

**Sveučilište u Splitu,  
Kineziološki fakultet  
Teslina 6, 21 000 Split**

**Program obrazovanja  
za stjecanje mikro kvalifikacije  
trenera hrvanja 1. razine**

**Split,**

## 1. OPĆI DIO

OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU OBRAZOVANJA ZA STJECANJE MIKROKVALIFIKACIJE		
Sektor	Odgoj, obrazovanje i sport	
Naziv programa	Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije <b>trener hrvanja 1. razine</b>	
Vrsta programa	Osposobljavanje	
Predlagatelj	Naziv ustanove	Kineziološki fakultet
	Adresa	Teslina 6, 21 000 Split
Razina kvalifikacije/skupa/ova ishoda učenja prema HKO-u	<b>RAZINA 4</b> 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 hrvanje - HKO razina 4 SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u hrvanju – HKO razina 4 SIU 5: Uvod u metodiku treninga hrvanja – 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 hrvanje – 1 CSVET SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u hrvanje– 2 CSVET SIU 5: Uvod u metodiku treninga hrvanje – 3 CSVET <b>Ukupno: 8 CSVET</b>	
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 <a href="https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/173">https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/173</a>  SKOMP 1. Zaštita zdravlja i dobrobiti sudionika trenažnog procesa <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1508">https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1508</a>  SKOMP 2. Analiza anatomije čovjeka i fiziologije tjelesnog vježbanja	SIU 1: Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710</a>  SIU 2: Osnove pedagogije i didaktike sporta <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831</a>	

<p><a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1502">https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1502</a></p> <p>SKOMP 3: Osobni razvoj i rizici kod sudionika trenažnog procesa <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1503">https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1503</a></p> <p>SKOMP 4. Provođenje trenažnog procesa u odabranom sportu / sportskoj rekreaciji <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1505">https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1505</a></p> <p>SKOMP 5. Komunikacija u trenažnom procesu <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1506">https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1506</a></p> <p>SKOMP 6. Profesionalni razvoj i osiguranje kvalitete rada trenera <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1507">https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1507</a></p> <p>Vrijedi do: 31.12.2025.</p>	<p>SIU 3: Uvod u hrvanje <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9735">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9735</a></p> <p>SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u hrvanju <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9927">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9927</a></p> <p>SIU 5: Uvod u metodiku treninga hrvanja <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9928">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9928</a></p>	
<p><b>Uvjeti za upis u program</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- posjedovanje prethodne kvalifikacije minimalno na razini 4.1 HKO – a</li> <li>- najmanje 18 godina starosti</li> <li>- minimalno 5. godina aktivnog bavljenja hrvanja (potvrda kluba)</li> <li>- liječničko uvjerenje medicine rada ili sportske medicine o zdravstvenoj sposobnosti za <i>trenera hrvanja 1. razine</i></li> <li>- provjera specifičnih vještina i znanja iz osnova hrvanja</li> </ul>	
<p><b>Uvjeti stjecanja programa (završetka programa) (MI??)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stečenih 8 CSVET bodova</li> <li>- Uspješna završna provjera stečenih znanja usmenim i/ili pisanim provjerama te vještina polaznika projektnim i problemskim zadatcima, a temeljem unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća.</li> <li>O završnoj provjeri vodi se zapisnik i provodi ju tročlano povjerenstvo.</li> <li>Svakom polazniku nakon uspješno završene završne provjere izdaje se Uvjerenje o osposobljavanju za stjecanje mikro kvalifikacije <i>trener hrvanja 1. razine</i>.</li> </ul>	
<p><b>Trajanje i načini izvođenja nastave</b></p>	<p>Program obrazovanja za stjecanje mikro kvalifikacije <i>trener hrvanja 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>
<b>Horizontalna prohodnost</b>	<i>(s obzirom na prethodno završene obrazovne cikluse te prethodno stečene kompetencije/kvalifikacije)</i>
<b>Vertikalna prohodnost</b>	<i>(s obzirom na prethodno završeno obrazovanje te prethodno stečene kompetencije/kvalifikacija)</i>
<b>Materijalni uvjeti i okruženje za učenje koji su potrebni za izvedbu programa</b>	<a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710</a> <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831</a> <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9735">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9735</a> <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9927">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9927</a> <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9928">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9928</a>
<b>Kompetencije koje se programom stječu</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osigurati usklađenosti rada s radnim propisima i propisima zaštite zdravlja</li> <li>2. Poštivati standarde sigurnosti i očuvanja zdravlja pri trenažnom procesu</li> <li>3. Pružiti prvu pomoć do dolaska stručne osobe</li> <li>4. Razvijati motoričke, funkcionalne, morfološke, psihološke i sociološke karakteristike sudionika kroz trenažni proces</li> <li>5. Uvažavati osnovne fiziološke procese u tijelu tijekom planiranja trenažnog procesa</li> <li>6. Osigurati uredenost i ispravnosti prostora za trenažni proces, trenažna sredstva i pomagala</li> <li>7. Pripremiti i postaviti trenažna sredstva i pomagala prema planu trenažnog procesa</li> <li>8. Prikupiti apsolutne i relativne rizike po zdravlje prije uključivanja u trenažni proces</li> <li>9. Poučavati osobe u trenažnom procesu relevantnim vještinama, taktikama i tehnikama izabranoga sporta / sportske rekreacije</li> <li>10. Odrediti vrstu, formu i način vježbanja i poučavanja osoba u trenažnom procesu</li> <li>11. Provesti trenažni proces u izabranom sportu s osobama različitoga spola, različite dobi (od djece do odraslih) i različite kvalitete (od početnika do vrhunskih sportaša)</li> <li>12. Pratiti i poboljšavati performanse osoba u trenažnom procesu pružanjem potpore, ohrabivanjem i konstruktivnim povratnim informacijama</li> <li>13. Redovito davati povratne informacije o postignućima osobama u trenažnom procesu prema postavljenim ciljevima</li> <li>14. Prepoznati moguće krizne situacije tijekom trenažnog procesa i primijeniti načela prevencije i intervencije u rješavanju istih</li> </ol>	
<b>Preporučeni načini praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa</b>	<p>U procesu praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa obrazovanja primjenjuju se sljedeće aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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,</li> </ul>

