

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

**Program obrazovanja
za stjecanje mikrokvalifikacije
trener podvodnog ribolova 1. razine**

Split, lipanj 2024.

1. OPĆI DIO

OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU OBRAZOVANJA ZA STJECANJE MIKROKVALIFIKACIJE		
Sektor	Odgoj, obrazovanje i sport	
Naziv programa	Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije trenera podvodnog ribolova 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 podvodni ribolov - HKO razina 4 SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u podvodnom ribolovu – HKO razina 4 SIU 5: Uvod u metodiku treninga podvodnog ribolova – 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 podvodni ribolov – 1 CSVET SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u podvodnom ribolovu – 2 CSVET SIU 5: Uvod u metodiku treninga podvodnog ribolova – 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 trenažnog procesa https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1508	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>SKOMP 2. Analiza anatomije čovjeka i fiziologije tjelesnog vježbanja 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. Planiranje, organiziranje i vrednovanje trenažnog procesa https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1504</p> <p>SKOMP 6. Komunikacija u trenažnom procesu https://hko.srce.hr/registar/skup-kompetencija/detalji/1506</p> <p>SKOMP 7. 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 podvodni ribolov https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11112</p> <p>SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u podvodnom ribolovu https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11111</p> <p>SIU 5: Uvod u metodiku treninga podvodnog ribolova https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11110</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 21 godina starosti - minimalno 5. godina aktivnog bavljenja podvodnim ribolovom (potvrda kluba) - minimalno 2 godine sportskog iskustva u sustavu natjecanja ili edukacije ili vođenja kondicijske pripreme i dijagnostike ili organizacije natjecanja u podvodnom ribolovu (vjerodostojna potvrda) - liječničko uvjerenje medicine rada ili sportske medicine o zdravstvenoj sposobnosti za posao <i>trener pododnog ribolova 1. razine</i> - provjera specifičnih znanja iz osnova podvodnog ribolova (Polaznici su dužni prije početka programa osposobljavanja položiti određene teorijske i praktične testove - prijemni ispit s kojim se provjerava njihova razina pripremljenosti za praćenje programa. Prijemnog ispita oslobođene su osobe koje su bile članovi nacionalne reprezentacije u podvodnom ribolovu ili u ronjenju na dah tijekom jedne od zadnjih 5 godina) 	
<p>Uvjeti stjecanja programa (završetka programa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stečenih 8 CSVET bodova 	

	<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>trener podvodnog ribolova 1. razine</i>.</p>
Trajanje i načini izvođenja nastave	<p>Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije <i>trener podvodnog ribolova 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	<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	<p>https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9710</p> <p>https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/9831</p> <p>https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11112</p> <p>https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11111</p> <p>https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11110</p>
Kompetencije koje se programom stječu	

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. Odrediti vrstu, formu i način vježbanja i poučavanja osoba u trenažnom procesu
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)
12. Pratiti i poboljšavati performanse osoba u trenažnom procesu pružanjem potpore, ohrabivanjem i konstruktivnim povratnim informacijama
13. Redovito davati povratne informacije o postignućima osobama u trenažnom procesu prema postavljenim ciljevima
14. Prepoznati moguće krizne situacije tijekom trenažnog procesa i primijeniti načela prevencije i intervencije u rješavanju istih

Preporučeni načini praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa

U procesu praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa obrazovanja primjenjuju se sljedeće aktivnosti:

- 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

Rezultatima anketa dobiva se pregled uspješnosti izvedbe programa, kao i procjena kvalitete nastavničkog rada.

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.

