

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

**Program obrazovanja
za stjecanje mikro kvalifikacije
trenera ronjenja na dah 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 ronjenja na dah 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 ronjenje na dah - HKO razina 4 SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u ronjenju na dah – HKO razina 4 SIU 5: Uvod u metodiku treninga ronjenja na dah – 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 ronjenje na dah – 1 CSVET SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u ronjenju na dah– 2 CSVET SIU 5: Uvod u metodiku treninga ronjenja na dah – 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 dobiti 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 ronjenje na dah https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11115</p> <p>SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u ronjenju na dah https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11114</p> <p>SIU 5: Uvod u metodiku treninga ronjenja na dah https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11113</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 ronjenjem na dah (potvrda kluba) - minimalno 2 godine sportskog iskustva u sustavu natjecanja ili edukacije ili vođenja kondicijske pripreme i dijagnostike ili organizacije natjecanja u ronjenju na dah (vjerodostojna potvrda) - liječničko uvjerenje medicine rada ili sportske medicine o zdravstvenoj sposobnosti za posao <i>trener ronjenja na dah 1. razine</i> - provjera specifičnih znanja i sposobnosti iz osnova ronjenja na dah (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 instruktori ronjenja na dah svih formalnih međunarodno priznatih asocijacija ili su bile članovi nacionalne reprezentacije 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 ronjenja na dah 1. razine</i>.</p>
Trajanje i načini izvođenja nastave	<p>Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije <i>trener ronjenja na dah 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/11115</p> <p>https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11114</p> <p>https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11113</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 ronjenje na dah	4	1	15	5	5	25
		Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u ronjenju na dah	4	2	18	25	7	50
		Uvod u metodiku treninga ronjenja na dah	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/11115 SIU 4: Uvod u tehničko-taktičku i kondicijsku pripremu u ronjenju na dah https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11114 SIU 5: Uvod u metodiku treninga ronjenja na dah https://hko.srce.hr/registar/skup-ishoda-ucenja/detalji/11113		
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 ronjenja na dah, tehničko-taktičke i kondicijske pripreme u ronjenju na dah te metodike treninga ronjenja na dah. Polaznici će biti osposobljeni za uvod u osnovnu kineziološku analizu sporta i kondicijsku pripremu ronioca na dah, 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 ronjenja na dah; pravila ronjenja na dah; organizacijska struktura u ronjenju na dah; trener ronjenja na dah; stručni poslovi u ronjenju na dah; sportska priprema u ronjenju na dah; natjecanje u ronjenju na dah; osnove antropološke analize u ronjenju na dah; sportska poduka i trening u ronjenju na dah; tehničko taktički elementi ronjenja na dah; rekreativno ronjenje na dah; natjecateljsko ronjenje na dah; kondicijske pripreme sportaša u ronjenju na dah; priprema i vođenje ronioca na dah; taktička znanja u ronjenju na dah; trenažni proces u ronjenju na dah</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 ronjenju na dah. 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 ronjenju na dah. 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. Bompa, 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. Horvatić, M. (2000). Ronilački sportovi i natjecanja. Zagreb: Hrvatski ronilački savez. 7. Hrvatski ronilački savez (2001). Pravilnici, protokoli i obrasci za organizaciju i provedbu natjecanja Hrvatskog ronilačkog saveza. Zagreb: Hrvatski ronilački savez. 8. Milanović, D. S. (ur.) (1997). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. 9. Potočnik, S. (2000). Fizikalne in fiziološke osnove potapljanja. Ljubljana: Fakulteta za sport, Inštitut za sport. 10. PSS, Dive Italia S.r.l./ PSS Worldwide (2010)- INSTRUCTOR MANUAL FOR FREE DIVING COURSES. 11. Soldo, A., Valic, Z., Glavičić, I., Jurman, B., Drviš, I. (2013.) Ronjenje. Samobor: Sveučilište u Splitu ; Hrvatska olimpijska akademija. 		

