogućeg ozljeđivanja u sportu.</i></p>	

¹Popunjava se onoliko puta koliko je skupova ishoda učenja u modulu.

Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Organski sustavi čovjeka - Fiziološki procesi kod čovjeka u mirovanju i kineziološkoj aktivnosti - Prevencija najčešćih ozljeda u sportu - Preventivne mjere zaštita na radu - Pružanje prve pomoći u sportu - Očuvanje zdravlja sportaša - Suradnja trenera i doktora sportske medicine
Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja	
Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektnim zadatkom.	
Primjer vrednovanja:	
Pismena ili usmena provjera znanja. Potrebno je povezati organske sustave s njihovim ulogama unutar fizioloških procesa koji se odvijaju u mirovanju i za vrijeme kinezioloških aktivnosti. Nabrojati temeljne postupke zaštite na radu u sportu te temeljne mjere prve pomoći. Objasniti razloge i postupke suradnje trenera i liječnika sportske medicine pri trenažnom procesu.	
Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom	
(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)	

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Osnove pedagogije i didaktike sporta (1 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Odabrati nastavne metode, oblike rada i nastavne tehnologije pri planiranju sportske poduke 2. Provesti trenažni proces temeljen na suvremenim andragoškim i didaktičko-metodičkim spoznajama 3. Koristiti odgovarajuće i raznovrsne strategije, metode, oblike rada i tehnologije i materijale namijenjene i prilagođene potrebama trenažnog procesa 4. Razlikovati zakonitosti procesa učenja i vježbanja 5. Prepoznati važnosti promicanja sportske kulture i fair play vrijednosti u sportu 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav za ovaj skup ishoda učenja je kombinacija heurističke i problemske nastave. Usmena izlaganja usmjerena su na prenošenje teorijskih znanja o nastavnim strategijama, metodama, oblicima rada, tehnologijama i materijalima kod sportske poduke, suvremenim andragoškim i didaktičko-metodičkim spoznajama u trenažnom procesu sportaša, zakonitostima učenja i vježbanja u sportu, kao i promicanju sportske kulture.</p> <p>Potom nastavnik postavlja problemsku situaciju te razvojnim/heurističkim razgovorom potiče i usmjerava polaznike na pronalaženje rješenja. Osim razgovora mogu se koristiti rasprava, panel-rasprava, suprotstavljene grupe s tim da u svakom od tih postupaka nastavnik vođenjem rasprave/dijaloga vodi polaznike postupno do rješenja problema koji je postavljen na samom početku. Ovaj kombinirani nastavni sustav omogućiti će polaznicima stjecanje praktičnih vještina koje će moći primijeniti tijekom trenažnog procesa temeljenog na suvremenim andragoškim i didaktičko-metodičkim spoznajama.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Nastavne strategije, metode, oblici rada, tehnologije i materijali u sportskoj poduci - Suvremene andragoške i didaktičko-metodičke spoznaje u trenažnom procesu - Zakonitosti procesa učenja i vježbanja u sportu - Sportska kultura i fair play vrijednosti u sportu
Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja	
Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektnim zadatkom.	
Primjer vrednovanja:	
Projektni zadatak: Provesti trenažni proces (trenažnu jedinicu) prema zadanoj pripremi.	

Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom*(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)*

