

Sveučilište u Splitu
Kineziološki fakultet
Teslina 6, 21 000 Split

Program obrazovanja
za stjecanje mikrovalifikacije
instruktor funkcionalnog fitnesa

Split, ožujak 2024.

1. OPĆI DIO

OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU OBRAZOVANJA ZA STJECANJE MIKROKVALIFIKACIJE		
Sektor	Odgoj, obrazovanje i sport	
Naziv programa	Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije instruktor funkcionalnog fitnesa	
Vrsta programa	osposobljavanje	
Predlagatelj	Naziv ustanove	Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu
	Adresa	Teslina 6, 21000 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 psihologije sporta - HKO razina 4 SIU 3: Uvod u fitnes i osnovne elemente fitnesa - HKO razina 4 SIU 4: Uvod u fitnes, tehničku i kondicijsku pripremu u fitnesu - HKO razina 4 SIU 5: Uvod u metodiku poduke funkcionalnog fitnesa – HKO razina 4	
Obujam u bodovima (CSVET)	SIU 1: Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu – 1 CSVET SIU 2: Osnove pedagogije i psihologije sporta – 1 CSVET SIU 3: Uvod u fitnes i osnovne elemente fitnesa - 1 CSVET SIU 4: Uvod u fitnes, tehničku i kondicijsku pripremu u fitnesu – 2 CSVET SIU 5: Uvod u metodiku poduke funkcionalnog fitnesa – 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 instruktor / Sportska instruktora https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/175 SKOMP 1. Osnovna analiza anatomije čovjeka i fiziologije tjelesnog vježbanja https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1514 SKOMP 2. Upotreba opreme, rekvizita i trenažera u procesu tjelesnog vježbanja https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1515	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 psihologije sporta https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9905 SIU 3: Uvod u fitnes i osnovne elemente fitnesa https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9871	

<p>SKOMP 3: Provođenje definiranog programa tjelesnog vježbanja https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1516</p> <p>SKOMP 4. Komunikacijske vještine u procesu provođenja tjelesnog vježbanja https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1517</p> <p>SKOMP 5. Stručno usavršavanje i razvoj sportskog instruktora https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1518</p> <p>SKOMP 6. Zdravlje i sigurnost kod provođenja tjelesnog vježbanja https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1519</p> <p>Vrijedi do: 31.12.2025.</p>	<p>SIU 4: Uvod u fitnes, tehničku i kondicijsku pripremu u fitnesu https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9873</p> <p>SIU 5: Uvod u metodiku poduke funkcionalnog fitnesa https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9869</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 funkcionalnim fitnesom (potvrda kluba) - liječničko uvjerenje medicine rada ili sportske medicine o zdravstvenoj sposobnosti za instruktora funkcionalnog fitnesa - provjera specifičnih motoričkih sposobnosti iz funkcionalnog fitnesa 	
<p>Uvjeti stjecanja programa (završetka programa)</p>	<p>- Stečenih 8 CSVET bodova</p> <p>- Uspješna završna provjera stečenih znanja usmenim i/ili pisanim provjerama te vještina polaznika projektnim i problemskim zadacima, a temeljem unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća.</p> <p>O završnoj provjeri vodi se zapisnik i provodi ju tročlano povjerenstvo.</p> <p>Svakom polazniku nakon uspješno završene završne provjere izdaje se Uvjerenje o osposobljavanju za stjecanje mikrokvalifikacije <i>instruktor funkcionalnog fitnesa</i>.</p>	
<p>Trajanje i načini izvođenja nastave</p>	<p>Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije <i>instruktor funkcionalnog fitnesa</i> provodi se redovitom nastavom u trajanju od 200 sati, uz mogućnost izvođenja teorijskog dijela programa putem <i>online</i> 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 <i>online</i> prijenosa u stvarnom vremenu.</p> <p>Polaznicima će, uz neposredno pohađanje teorijske nastave u učionici biti omogućeno praćenje nastavnih sadržaja <i>online</i> prijenosom u stvarnom vremenu,</p>	