	<p>radnom opterećenju polaznika (CSVET), provjerama znanja te komunikaciji s nastavnicima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- provodi se istraživanje i anketiranje nastavnika o istim pitanjima navedenim u prethodnoj stavci</li> <li>- provodi se analiza uspjeha, transparentnosti i objektivnosti provjera i ostvarenosti ishoda učenja</li> <li>- provodi se analiza materijalnih i kadrovskih uvjeta potrebnih za izvođenje procesa učenja i poučavanja</li> </ul> <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>
<b>Datum revizije programa</b>	

## 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 hrvanje	4	1	15	5	5	25
		Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u hrvanju	4	2	18	25	7	50
		Uvod u metodiku treninga hrvanja	4	3	17	50	8	75
Ukupno:				<b>8</b>	<b>75</b>	<b>95</b>	<b>30</b>	<b>200</b>

VPUP – vođeni proces učenja i poučavanja

UTR – učenje temeljeno na radu

SAP – samostalne aktivnosti polaznika

### 3. RAZRADA MODULA I SKUPOVA ISHODA UČENJA

<b>NAZIV MODULA</b>	<b>1. OPĆI MODUL</b>		
<b>Šifra modula</b>			
<b>Kvalifikacije nastavnika koji sudjeluju u realizaciji modula</b>	SIU 1: Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710</a> SIU 2: Osnove pedagogije i didaktike sporta <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831</a>		
<b>Obujam modula (CSVET)</b>	<b>2 CSVET</b>		
<b>Načini stjecanja ishoda učenja (od – do, postotak)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>	<b>Oblici učenja temeljenog na radu</b>	<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>
	25 sati (50%)	15 sati (30%)	10 sati (20%)
<b>Status modula (obvezni/izborni)</b>	obavezni		
<b>Cilj (opis) modula</b>	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.		
<b>Ključni pojmovi</b>	<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>		
<b>Oblici učenja temeljenog na radu</b>	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.		
<b>Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula</b>	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.		