NAZIV MODULA	2. STRUČNI MODUL		
Šifra modula			
Kvalifikacije nastavnika koji sudjeluju u realizaciji modula	<p>SIU 3: Uvod u veslanje https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9682</p> <p>SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u veslanju https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9887</p> <p>SIU 5: Uvod u metodiku treninga veslanja https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9886</p>		
Obujam modula (CSVET)	6 CSVET		
Načini stjecanja ishoda učenja (od – do, postotak)	Vođeni proces učenja i poučavanja	Oblici učenja temeljenog na radu	Samostalne aktivnosti polaznika
	50 sati (33%)	80 sati (53%)	20 sati (14%)
Status modula (obvezni/izborni)	obavezni		
Cilj (opis) modula	Cilj modula je polaznicima omogućiti stjecanje znanja i vještina iz područja osnova veslanja, tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u veslanju te metodike treninga veslanja. Polaznici će biti osposobljeni za uvod u osnovnu kineziološku analizu veslanja i kondicijsku pripremu veslača, a posebno kroz primjenu elemenata tehnike i taktike s ciljem povećanja efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom veslanju, prepoznavanje programa poduke i treninga te organizacije i vođenja sportskog natjecanja, za osobe starije od 16 godina.		
Ključni pojmovi	<i>povijest veslanja; pravila veslanja; organizacijska struktura u veslanju; trener veslanja; stručni poslovi u veslanju; sportska priprema u veslanju; natjecanje u veslanju; osnove antropološke analize u veslanju; sportska poduka i trening u veslanju; tehničko taktički elementi veslanja; rekreativna veslanje; natjecateljska veslanje; kondicijske pripreme sportaša u veslanju; priprema i vođenje veslača; taktička znanja u veslanju; trenažni proces u veslanju</i>		
Oblici učenja temeljenog na radu	<p>Učenje temeljeno na radu u ovom modulu podrazumijeva kineziološke aktivnosti polaznika u specijaliziranom prostoru ustanove i/ili sportskom terenu gdje se izvodi poduka sportaša, kod poslodavca s kojim ustanova ima ugovor o poslovnoj suradnji. Cilj je steći i uvježbati vještine potrebne u trenažnom procesu u veslanja. Poželjno je koristiti projektnu i istraživačku nastavu te situacijsko učenje i poučavanje odnosno zadaci za učenje i vježbanje trebaju odgovarati stvarnim radnim situacijama sportaša u procesu sportske poduke.</p> <p>Polaznici će u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim sportskim situacijama prakticirati postupke sportske poduke i treninga u veslanju. Sve sportske aktivnosti raditi će pod nadzorom nastavnika/mentora kod poslodavca u skladu s pravilima i propisima rada na siguran način.</p>		
Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula	1. Uljević, O., Veršić, Š., Sportovi na vodi 1, Fakultetski priručnik (2022), Kineziološki fakultet, Split		

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Marinović, M., Fistanic I., (2005). Morfološka obilježja kao predikcija uspješnosti u selekciji veslača – polaznika škole veslanja. IV konferencija o sportu Alpe-Jadran 3. Marinović, M., Kosinac Z. (1995). Morfološka obilježja veslača takmičara. Hrvatski športskomedicinski vjesnik 11:53-58 4. Marinović, M. (2011). Povezanost respiracijskih, energetske i metaboličkih pokazatelja s fizičkom učinkovitosti veslača na veslačkom ergometru (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of Kinesiology.) 5. McMeely E., Royle M., (2002). Skillful Rowing 6. Milin, P., & Marinović, M. Analiza tehnike zaveslaja uporabom programa kinovea. 7. McArthur, John. High performance rowing. Crowood Press, 1997. 8. Nilsen T.S., Daigneault T., Smith M. (2002). The FISA Coaching Development Programme 9. Nolte V., (2011). Rowing Faster: Serious Training for Serious Rowers 10. Secher, N. H., & Volianitis, S. (Eds.). (2009). Handbook of sports medicine and science, rowing. 11. Beneke, R. (1995). Anaerobic threshold, individual anaerobic threshold, and maximal lactate steady state in rowing. Medicine and science in sports and exercise, 27(6), 863-867. 12. Hagerman, F. C. (1984). Applied physiology of rowing. Sports medicine, 1(4), 303-326
--	---