	<p>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 radnih zadataka u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim uvjetima. Uključuje razdoblja učenja na radnome mjestu kod poslodavca.</p>
Horizontalna prohodnost	<i>(s obzirom na prethodno završene obrazovne cikluse te prethodno stečene kompetencije/kvalifikacije)</i>
Vertikalna prohodnost	<i>(s obzirom na prethodno završeno obrazovanje te prethodno stečene kompetencije/kvalifikacija)</i>
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/9905 https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9871 https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9873 https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9869
Kompetencije koje se programom stječu	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uvažavati funkciju i anatomiju lokomotornog sustava čovjeka kod tjelesnog vježbanja 2. Uvažavati osnovne fiziološke procese u tijelu tijekom tjelesnog vježbanja 3. Samostalno pripremiti opremu, rekvizite i trenažere koji se koriste pri tjelesnom vježbanju za sigurno korištenje 4. Pokazati korisnicima pravilne tehnike izvođenja vježbi prema programu tjelesnog vježbanja 5. Samostalno pratiti aktivnosti korisnika tijekom vježbanja te poduzimati korektivne aktivnosti po potrebi 6. Voditi evidencije o klijentima u procesu tjelesnog vježbanja 7. Dati korisnicima upute za pravilno izvođenje vježbi prema programu tjelesnog vježbanja 8. Podučiti korisnike o pravilnoj upotrebi opreme, rekvizita i trenažera pri vježbanju prema programu tjelesnog vježbanja 9. Ponuditi korisnicima dodatne usluge temeljem procjene njihova stanja i mogućnosti 10. Primjenjivati profesionalni etički kodeks 11. Pružiti prvu pomoć do dolaska stručne osobe 12. Osigurati da su korisnici svjesni i da se pridržavaju sigurnosnih postupaka i postupaka sprečavanja ozljeda 13. Osigurati usklađenosti rada s radnim propisima i propisima zaštite zdravlja 14. Osigurati standarde sigurnosti i očuvanja zdravlja pri procesu tjelesnog vježbanja
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, radnom opterećenju polaznika (CSVET), provjerama znanja te komunikaciji s nastavnicima - 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 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

Rb.	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 psihologije sporta	4	1	10	10	5	25
2.	STRUČNI MODUL	Uvod u fitnes i osnovne elemente fitnesa	4	1	15	5	5	25
		Uvod u fitnes, tehničku i kondicijsku pripremu u fitnesu	4	2	18	25	7	50
		Uvod u metodiku poduke funkcionalnog fitnesa	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 aktivnosti polaznika

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 psihologije sporta https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9905		
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)	obvezni		

Cilj (opis) modula	<p>Cilj modula je polaznicima omogućiti stjecanje znanja i vještina iz područja osnova anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnove održavanja života te osnova pedagogije i psihologije sporta potrebnih za provođenje poduke sportaša te osposobiti polaznike za primjenu sustava zaštite na radu tijekom trenažnog procesa, razlikovanje opasnosti i štetnosti za zdravlje ljudi, primjenu osobne zaštitne opreme i osnovnih postupaka prve pomoći u slučaju nezgoda na sportskom terenu, kao i preventivnih mjera za njihovo sprječavanje. U okviru modula polaznici će upoznati vrste komunikacije i osnovna načela komunikacijskog procesa (slanje, primanje poruka, aktivno slušanje). Završetkom modula, moći će primijeniti suvremene andragoške i didaktičko-metodičke spoznaje u trenažnom procesu i prepoznati ponašanja koja nisu u skladu s fair playem te objasniti mogući utjecaj takvih ponašanja na izvođenje aktivnosti u tijekom trenažnog procesa.</p>
Ključni pojmovi	<p><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></p>
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 sportaša. Poželjno je koristiti projektnu i istraživačku nastavu te situacijsko učenje i poučavanje odnosno zadaci za učenje i vježbanje trebaju odgovarati stvarnim sportskim situacijama u procesu sportske poduke.</p> <p>Polaznici će u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim 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.</p>
Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula	<ol style="list-style-type: none"> 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 3. Medved, R., (1997) Sportska medicina. U: Milanović D., (ur.), Priručnik za sportske trenere (str.247-296). Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu 4. Pulsus Medical d.o.o. Osnovni način održavanja života odraslih, https://pulsusmedical.hr/usluge/edukacije/ 5. Osnovne mjere održavanja života uz upotrebu AVD-a http://zhmsb.hr/wp/osnovnemjereodrzavanja-zivota-uz-upotrebu-avd-a/ 6. P. Keros, M. Pećina, M. Ivančić – Košuta, Temelji anatomije čovjeka, Zagreb, 1999. 7. Mirko Lukaš, Marko Mušanović: Osnove pedagogije, Alfa, Zagreb 2020. 8. Marko Pranjić: Didaktika (Povijest, osnove, profiliranje, postupak), Golden marketing-Tehnička knjiga Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu Zagreb, 2005. 9. Pavlović, M., Učur M.Đ. : Zaštita na radu – provedbeni propisi, Tim press, Zagreb 2009. 10. Bobinec Naprta, D. : Zaštita od požara i eksplozija, zbirka propisa i normi, Biblioteka Nading, Zagreb, 2009. 11. Priručnik stručnjaka zaštite na radu, IPROZ, Zagreb 1999. 12. Osobna zaštitna sredstva, Skripta, ZIRS, Zagreb, 1999. 13. Zakon o zaštiti na radu, NN 71/14, 118/14, 154/14 , 94/18, 96/18