	<p>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> <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, <a href="https://pulsusmedical.hr/usluge/edukacije/">https://pulsusmedical.hr/usluge/edukacije/</a></p> <p>5. Osnovne mjere održavanja života uz upotrebu AVD-a <a href="https://www.hzhm.hr/uploads/documents/3e54d275e5aa7d8556994d8b8ef9f7fd.pdf">https://www.hzhm.hr/uploads/documents/3e54d275e5aa7d8556994d8b8ef9f7fd.pdf</a></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>
--	---

<b>Skup ishoda učenja iz SK-a<sup>1</sup>:</b>	<b>Osnove anatomije, fiziologije, sportske medicine, osnovnog održavanja života i zaštite na radu (1 CSVET)</b>
<b>Ishodi učenja</b>	
<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>	
<b>Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU</b>	
<p>Dominantni nastavni sustavi ovoga modula su heuristička i dijelom predavačka nastava.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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,</p>	

<sup>1</sup>Popunjava se onoliko puta koliko je skupova ishoda učenja u modulu.

<p>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.</p>	
<b>Nastavne cjeline/teme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organski sustavi čovjeka</li> <li>- Fiziološki procesi kod čovjeka u mirovanju i kineziološkoj aktivnosti</li> <li>- Prevencija najčešćih ozljeda u sportu</li> <li>- Preventivne mjere zaštite na radu</li> <li>- Pružanje prve pomoći u sportu</li> <li>- Očuvanje zdravlja sportaša</li> <li>- Suradnja trenera i doktora sportske medicine</li> </ul>
<b>Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja</b>	
<p>Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektnim zadatkom.</p> <p><b>Primjer vrednovanja:</b></p> <p>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.</p>	
<b>Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom</b>	
<p><i>(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)</i></p>	

<b>Skup ishoda učenja iz SK-a:</b>	<b>Osnove pedagogije i didaktike sporta (1 CSVET)</b>
<b>Ishodi učenja</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odabrati nastavne metode, oblike rada i nastavne tehnologije pri planiranju sportske poduke</li> <li>2. Provesti trenažni proces temeljen na suvremenim andragoškim i didaktičko-metodičkim spoznajama</li> <li>3. Koristiti odgovarajuće i raznovrsne strategije, metode, oblike rada i tehnologije i materijale namijenjene i prilagođene potrebama trenažnog procesa</li> <li>4. Razlikovati zakonitosti procesa učenja i vježbanja</li> <li>5. Prepoznati važnosti promicanja sportske kulture i fair play vrijednosti u sportu</li> </ol>	
<b>Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU</b>	
<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>	
<b>Nastavne cjeline/teme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nastavne strategije, metode, oblici rada, tehnologije i materijali u sportskoj poduci</li> <li>- Suvremene andragoške i didaktičko-metodičke spoznaje u trenažnom procesu</li> <li>- Zakonitosti procesa učenja i vježbanja u sportu</li> <li>- Sportska kultura i fair play vrijednosti u sportu</li> </ul>
<b>Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja</b>	

Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektним zadatkom. <b>Primjer vrednovanja:</b> Projektни zadatak: Provesti trenažni proces (trenažnu jedinicu) prema zadanoj pripremi.
<b>Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom</b>
<i>(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)</i>

<b>NAZIV MODULA</b>	<b>2. STRUČNI MODUL</b>		
<b>Šifra modula</b>			
<b>Kvalifikacije nastavnika koji sudjeluju u realizaciji modula</b>	SIU 3: Uvod u hrvanje <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9735">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9735</a> SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u hrvanju <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9927">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9927</a> SIU 5: Uvod u metodiku treninga hrvanja <a href="https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9928">https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9928</a>		
<b>Obujam modula (CSVET)</b>	<b>6 CSVET</b>		
<b>Načini stjecanja ishoda učenja (od – do, postotak)</b>	<b>Vođeni proces učenja i poučavanja</b>	<b>Oblici učenja temeljenog na radu</b>	<b>Samostalne aktivnosti polaznika</b>
	50 sati (33%)	80 sati (53%)	20 sati (14%)
<b>Status modula (obvezni/izborni)</b>	obavezni		
<b>Cilj (opis) modula</b>	Cilj modula je polaznicima omogućiti stjecanje znanja i vještina iz područja osnova hrvanja, tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u hrvanju te metodike treninga hrvanja. Polaznici će biti osposobljeni za uvod u osnovnu kineziološku analizu sporta i kondicijsku pripremu sportaša, a posebno kroz primjenu elemenata tehnike i taktike s ciljem povećanja efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom sportu, prepoznavanje programa poduke i treninga te organizacije i vođenja sportskog natjecanja, za osobe starije od 16 godina.		
<b>Ključni pojmovi</b>	<i>povijest hrvanja; pravila hrvanja; organizacijska struktura u hrvanju; trener hrvanja; stručni poslovi u hrvanju; sportska priprema u hrvanju; natjecanje u hrvanju; osnove antropološke analize u hrvanju; sportska poduka i trening u hrvanju; tehničko taktički elementi hrvanja; rekreativno hrvanje; natjecateljsko hrvanje; kondicijske pripreme sportaša u hrvanju; priprema i vođenje hrvača; taktička znanja u hrvanju; trenažni proces u hrvanju</i>		
<b>Oblici učenja temeljenog na radu</b>	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 hrvanja. 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 sportskim situacijama prakticirati postupke sportske poduke i treninga u hrvanju. Sve sportske aktivnosti raditi će pod		