Datum revizije programa

2. MODULI I SKUPOVI ISHODA UČENJA

		POPIS SKUPOVA ISHODA UČENJA	Razina		Broj sati

Redni broj	NAZIV MODULA			Obujam CSVET	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 podvodni ribolov	4	1	15	5	5	25
		Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu podvodnog ribolova	4	2	18	25	7	50
		Uvod u metodiku treninga podvodnog ribolova	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 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	<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 https://www.hzhm.hr/uploads/documents/3e54d275e5aa7d8556994d8b8ef9f7fd.pdf 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 14. Zakon o zaštiti od požara, NN 92/10, 114/22 15. Interna skripta ustanove 16. Bognar, L. i Matijević, M. (2002). Didaktika. Zagreb: Školska knjiga

Skup ishoda učenja iz SK-a¹:	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. 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.</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	
<p>Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili pisano i/ili vježbom i/ili problemskim zadatkom i/ili projektnim zadatkom.</p> <p>Primjer vrednovanja:</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>	
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 didaktike sporta (1 CSVET)
------------------------------------	---

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

Ishodi učenja	
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	
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. 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.	
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	
<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	SIU 3: Uvod u ronjenje na dah https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11112 SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u podvodnom ribolovu https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11111 SIU 5: Uvod u metodiku treninga podvodnog ribolova https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11110		
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 podvodnog ribolova, tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u podvodnom ribolovu te metodike treninga podvodnog ribolova. Polaznici će biti osposobljeni za uvod u osnovnu kineziološku analizu sporta i kondicijsku pripremu podvodnog ribolova, 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.		
Ključni pojmovi	<i>povijest podvodnog ribolova; pravila podvodnog ribolova; organizacijska struktura u podvodnom ribolovu; trener podvodnog ribolova; stručni poslovi u podvodnom ribolovu; sportska priprema u podvodnom ribolovu; natjecanje u podvodnom ribolovu; osnove antropološke analize u podvodnom ribolovu; sportska poduka i trening u podvodnom ribolovu; tehničko taktički elementi podvodnog ribolova; rekreativni podvodni ribolov; natjecateljski podvodni ribolov; kondicijske pripreme sportaša u podvodnom ribolovu; priprema i vođenje podvodnih ribolovaca; taktička znanja u podvodnom ribolovu; trenažni proces u podvodnom ribolovu</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 u podvodnom ribolovu. 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 podvodnom ribolovu. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bumpa, T. (2006). Periodizacija – Teorija i Metodologija treninga. Zagreb. Gopal. 2. Dive Italia S.r.l./ PSS Worldwide (2010). Free diver PSS. 3. Drviš, I. (2006). Trening ronilaca na dah. Skripta 4. Drviš, I. (2023.). Predavanja za studente sveučilišnog studija u ppt prezentaciji. 5. Drviš, I. (2013.) Učinci anaerobnog intervalnog treninga na natjecateljsku uspješnost u disciplini ronjenja na dah – Dinamika / doktorski rad. Zagreb : Kineziološki fakultet. 6. Hrvatski savez za sportski ribolov na moru. Pravilnici, protokoli i obrasci za organizaciju i provedbu natjecanja Hrvatskog saveza za sportski ribolov na moru. Zagreb: Hrvatski savez za sportski ribolov na moru. 7. Milanović, D. S. (ur.) (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 8. Potočnik, S. (2000). Fizikalne in fiziološke osnove potapljanja. Ljubljana: Fakulteta za sport, Inštitut za sport. 9. PSS, Dive Italia S.r.l./ PSS Worldwide (2010)- INSTRUCTOR MANUAL FOR FREE DIVING COURSES. 10. Soldo, A., Valic, Z., Glavičić, I., Jurman, B., Drviš, I. (2013.) Ronjenje. Samobor: Sveučilište u Splitu ; Hrvatska olimpijska akademija. 		