	<p>14. Zakon o zaštiti od požara, NN 92/10, 114/22</p> <p>15. Interna skripta ustanove</p> <p>16. Miljković, D.(2008). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet u Zagrebu.</p> <p>17. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2014). Više od riječi - neverbalna komunikacija trenera i sportaša (1. dio). <i>Kondicijski trening</i>, 11(2), 4–10.</p> <p>18. Bartoluci, S. i Tomić, Diana. Korak do zlata - druga strana komunikacijske medalje. Neverbalna komunikacija u sportu (2. dio). <i>Kondicijski trening</i>, 12, 1; 24-28.</p> <p>19. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2010a). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako “trenirati” komunikacijske vještine? <i>Kondicijski trening</i>, 8(1), 19–23.</p> <p>20. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2010b). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. <i>Kondicijski trening</i>, 8(2), 6–11.</p> <p>21. Miljković, D., Rijavec, M. (2004.). Razgovori sa zrcalom, IV. izdanje, IEP-D2, Zagreb</p> <p>22. Tomić, D., i Bartoluci, S. (2012). Što i kako javno reći? Savjeti za oblikovanje i izvedbu govorne poruke. <i>Kondicijski trening</i>, 10(7), 7–16.</p>
--	--

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu (1 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Navesti organske sustave ljudskog organizma 2. Razlikovati osnovne fiziološke procese koji se odvijaju u organizmu u mirovanju i prilikom kineziološke aktivnosti 3. Opisati prevenciju najčešćih ozljeda u sportu/sportskoj grani 4. Opisati preventivne mjere u zaštiti na radu i postupke prve pomoći u sportu 5. Objasniti važnost suradnje trenera i liječnika sportske medicine radi očuvanja zdravlja sportaša 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustavi ovoga modula su heuristička i dijelom predavačka nastava.</p> <p>Tijekom realizacije nastavnih sadržaja unutar skupa ishoda učenja nastavnik najprije usmenim izlaganjem 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 spoznaja o važnosti ključnih pojmova i procesa (osnova anatomije čovjeka, fiziološkim procesima u organizmu kod kineziološke aktivnosti, najčešćim ozljedama i njihovoj prevenciji, mjerama zaštite na radu u sportu, suradnji trenera i liječnika sportske medicine) s ciljem pravilnog provođenja trenažnog procesa sportaša i očuvanja njihova zdravlja.</p> <p>Polaznici samostalno rješavaju problemske zadatke koristeći teorijska znanja o osnovama anatomije i fiziologije čovjeka, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu, 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 pomoći kod mogućeg ozljeđivanja u sportu.</p>	
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 zaštite 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
<i>(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)</i>