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Uvod u veslanje (1 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Opisati povijest, pravila i organizacijsku strukturu veslanja 2. Opisati ulogu trenera i stručne poslove u procesu sportske pripreme i sportskog natjecanja u veslanju 3. Objasniti osnove antropološke analize kroz specifičnosti veslanja i natjecatelja u veslanju 4. Razlikovati programe sportske pripreme te načina sportske poduke i treninga u veslanju 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Najvažniji pristupi u ovom modulu obrazovanja su kroz heurističku metodu učenja te djelomično kroz predavanja. Tijekom nastavnog procesa, predavač prvo prezentira ključne koncepte povijesti, pravila, i strukture veslanja, uloge trenera te različite poslove vezane uz veslanje. Poseban fokus je na antropološkoj analizi veslanja, prvenstveno kroz detaljnu analizu tehnike, taktike, kondicijske pripreme veslača i rekreativaca, te na planiranju i vođenju sportskih natjecanja za osobe starije od 16 godina.</p> <p>Nakon toga, polaznici se potiču na samostalno istraživanje i otkrivanje važnosti ključnih pojmova i procesa kroz koje se veslački trening pravilno provodi. Kroz heuristički pristup, polaznici rješavaju probleme koristeći teorijska znanja o osnovama veslanja, tehničko-taktičkoj pripremi, kondiciji te osnovama metodike treninga, koja su im prenesena kroz nastavne sadržaje. Nastavnik im pruža pomoć i smjernice prema rješenju problema kad je to potrebno, dajući povratne informacije o njihovom napretku.</p> <p>Kao krajnji dio procesa učenja, polaznici samostalno rješavaju kompleksne projekte koji uključuju sve aspekte naučenog gradiva. Ovi projekti zahtijevaju primjenu stečenih znanja i vještina u praktičnom treniranju veslanja, objedinjujući sve što su naučili kroz obuku i trening.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Povijest, pravila i organizacijska struktura veslanja - Uloga trenera u veslanju - Stručni poslovi u sportskim pripremama i natjecanjima u veslanju - Osnove antropološke analize u veslanju

	<ul style="list-style-type: none"> - Osnove specifičnosti veslačkog sporta i natjecatelja - Programi sportske pripreme u veslanju - Načini sportske poduke i treninga u veslanju
Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja	
Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili vježbom i/ili projektom zadatkom i/ili problemskim zadatkom.	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Navedite ključne događaje u povijesti veslanja. 2. Opišite osnovna pravila i discipline u veslanju. 3. Opišite organizacijsku strukturu veslanja na nacionalnoj i međunarodnoj razini. 4. Opišite ulogu trenera u procesu sportske pripreme veslača. 5. Navedite ključne stručne poslove trenera tijekom sportskog natjecanja u veslanju. 6. Opišite različite metode sportske poduke i treninga u veslanju. 	
Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom	
<i>(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)</i>	

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u veslanju (2 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Opisati tehničko taktičke elemente veslanja s ciljem povećanja efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom sportu 2. Navesti vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u veslanju 3. Opisati vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti specifičnih za veslanju 4. Primijeniti postupke za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u veslanju 5. Primijeniti jednostavne postupke za analizu postignuća u veslanju 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav za ovaj skup ishoda učenja je projektna nastava i iskustveno-situacijsko učenje koje obuhvaća izvršenje konkretnih radnih zadataka u stvarnim sportskim uvjetima, u primjerenom sportskom objektu sa specifičnom opremom i pomagalima za provedbu programa obrazovanja.</p> <p>Na početku obrazovanja nastavnik će upoznati polaznika sa tehničko taktičnim elementima i zahtjevnostima veslanja u kontekstu povećanja efikasnosti kako u rekreativnom tako i natjecateljskoj veslanju. Kroz proces vođenog učenja i poučavanja polaznici će upoznati vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u veslanju kao i vježbe koje doprinose razvoju kondicijskih sposobnosti specifičnih za veslanje.</p> <p>Nakon teorijskog dijela, polaznici sudjeluju u vježbama kako bi stekli praktične vještine za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u veslanju.</p> <p>U sklopu radne situacije, na sportskom terenu gdje se izvodi poduka sportaša, pod nadzorom mentora/nastavnika polaznici primjenjuju naučeno odnosno koristeći jednostavne postupke vrednovanja dolaze do saznanja i uvida u postignute rezultate u veslanju.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Tehničko taktički elementi i sustavi veslanja - Povećanje efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskoj veslanju - Kondicijske pripreme veslača - Vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti u veslanju - Postupci za pripremu i vođenje veslača starijih od 16 godina na sportskom natjecanju - Analiziranje postignutih rezultata u veslanju
Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja	
Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektom zadatkom.	
Primjeri vrednovanja:	
Polaznik treba opisati izvedbu zaveslaja na ergometru, navesti vježbu veslanja u pretklonu za razvoj jakosti leđa te navesti pokazatelje učinkovitosti nakon provedenog treninga.	
Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom	