	<p>11. Volčanšek, B. (1985). Plivačke tehnike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>12. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>13. Neven, Š. (2004). Podvodni ribolov na Jadranu.</p> <p>14. Neven, Š. (2007). Podvodni ribolov na Jadranu II dio.</p> <p>15. Strauss, M. B., & Aksenov, I. V. (2004). Diving science. Human Kinetics.</p> <p>16. Wienke, B. (2015). Science of diving: concepts and applications.</p> <p>17. Lahtinen, K., Kurra, S., & Nissinen, A. (2015). Freediving. Deep Ideas Oy.</p> <p>18. Drviš, I., Vrdoljak, D., Dujić, G., Dujić, Ž., & Foretić, N. (2024). Construction and Validation of Newly Adapted Sport-Specific Anaerobic Diving Tests. <i>Sports</i>, 12(4), 110.</p> <p>19. Dujic, Z., Breskovic, T., & Bakovic, D. (2013). Breath-hold diving as a brain survival response. <i>Translational Neuroscience</i>, 4, 302-313.</p> <p>20. Pelizzari, U., & Tovaglieri, S. (2004). Manual of Freediving: Underwater on a single breath. Idelson-Gnochi Limited Publishers.</p> <p>21. Stanford, N. (2019). Apnea Training and Physical Characteristics: Enhancement of the Dive Response, Apneic Time, and Recovery.</p> <p>22. Umberto Pelizzari (2019). Specific training for freediving deep, static and dynamic apnea.</p> <p>23. Patrician, A., Dujić, Ž., Spajić, B., Drviš, I., & Ainslie, P. N. (2021). Breath-hold diving—the physiology of diving deep and returning. <i>Frontiers in physiology</i>, 12, 639377.</p> <p>24. Bain, A. R., Drvis, I., Dujic, Z., MacLeod, D. B., & Ainslie, P. N. (2018). Physiology of static breath holding in elite apneists. <i>Experimental physiology</i>, 103(5), 635-651.</p> <p>25. Maleković, M. (2016). Specifičnosti podvodnog ribolova južnog Jadrana Republike Hrvatske (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology).</p>
--	---

Skup ishoda učenja iz SK-a:	Uvod u podvodni ribolov (1 CSVET)
Ishodi učenja	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Opisati povijest, pravila i organizacijsku strukturu podvodnog ribolova 2. Opisati ulogu trenera i stručne poslove u procesu sportske pripreme i sportskog natjecanja u podvodnom ribolovu 3. Objasniti osnove antropološke analize kroz specifičnosti podvodnog ribolova i natjecatelja u podvodnom ribolovu 4. Razlikovati programe sportske pripreme te načina sportske poduke i treninga u podvodnom ribolovu 	
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 podvodnog ribolova, uloge trenera te različite poslove vezane uz podvodni ribolov. Poseban fokus je na antropološkoj analizi podvodnog ribolova, prvenstveno kroz detaljnu analizu tehnike, taktike, kondicijske pripreme podvodnih ribolovaca 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 trening podvodnog ribolova pravilno provodi. Kroz heuristički pristup, polaznici rješavaju probleme koristeći teorijska znanja o osnovama podvodnog ribolova, tehničko-taktičkoj pripremi, kondiciji te osnovama metodike</p>	

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.

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 podvodnog ribolova, objedinjujući sve što su naučili kroz obuku i trening.

Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Povijest, pravila i organizacijska struktura u podvodnom ribolovu - Uloga trenera u podvodnom ribolovu - Stručni poslovi u sportskim pripremama i natjecanjima u podvodnom ribolovu - Osnove antropološke analize u podvodnom ribolovu - Osnove specifičnosti sporta i natjecatelja u podvodnom ribolovu - Programi sportske pripreme u podvodnom ribolovu - Načini sportske poduke i treninga u podvodnom ribolovu
------------------------------	---

Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja

Ishodi učenja provjeravaju se usmeno i/ili vježbom i/ili projektom zadatkom i/ili problemskim zadatkom.