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Osnove pedagogije i psihologije 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. Koristiti odgovarajuće i raznovrsne strategije, metode, oblike rada i tehnologije i materijale namijenjene i prilagođene potrebama aktivnosti i procesa poduke osnovnih elemenata tehnike 3. Analizirati zakonitosti procesa učenja i vježbanja 4. Navesti kognitivne, konativne i afektivne psihičke procese 5. Razlikovati osnovne vrste komunikacije (intrapersonalna, interpersonalna, komunikacija u maloj grupi) 6. Opisati komunikacijski proces (slanje, primanje poruka, aktivno slušanje) 7. Dati primjer fizikalnih, bioloških i socijalnih čimbenika koji mogu utjecati na psihičke procese i ponašanje tijekom izvođenja aktivnosti u sportu 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav ovog skupa ishoda učenja je problemska i dijelom predavačka nastava. Tijekom vođenog učenja i poučavanja, putem usmenog izlaganja nastavnika, polaznici stječu osnovna znanja iz područja pedagogije i psihologije sporta. Nastavnik upoznaje polaznike s nastavnim metodama, oblicima rada, tehnologijama i materijalima koji su prilagođeni potrebama aktivnosti i poduci osnovnih elemenata tehnike. Polaznici će se upoznati sa vrstama komunikacije i komunikacijskog procesa te svim čimbenicima koji utječu na psihičke procese i ponašanja tijekom izvođenja aktivnosti u sportu.</p> <p>Stečena teorijska znanja primjenjivat će se praktično pod nadzorom nastavnika/mentora, tijekom vježbi i učenja temeljenog na radu. Kroz različite problemske zadatke, polaznici rješavaju konkretne sportske situacije (primjerice način rješavanja problema kod nesportskog ponašanja i nepoštivanja fair playa) te s mentorom analiziraju svoj rad. Samostalne aktivnosti polaznika mogu uključivati rješavanje različitih problemskih zadataka i uz pomoć literature, internetskih izvora i publikacija prema preporuci nastavnika, kroz koje će proširiti i produbiti svoja znanja.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Nastavne metode, oblici rada i nastavne tehnologije u sportskoj poduci - Zakonitosti procesa učenja i vježbanja u sportu - Vrste komunikacije i komunikacijski proces - Psihički procesi i ponašanja tijekom izvođenja aktivnosti 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 proces poduke prema zadanoj pripremi. Kroz zadane primjere identificirati ponašanja koja nisu u skladu s fair playem te objasniti mogući utjecaj takvih ponašanja na izvođenje aktivnosti u sportu.	
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>	

NAZIV MODULA	2. STRUČNI MODUL		
Šifra modula			
Kvalifikacije nastavnika koji sudjeluju u realizaciji modula	<p>SIU 3: Uvod u fitnes i osnovne elemente fitnesa https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9871</p> <p>SIU 4: Uvod u fitnes, tehničku i kondicijsku pripremu u fitnessu https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9873</p> <p>SIU 5: Uvod u metodiku poduke funkcionalnog fitnesa https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9869</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	<p>Modul sadrži tri skupa ishoda učenja, kroz koji polaznici stječu znanja o nastanku i razvoju fitnesa te upoznaju temeljne principe vježbanja, fitnesa i zdravlja kao i važnost i ulogu instruktora fitnesa. Polaznici se educiraju o osnovnim obrascima kretanja koji su bitni za ispravnost izvođenja tehnike mišićnog i kardiovaskularnog fitnesa, ali i za povećanje efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom fitnessu.</p> <p>Završetkom modula polaznici će moći primijeniti postupke za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u fitnessu te će moći izvršiti osnovnu analizu postignutih rezultata u fitnessu. Također, moći će primijeniti osnove metodike poduke fitnesa za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničkih elemenata te različite organizacijske oblike rada tijekom vježbanja funkcionalnog fitnesa u grupi ili individualno. Polaznici će moći dati uputu za izvođenje tehničkih elemenata vježbe vlastitim tijelom, rekvizitima, slobodnim utezima u grupi ili individualno. Moći će također, interpretirati izvedbu vježbača ili grupe vježbača u funkcionalnom fitnessu te im o tome dati povratnu informaciju.</p>		
Ključni pojmovi	<p><i>Nastanak i razvoj fitnesa, temeljni principi vježbanja, fitnesa i zdravlja, uloga instruktora fitnesa, kineziološka analiza u fitnessu, osnovni obrasci kretanja, ispravnost izvođenja tehnike, rekreativni i natjecateljski fitnes, kondicijska sposobnost u fitnessu, analiza postignutih rezultata u fitnessu, tehnike grupnog i individualnog funkcionalnog fitnesa, dijelovi treninga u grupnom ili individualnom funkcionalnom fitnessu, povratna informacija o izvedbi zadanih vježbi.</i></p>		
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 fitnessu. Poželjno je koristiti projektnu i istraživačku nastavu te situacijsko učenje i poučavanje odnosno zadaci za učenje i vježbanje trebaju odgovarati stvarnim situacijama sportaša u procesu sportske poduke.</p>		