	nadzorom nastavnika/mentora kod poslodavca u skladu s pravilima i propisima rada na siguran način.
<b>Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marić J. (1985), Rvanje klasičnim načinom. Sportska tribina Zagreb</li> <li>2. Marić J. (1990) Rvanje slobodnim načinom. Komisija za izdavačku djelatnost Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>3. Marić J., Bajić M., Cvetković Č. (2007), Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.</li> <li>4. Međunarodna pravila za hrvanje grčko-rimskom, slobodnim načinom i u hrvanju za žene. <a href="https://www.hhs.hr/wp-content/uploads/2023/01/202301-Wrestling_Rules_JAN_2023-ENG-with-modifications-1.pdf">https://www.hhs.hr/wp-content/uploads/2023/01/202301-Wrestling_Rules_JAN_2023-ENG-with-modifications-1.pdf</a></li> <li>6. Karninčić H. (2009). Hrvanje grčko-rimskim i slobodnim načinom – skripta. Kineziološki Fakultet u Splitu, <a href="http://www.kifst.hr/~hrvojek/Skripta_borilački_sportovi_2.pdf">http://www.kifst.hr/~hrvojek/Skripta_borilački_sportovi_2.pdf</a></li> <li>7. Bajić M., Marić J., Valentić M. (2004) Bazične i specifične hrvačke vježbe u parovima za razvoj snage i fleksibilnosti trupa, Kondicijski trening 2 (34-43).</li> </ol>

<b>Skup ishoda učenja iz SK-a:</b>	<b>Uvod u hrvanje (1 CSVET)</b>
<b>Ishodi učenja</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opisati povijest, pravila i organizacijsku strukturu hrvanja</li> <li>2. Opisati ulogu trenera i stručne poslove u procesu sportske pripreme i sportskog natjecanja u hrvanju</li> <li>3. Objasniti osnove antropološke analize kroz specifičnosti hrvanja i natjecatelja u hrvanju</li> <li>4. Razlikovati programe sportske pripreme te načina sportske poduke i treninga u hrvanju</li> </ol>	
<b>Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU</b>	
<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 hrvanja, uloge trenera te različite poslove vezane uz hrvanje. Poseban fokus je na antropološkoj analizi hrvanja, prvenstveno kroz detaljnu analizu tehnike, taktike, kondicijske pripreme hrvača 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 hrvački trening pravilno provodi. Kroz heuristički pristup, polaznici rješavaju probleme koristeći teorijska znanja o osnovama hrvanja, 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 hrvanja, objedinjujući sve što su naučili kroz obuku i trening.</p>	
<b>Nastavne cjeline/teme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Povijest, pravila i organizacijska struktura hrvanju</li> <li>- Uloga trenera u hrvanju</li> <li>- Stručni poslovi u sportskim pripremama i natjecanjima u hrvanju</li> <li>- Osnove antropološke analize u hrvanju</li> <li>- Osnove specifičnosti hrvačkog sporta i natjecatelja</li> <li>- Programi sportske pripreme u hrvanju</li> <li>- Načini sportske poduke i treninga u hrvanju</li> </ul>