Primjeri pitanja za pisanu ili usmenu provjeru znanja:

Potrebno je navesti ključne događaje u povijesti podvodnog ribolova u Hrvatskoj i svijetu kao i navesti mjere i oznake zona u kojem se provodi natjecanje u podvodnom ribolovu. Potrebno je i navesti primjere nevalidnih ulova, opisati ulogu trenera na natjecanju u podvodnom ribolovu i objasniti razine podučavanja u podvodnom ribolovu u kontekstu razine motoričkog znanja sportaša.

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 tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u podvodnom ribolovu (2 CSVET)
------------------------------------	---

Ishodi učenja

1. Opisati tehničko-taktičke elemente podvodnog ribolova s ciljem povećanja učinkovitosti u rekreativnom i natjecateljskom sportu
2. Navesti vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u podvodnom ribolovu
3. Opisati vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti specifičnih za podvodni ribolov
4. Primijeniti postupke za pripremu i vođenje sportaša starijih od 16 godina na sportskom natjecanju u podvodnom ribolovu
5. Primijeniti jednostavne postupke za analizu postignuća u podvodnom ribolovu

Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU

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 podvodnog ribolova u kontekstu povećanja efikasnosti kako u rekreativnom tako i natjecateljskom podvodnom ribolovu. Kroz proces vođenog učenja i poučavanja polaznici će upoznati vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u podvodnom ribolovu kao i vježbe koje doprinose razvoju kondicijskih sposobnosti specifičnih za podvodni ribolov.

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 podvodnom ribolovu.

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 podvodnom ribolovu.

Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Tehničko taktički elementi i sustavi u podvodnom ribolovu - Povećanje efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom podvodnom ribolovu - Kondicijske pripreme podvodnih ribolovaca - Vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti u podvodnom ribolovu - Postupci za pripremu i vođenje podvodnih ribolovaca starijih od 16 godina na sportskom natjecanju - Analiziranje postignutih rezultata u podvodnom ribolovu
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:	
Potrebno je opisati izvedbu udarca nogama prilikom plitkih zarona te demonstrirati vježbe za razvoj jakosti mišića nogu koji se najviše koriste tijekom pretraživanja terena kao i navesti 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 treninga podvodnog ribolova (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 podvodnom ribolovu te različite organizacijske oblike rada tijekom trenažnog procesa 2. Iskazati uputu za izvođenje taktičko-tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u podvodnom ribolovu 3. Demonstrirati vježbe za usvajanje i usavršavanje taktičko-tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u podvodnom ribolovu 4. Interpretirati izvedbu osoba u procesu sportske pripreme 5. Dati povratnu informaciju o izvedbi zadataka u trenažnom procesu 6. Razlikovati sadržaje za pojedine discipline i dijelove treninga u podvodnom ribolovu 	
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>Nastavnik/mentor polaznicima demonstrira pravilne metode usvajanja, usavršavanja i korekciju tehničko taktičkih elemenata u podvodnom ribolovu 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 podvodnom ribolovu. 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 podvodnom ribolovu te će moći navesti pokazatelje učinkovitosti nakon provedenog treninga. Stečene vještine će moći primijeniti za pojedine dijelove treninga u podvodnom ribolovu.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Metode za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničko taktičkih elemenata i taktičkih znanja u podvodnom ribolovu - Organizacijski oblici rada tijekom trenažnog procesa u podvodnom ribolovu - Upute za izvođenje tehničko taktičkih elemenata, taktičkog djelovanja te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u podvodnom ribolovu - Izvedba osoba u procesu sportske pripreme u podvodnom ribolovu

	<ul style="list-style-type: none"> - Povratnu informaciju o izvedbi zadataka u trenažnom procesu u podvodnom ribolovu - Sadržaji za pojedine dijelove treninga u podvodnom ribolovu
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:	
Potrebno je objasniti te provesti metodski postupak poduke za zadani element tehnike prikradanja u podvodnom ribolovu i objasniti te provesti metodski postupak poduke za zadani element tehnike čekanja u podvodnom ribolovu.	
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:	
URBROJ:	
Datum izdavanja mišljenja na program:	