	Polaznici će u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim sportskim situacijama praktimirati postupke sportske poduke i treninga u fitnessu. Sve sportske aktivnosti izvodit će pod nadzorom nastavnika/mentora kod poslodavca u skladu s pravilima i propisima rada na siguran način, sa rekvizitima i spravama za vježbanje.
Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dragan Milanović, (2010.)Teorija i metodika treninga, Kineziološki fakultet , Zagreb 2. M. Lukić; Pedagogija sportske rekreacije, Zagreb 3. Ž. Mataja – 1980 – Uvod u sportski trening – NZMH – Zagreb 4. Milanović , D. i Jukić, I. (ur.) 2003. Kondicijska priprema sportaša, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu 5. Milanović, D. (ur.) (1996). Fitness. Zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog savjetovanja of fitnessu, 5. zagrebački sajam sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb 6. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Kineziološki fakultet, Zagreb. 7. Metikoš, Milanović, Mraković (1996), O fitnessu. U D. Milanović i sur. (ur.), Fitness (str. 1. – 3., pogl. 1); Zagreb; Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu 8. 2. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima. Kineziološki fakultet, Zagreb. 9. Jukić, I., Milanović, D., Gregov, C., Šalaj, S. (2009); Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet u Zagrebu 10. Dolušić, T., Dolibašić B. (2016.) Hard body sustav treninga – trening i prehrana 11. Stuart McGill (2004). Ultimate Back Fitness and Performance. 12. Gray Cook (2010). Movement: Functional Movement Systems. 13. Michael Boyle (2010). Advances in Functional Training. 14. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji 15. Interna skripta ustanove

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Uvod u fitness i osnovne elemente fitnesa (1 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Opisati nastanak i razvoj fitnesa te temeljne principe vježbanja, fitnesa i zdravlja 2. Objasniti važnost i ulogu instruktora fitnesa 3. Objasniti strukturu kineziološke analize u fitnessu 4. Opisati osnovne obrasce kretanja koji su bitni za ispravnost izvođenja tehnike mišićnog i kardiovaskularnog fitnesa 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav ovoga modula je heuristička nastava i dijelom predavačka nastava. Tijekom vođenog procesa učenja i poučavanja ,nastavnik usmenim izlaganjem ,iznosi ključne pojmove o nastanku i razvoju fitnesa te temeljnim principima vježbanja, fitnesa i zdravlja. Nakon toga, heurističkim pristupom, polaznici dolaze do spoznaja o važnosti i ulozi instruktora fitnesa, o strukturi kineziološke analize u fitnessu te osnovnim obrascima kretanja koji su bitni za ispravnost izvođenja tehnike mišićnog i kardiovaskularnog fitnesa. Polaznici samostalno rješavaju problemske zadatke koristeći stečena teorijska znanja. Također, nastavnik polazniku daje povratnu informaciju o uspješnosti rješavanja zadataka/problema. Po završetku skupa ishoda učenja, polaznik individualno rješava kompleksniji projektni zadatak koji objedinjuje aktivnosti svih ishoda učenja, a rezultira kineziološkom analizom u fitnessu.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Nastanak i razvoj fitnesa - Uloga instruktora u fitnessu - Kineziološka analiza u fitnessu - Osnovni obrasci kretanja

