



REPUBLIKA HRVATSKA
MINISTARSTVO ZNANOSTI, OBRAZOVANJA I ŠPORTA

KLASA: 602-03/10-05/00107
URBROJ: 533-09-10-0007
Zagreb, 29. rujna 2010.

Na temelju članka 27., stavka 12. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (NN 87/08, 86/09, 92/10 i 105/10) državni tajnik, po ovlasti ministra znanosti, obrazovanja i športa, donosi

ODLUKU

o donošenju programa za izborne predmete *Kondicijska priprema, Psihologija sporta, Sociologija sporta* i *Fiziologija sporta* u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše

I.

Ovom odlukom donosi se nastavni plan i program za izborne predmete u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše:

Kondicijska priprema u II. ili III. razredu

Psihologija sporta u II. i/ili III. razredu

Sociologija sporta u III. razredu

Fiziologija sporta u IV. razredu.

II.

Sadržaji nastavnog programa za izborne predmete *Kondicijska priprema, Psihologija sporta, Sociologija sporta* i *Fiziologija sporta* u programu opće gimnazije – razrednim odjelima za sportaše sastavni su dio ove odluke i postaju dio dopunjenog nastavnog plana i programa opće gimnazije – razrednih odjela za sportaše.

III.

Ova odluka i nastavni plan i program za izborne predmete bit će objavljena na mrežnim stranicama Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.

IV.

Ova odluka stupa na snagu danom donošenja, a primjenjivat će se od 2010./2011. školske godine.



**Plan i program izborne nastave iz
nastavnog predmeta
„Kondicijska priprema“**

Izborni nastavni predmet: Kondicijska priprema

Tjedni (ukupni) fond sati:

Razred	1.	2.	3.	4.	ukupno
Broj sati tjedno	-	1	(1)	-	35

U drugom ili trećem razredu.

1. Uvod

Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja za učenike kategorizirane sportaše ima vrijednost sredstva aktivnog oporavka s obzirom na učenikovo osobno opredjeljenje i trajno sudjelovanje u jednom sportu. U njihovom sportskom stvaralaštvu prevladavaju visoko intenzivna trenažna opterećenja koja zahtijevaju informacije iz područja kondicijskih priprema, koja su od velikog značenja za cjeloživotno bavljenje tjelesnim vježbanjem i postizanje boljih rezultata u sportu.

Cilj programa:

Stjecanje teorijskih i motoričkih znanja pozitivnog utjecaj na obilježja antropološkog statusa, usavršavanje zdravstvene kulture učenika radi očuvanja i promicanja osobnog zdravlja i zdravlja okoline.

Zadatci:

- teoretsko-praktično informiranje učenika s procesom skladnog i višestranog razvoja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti te morfoloških karakteristika,
- teorijsko-praktično osposobljavanje učenika za primjenu tjelesnog vježbanja kao dijela kulture življenja,
- stjecanje znanja o utjecaju procesa tjelesnog vježbanja na ljudski organizam u cjelini i na pojedine organske sustave te specifične potrebe s obzirom na spol (učenici-učenice),
- njegovanje zdravstvene kulture radi povećavanja otpornosti organizma na štetne utjecaje tehniziranog načina života i rada,
- stjecanje znanja o postupcima prevencije i rehabilitacije mogućih poremećaja koji nastaju kao posljedica dugotrajnog i jednostranog opterećenja,
- stjecanje elementarnih znanja o planiranju, programiranju i nadzoru procesa vježbanja,
- stjecanje temeljnih znanja o prehrani sportaša
- razvoj tolerancije i nenasilja u sportu
- razvoj emotivne stabilnosti

2. Obrazovna postignuća i nastavni sadržaj

Nastavna cjelina	Očekivano postignuće	Nastavni sadržaj
1. Karakteristike kondicijske pripreme sportaša	Učenici će steći saznanja osnovna znanja o kondicijskoj pripremi	- Uvod u kondicijsku pripremu - definicija kondicijske pripreme - primjena kondicijske pripreme.
2. Razvoj brzine u kondicijskoj pripremi sportaša	Učenici će steći saznanja osnovne informacije o treningu i vježbama za razvoj motorne sposobnosti brzine	- Definicija motorne sposobnosti brzine - razvoj motorne sposobnosti brzine - primjeri iz prakse
3. Teorija treninga izdržljivosti	Učenici će steći saznanja osnovne informacije o treningu izdržljivosti i primjeni vježbi za razvoj te sposobnosti	- Definicija motorne sposobnosti izdržljivosti - razvoj motorne sposobnosti izdržljivosti - primjeri iz prakse
4. Teorija treninga jakosti i snage	Učenici će steći saznanja o treningu za razvoj motorne sposobnosti jakosti i snage te primjeni vježbi	- Definicija motorne sposobnosti jakosti i snage - razvoj motorne sposobnosti jakosti i snage - primjeri iz prakse
5. Teorija treninga brzine i agilnosti	Učenici će steći saznanja o treningu za razvoj motorne sposobnosti brzine i agilnosti te primjena vježbi	- Definicija motorne sposobnosti brzine i agilnosti - razvoj motorne sposobnosti brzine i agilnosti - primjeri iz prakse
6. Teorija treninga fleksibilnosti	Učenici će steći saznanja o treningu i vježbama za razvoj motorne sposobnosti fleksibilnosti	- Definicija motorne sposobnosti fleksibilnosti - razvoj motorne sposobnosti fleksibilnosti - primjeri iz prakse
7. Pretreniranost i farmakološka sredstva oporavka	Učenici će steći saznanja o pretreniranosti i oporavku sportaša te saznanja o pozitivnim i negativnim učincima farmakoloških	- Definicija, simptomi i posljedice pretreniranosti - prevencija od treniranosti - definicija farmakoloških sredstava i njihova primjena