(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Uvod u metodiku treninga veslanja (3 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none">1. Primijeniti metode za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničko taktičkih elemenata i taktičkih znanja u veslanju te različite organizacijske oblike rada tijekom trenažnog procesa2. Iskazati uputu za izvođenje taktičko tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u veslanju3. Demonstrirati vježbe za usvajanje i usavršavanje taktičko tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u veslanju4. Interpretirati izvedbu osoba u procesu sportske pripreme5. Dati povratnu informaciju o izvedbi zadataka u trenažnom procesu6. Razlikovati sadržaje za pojedine discipline i dijelove treninga u veslanju	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav za ovaj skup ishoda učenja je projektna nastava i iskustveno-situacijsko učenje koje obuhvaća izvršenje konkretnih radnih zadataka u stvarnim sportskim uvjetima, u primjerenom sportskom objektu sa specifičnom opremom i pomagalicama za provedbu programa obrazovanja.</p> <p>Nastavnik/mentor polaznicima demonstrira pravilne metode usvajanja, usavršavanja i korekciju tehničko taktičkih elemenata u veslanju te različitih organizacijskih oblika rada tijekom trenažnog procesa.</p> <p>Polaznici zatim pod nadzorom mentora uvježbavaju i ponavljaju izvođenje vježbi za usvajanje i usavršavanje taktičko tehničkih elemenata kao i vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u veslanju. Polaznici ponavljaju opisane postupke izvođenja vježbi do stjecanja potpune samostalnosti i postizanja kompetencija predviđenih programom.</p> <p>Poseban naglasak stavlja se na iskustveno i situacijsko učenje polaznika sudjelovanjem u različitim situacijama tijekom trenažnog procesa. Završetkom programa polaznici će biti osposobljeni za davanje povratnih informacija o izvedbi zadataka u trenažnom procesu u veslanju te će moći navesti pokazatelje učinkovitosti nakon provedenog treninga. Stečene vještine će moći primijeniti za pojedine dijelove treninga u veslanju.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none">- Metode za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničko taktičkih elemenata i taktičkih znanja u veslanju- Organizacijski oblici rada tijekom trenažnog procesa u veslanju- Upute za izvođenje tehničko taktičkih elemenata, taktičkog djelovanja te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u veslanju- Izvedba osoba u procesu sportske pripreme u veslanju- Povratnu informaciju o izvedbi zadataka u trenažnom procesu u veslanju- Sadržaji za pojedine dijelove treninga u veslanju
Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja	
<p>Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektnim zadatkom.</p> <p>Primjeri vrednovanja:</p> <p>Polaznik treba objasniti te provesti metodički postupak poduke za zadani element tehnike veslanja.</p>	
Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom	
<i>(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)</i>	

***Napomena:**

Riječi i pojmovni sklopovi koji imaju rodno značenje korišteni u ovom dokumentu (uključujući nazive kvalifikacija, zvanja i zanimanja) odnose se jednako na oba roda (muški i ženski) i na oba broja (jedinu i množinu), bez obzira na to jesu li korišteni u muškom ili ženskom rodu, odnosno u jedini ili množini.

Broj i datum mišljenja na program (popunjava Agencija):

KLASA:	602-06/24-06/113
URBROJ:	332-04-02/07-24-04
Datum izdavanja mišljenja na program:	14. svibnja 2024.