<b>Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja</b>
Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili vježbom i/ili projektom zadatkom i/ili problemskim zadatkom. 1. Navesti ključne događaje u povijesti hrvanja u Hrvatskoj i svijetu. 2. Objasniti sistem bodovanja u hrvanju. 3. Opisati i objasniti dimenzije borilišta u hrvanju. 4. Opisati ulogu trenera na natjecanju u hrvanju. 5. Objasniti razine podučavanja u hrvanju u kontekstu razine motoričkog znanja sportaša.
<b>Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom</b>
<i>(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)</i>

<b>Skup ishoda učenja iz SK-a:</b>	<b>Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u hrvanju (2 CSVET)</b>
<b>Ishodi učenja</b>	
1. Opisati tehničko-taktičke elemente hrvanja s ciljem povećanja efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom sportu 2. Navesti vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u hrvanju 3. Opisati vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti specifičnih za hrvanje 4. Primijeniti postupke za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u hrvanju 5. Primijeniti jednostavne postupke za analizu postignuća u hrvanju	
<b>Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU</b>	
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. Na početku obrazovanja nastavnik će upoznati polaznika sa tehničko taktičnim elementima i zahtjevnostima hrvanja u kontekstu povećanja efikasnosti kako u rekreativnom tako i natjecateljskoj hrvanju. Kroz proces vođenog učenja i poučavanja polaznici će upoznati vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u hrvanju kao i vježbe koje doprinose razvoju kondicijskih sposobnosti specifičnih za hrvanje. 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 hrvanju. 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 hrvanju.	
<b>Nastavne cjeline teme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehničko-taktički elementi i sustavi hrvanja</li> <li>- Povećanje efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskoj hrvanju</li> <li>- Kondicijske pripreme hrvača</li> <li>- Vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti u hrvanju</li> <li>- Postupci za pripremu i vođenje hrvača starijih od 16 godina na sportskom natjecanju</li> <li>- Analiziranje postignutih rezultata u hrvanju</li> </ul>
<b>Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja</b>	
Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektom zadatkom.	
<b>Primjeri vrednovanja:</b>	
Polaznik treba opisati izvedbu tehničkih elemenata u stojećoj poziciji i parteru, demonstrirati vježbu čučanj za razvoj jakosti donjih ekstremiteta te navesti pokazatelje učinkovitosti nakon provedenog treninga.	
<b>Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom</b>	
<i>(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)</i>	

<b>Skup ishoda učenja iz SK-a:</b>	<b>Uvod u metodiku treninga hrvanja (3 CSVET)</b>
<b>Ishodi učenja</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primijeniti metode za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničko-taktičkih elemenata i taktičkih znanja u hrvanju te različite organizacijske oblike rada tijekom trenažnog procesa</li> <li>2. Iskazati uputu za izvođenje taktičko tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u hrvanju</li> <li>3. Demonstrirati vježbe za usvajanje i usavršavanje taktičko-tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u hrvanju</li> <li>4. Interpretirati izvedbu osoba u procesu sportske pripreme</li> <li>5. Dati povratnu informaciju o izvedbi zadataka u trenažnom procesu</li> <li>6. Razlikovati sadržaje za pojedine discipline i dijelove treninga u hrvanju</li> </ol>	
<b>Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU</b>	
<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 hrvanju 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 hrvanju. 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 hrvanju te će moći navesti pokazatelje učinkovitosti nakon provedenog treninga. Stečene vještine će moći primijeniti za pojedine dijelove treninga u hrvanju.</p>	
<b>Nastavne cjeline/teme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metode za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničko taktičkih elemenata i taktičkih znanja u hrvanju</li> <li>- Organizacijski oblici rada tijekom trenažnog procesa u hrvanju</li> <li>- Upute za izvođenje tehničko taktičkih elemenata, taktičkog djelovanja te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u hrvanju</li> <li>- Izvedba osoba u procesu sportske pripreme u hrvanju</li> <li>- Povratnu informaciju o izvedbi zadataka u trenažnom procesu u hrvanju</li> <li>- Sadržaji za pojedine dijelove treninga u hrvanju</li> </ul>
<b>Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja</b>	
<p>Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektним zadatkom.</p> <p><b>Primjeri vrednovanja:</b></p> <p>Polaznik treba objasniti te provesti metodički postupak poduke za zadani element tehnike hrvanja.</p>	
<b>Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom</b>	
<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.