	- Tehnike mišićnog i kardiovaskularnog fitnesa
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.	
Primjeri vrednovanja:	
Polaznik treba analizirati temeljni obrazac kretanja sklek kroz kineziološku analizu i objasniti princip progresije skleka.	
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 fitnes, tehničku i kondicijsku pripremu u fitnesu (2 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Opisati temeljne obrasce kretanja u fitnesu s ciljem povećanja efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom fitnesu 2. Navesti vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u fitnesu 3. Opisati vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti specifičnih za fitnes 4. Primijeniti postupke za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u fitnesu 5. Primijeniti postupke za analizu postignutih rezultata u fitnesu 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav za ovaj skup ishoda učenja je iskustveno-situacijsko učenje u okviru kojeg polaznici primjenjuju postupke za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u fitnesu. Polaznici će u simuliranim uvjetima i/ili stvarnim sportskim situacijama prakticirati postupke za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u fitnesu. Također, primjenjivat će postupke za jednostavnu analizu postignutih rezultata u fitnesu kao i davanje povratnih informacija o učinkovitosti nakon provedenog treninga. Učenju temeljenom na radu prethodi upoznavanje polaznika sa temeljnim obrascima kretanja u fitnesu s ciljem povećanja efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom fitnesu, kao i upoznavanje sa vrstama kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u fitnesu. Sve sportske aktivnosti raditi će pod nadzorom nastavnika/mentora kod poslodavca u skladu s pravilima i propisima rada na siguran način, sa rekvizitima i spravama za vježbanje.</p>	
Nastavne cjeline teme	<ul style="list-style-type: none"> - Temeljni obrasci kretanja u fitnesu - Kondicijska priprema sportaša i rekreativaca u fitnesu - Vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti specifičnih za fitnes - Postupci za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina - Jednostavni postupci za analiza postignutih rezultata u fitnesu
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.	
Primjeri vrednovanja:	
Polaznik treba opisati izvedbu temeljnog obrasca kretanja i demonstrirati vježbu čučanj za razvoj jakosti donjih ekstremiteta te analizirati pokazatelje učinkovitosti nakon provedenog treninga.	
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 metodiku poduke funkcionalnog treninga fitnesa (3 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Opisati poslove provođenja i podučavanja osnovne tehnike grupnog i individualnog funkcionalnog fitnesa 2. Primijeniti osnove metodike poduke za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničkih elemenata te različite organizacijske oblike rada tijekom vježbanja funkcionalnog fitnesa u grupi ili individualno 3. Iskazati uputu za izvođenje tehničkih elemenata upotrebe vježbi vlastitim tijelom, rekvizitima, slobodnim utezima u grupi ili individualno 4. Demonstrirati vježbe za usvajanje i usavršavanje tehničkih elemenata te vježbi za razvoj mišićnih i kardiorespiratornih sposobnosti 5. Interpretirati izvedbu vježbača ili grupe vježbača u funkcionalnom fitnesu 6. Dati povratnu informaciju o izvedbi zadanih vježbi 7. Razlikovati sadržaje za pojedine dijelove treninga u grupnom ili individualnom funkcionalnom fitnesu 8. Opisati strukturu sata poduke u grupnom ili individualnom funkcionalnom fitnesu kao i njezine temeljne dijelove te njihovu važnost i ulogu 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav za ovaj skup ishoda učenja je iskustveno-situacijsko učenje u okviru kojeg polaznici primjenjuju osnove metodike poduke fitnesa za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničkih elemenata te različite organizacijske oblike rada tijekom vježbanja funkcionalnog fitnesa u grupi ili individualno.</p> <p>Pod nadzorom mentora polaznici daju upute za izvođenje tehničkih elemenata vježbi vlastitim tijelom, rekvizitima, slobodnim utezima u grupi ili individualno. Potom, demonstriraju vježbe za usvajanje i usavršavanje tehničkih elemenata te vježbi za razvoj mišićnih i kardiorespiratornih sposobnosti.</p> <p>Učenje temeljeno na radu odvija se u stvarnim uvjetima, u primjerenom sportskom objektu sa specifičnom opremom, rekvizitima i pomagalicama za provedbu funkcionalnog fitnesa. Polaznici ponavljaju postupke izvođenja vježbi do stjecanja potpune samostalnosti uvažavajući metodičke principe podučavanja. Završetkom programa polaznici će moći Interpretirati izvedbu vježbača ili grupe vježbača u funkcionalnom fitnesu te im dati povratnu informaciju o ispravnosti izvedbe.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Osnovne tehnike grupnog i individualnog funkcionalnog fitnesa - Upute za izvođenje tehničkih elemenata vježbi vlastitim tijelom, rekvizitima, slobodnim utezima u grupi ili individualno - Vježbe za razvoj mišićnih i kardiorespiratornih sposobnosti - Izvedba zadanih vježbi u funkcionalnom fitnesu - Sadržaj treninga u grupnom ili individualnom funkcionalnom fitnesu - Struktura sata poduke u grupnom ili individualnom funkcionalnom fitnesu
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: Polaznik treba opisati, demonstrirati i provesti 2 temeljna obrasca kretanja za razvoj jakosti uvažavajući metodičke principe podučavanja i progresiju opterećenja.</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:	332-04-02/07-24-02
Datum izdavanja mišljenja na program:	19. ožujka 2024.