	<p>12. Volčanšek, B. (1985). Plivačke tehnike. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>13. Volčanšek, B. (1996). Sportsko plivanje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.</p> <p>14. Dujic, Z., Breskovic, T., & Bakovic, D. (2013). Breath-hold diving as a brain survival response. <i>Translational Neuroscience</i>, 4, 302-313.</p> <p>15. Cheung, S. S., & Ainslie, P. N. (2022). Advanced environmental exercise physiology. <i>Human Kinetics</i>.</p> <p>16. Strauss, M. B., & Aksenov, I. V. (2004). Diving science. <i>Human Kinetics</i>.</p> <p>17. Wienke, B. (2015). <i>Science of diving: concepts and applications</i>.</p> <p>18. Lahtinen, K., Kurra, S., & Nissinen, A. (2015). <i>Freediving</i>. Deep Ideas Oy.</p> <p>19. 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>20. Lee, D. W., Yang, H., & Ju, J. S. (2024). Physical and Physiological Predictors Determining the Maximal Static Apnea Diving Time of Male Freedivers. <i>Undersea & Hyperbaric Medicine</i>, 51(1).</p> <p>21. Pelizzari, U., & Tovaglieri, S. (2004). <i>Manual of Freediving: Underwater on a single breath</i>. Idelson-Gnochi Limited Publishers.</p> <p>22. Stanford, N. (2019). Apnea Training and Physical Characteristics: Enhancement of the Dive Response, Apneic Time, and Recovery.</p> <p>23. Umberto Pelizzari (2019). Specific training for freediving deep, static and dynamic apnea.</p> <p>24. 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>25. 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>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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 ronjenja na dah, objedinjujući sve što su naučili kroz obuku i trening.

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

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 ronjenja na dah u Hrvatskoj i svijetu kao i navesti mjere i oznake bazena u kojem se provodi natjecanje u ronjenju na dah. Potrebno je i navesti primjere nepravilnih zarona (zarona za diskvalifikaciju), opisati ulogu trenera na natjecanju ronjenja na dah i objasniti razine podučavanja u ronjenju na dah 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 ronjenju na dah (2 CSVET)
------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Ishodi učenja

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

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 ronjenja na dah u kontekstu povećanja efikasnosti kako u rekreativnom tako i natjecateljskom ronjenju na dah. Kroz proces vođenog učenja i poučavanja polaznici će upoznati vrste kondicijske pripreme sportaša i rekreativaca u ronjenju na dah kao i vježbe koje doprinose razvoju kondicijskih sposobnosti specifičnih za ronjenje na dah.

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 ronjenju na dah.

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 ronjenju nad.

Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Tehničko taktički elementi i sustavi ronjenja na dah - Povećanje efikasnosti u rekreativnom i natjecateljskom ronjenju na dah - Kondicijske pripreme ronjionca na dah - Vježbe za razvoj kondicijskih sposobnosti u ronjenju na dah
------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - Postupci za pripremu i vođenje ronioca na dah starijih od 16 godina na sportskom natjecanju - Analiziranje postignutih rezultata u ronjenju na dah
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 opisati izvedbu zaveslaja rukama i udarce nogama u bazenskim disciplinama te demonstrirati vježbe za razvoj jakosti mišića ramenog pojasa i mišića nogu koji se najviše koriste tijekom DNF i DYN tehnike 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 ronjenja na dah (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 ronjenju na dah te različite organizacijske oblike rada tijekom trenažnog procesa 2. Iskazati uputu za izvođenje taktičko-tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u ronjenju na dah 3. Demonstrirati vježbe za usvajanje i usavršavanje taktičko-tehničkih elemenata te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u ronjenju na dah 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 ronjenju na dah 	
Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU	
<p>Dominantni nastavni sustav za ovaj skup ishoda učenja je projektna nastava i iskustveno-situacijsko učenje koje obuhvaća izvršenje konkretnih radnih zadataka u stvarnim sportskim uvjetima, u primjerenom sportskom objektu sa specifičnom opremom i pomagalicama za provedbu programa obrazovanja.</p> <p>Nastavnik/mentor polaznicima demonstrira pravilne metode usvajanja, usavršavanja i korekciju tehničko taktičkih elemenata u ronjenju na dah 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 ronjenju na dah. 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 ronjenju na dah te će moći navesti pokazatelje učinkovitosti nakon provedenog treninga. Stečene vještine će moći primijeniti za pojedine dijelove treninga u ronjenju na dah.</p>	
Nastavne cjeline/teme	<ul style="list-style-type: none"> - Metode za usvajanje, usavršavanje i korekciju tehničko taktičkih elemenata i taktičkih znanja u ronjenju na dah - Organizacijski oblici rada tijekom trenažnog procesa u ronjenju na dah - Upute za izvođenje tehničko taktičkih elemenata, taktičkog djelovanja te vježbi za razvoj kondicijskih sposobnosti u ronjenju na dah - Izvedba osoba u procesu sportske pripreme u ronjenju na dah - Povratnu informaciju o izvedbi zadataka u trenažnom procesu u ronjenju na dah - Sadržaji za pojedine dijelove treninga u ronjenju na dah
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 provesti metodski postupak poduke za zadani element tehnike ronjenja na dah: tehnika bez peraja (DNF), tehnika s monoperajom (DYN) i tehnika sa stereo perajama.
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:	