	sredstava.	
8. Trening repetitivne i maksimalne snage	Učenici će steći saznanja o jakosti i snazi te o načinu korištenja kinezioloških operatora u svrhu razvoja tih sposobnosti.	- Vježbe u kojima se svladava težina vlastita tijela ili dijelova tijela (sklekovi, čučnjevi i drugih položaja tijela u prostoru.) - vježbe s vanjskim opterećenjem (medicinke, bučice malih težina do 2 kg i sl.) - vježbe s vlastitom težinom - vježbe s otporom partnera
8.1. Trening eksplozivne snage i brzine	Učenici će steći saznanja o povećanju sposobnosti i umijeća svladavanja različiti prepreka po visini i duljini	- Vježbe u paru (potiskivanje i povlačenje), vježbe poput skokova, poskoka na povišenja, doskoci, penjanja.. - kratki sprintevi do 20m
9. Trening za razvoj fleksibilnosti	Učenici će steći saznanja o trenažnim procesima za povećanje amplitude pokreta dijelova tijela u pojedinim zglobnim sustavima	- Primjena odgovarajućih vježbi pasivnog i dinamičkog karaktera za razvoj fleksibilnosti
10. Trening za razvoj agilnosti	Učenici će steći saznanja o razvoju agilnosti te njezinoj važnosti u trenažnom procesu i natjecanju	- Jednostavne i složene vježbe za razvoj agilnosti (kretanja u stranu dokorakom, naprijed i natrag, poskoci u šest pravaca...)
11. Pliometrijski trening	Učenici će steći saznanja o pliometrijskim opterećenjima	Upotreba različitih vrsta pliometrijskih skokova, sve vrste sprintova, skokova i promjene smjera kretanja

12. Proprioceptivni trening	Učenici će steći saznanja o proprioceptivnim vježbama u svrhu prevencija od povreda	- Vježbe na balans pločama, na zračnim jastucima, na loptama, na uskim hodnim površinama, sa slobodnim utezima...
13. Trening za razvoj aerobne izdržljivosti 13.1. Trening za razvoj anaerobne izdržljivosti	Učenici će steći saznanja na koji način se razvijaju aerobne sposobnosti. Učenici će steći saznanja na koji način se razvijaju anaerobne sposobnosti.	- Vježbe za razvoj aerobnog kapaciteta - Vježbe jakih trenažnih opterećenja određenog trajanja (60-120s), koje potiču snažan podražaj za aktiviranje transportnog sustava

3. Didaktičke upute

Metode rada:

- a) nastavne metode
 - metode usmenog izlaganja,
 - metoda demonstracije,
 - metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka,
- b) metode vježbanja
 - metode standardno ponavljajućeg vježbanja,
 - metode promjenjivog vježbanja,
 - situacijska metoda vježbanja,
- c) metoda učenja
 - sintetička metoda,
 - analitička metoda,
 - kombinirana metoda.

Metodički organizacijski oblici rada:

Frontalni oblik rada, individualni oblik rada, grupni oblik rada, pedagoške radionice i složeni metodički oblici rada.

Vrednovanje ishoda:

Provjera MZ, teoretska znanja i odgojnih zadataka.

Praćenje i vrednovanje rada učenika kategoriziranih sportaša provoditi uvažavajući aktualno stanje njihova antropološkog statusa, uvažavajući njihovo različito bavljenje sportom, realne mogućnosti svakog pojedinog učenika i njihov cjelokupni napredak tijekom školske godine.

4. Literatura

Za učenike:

Kako ne postoji odgovarajuća literatura, učenici se mogu koristiti bilješkama s predavanja, te fotokopiranim materijalima iz priprema nastavnika ili po preporuci nastavnika.

Za nastavnike:

Knjige:

1. Dragan Milanović: Teorija i metodika treninga
2. Dragan Milanović, Stjepan Heimer: Dijagnostika treniranosti sportaša
3. Dragan Milanović: Kondicijska priprema sportaša

5. Uvjeti rada

Kadrovski uvjeti:

Profesor kineziologije, VSS.

Minimalni materijalni uvjeti za izvođenje programa:

Prostor	Oprema
Otvoreni i zatvoreni sportski prostori s pratećim higijenskim prostorijama prema pedagoškom standardu	Sportska dvorana, teretana, gimnastičke sprave i pomagala prema standardu za opremanju sportskih igrališta i dvorana, prema pedagoškom standardu. Monitori frekvencije srca, mjerač tjelesne masnoće, prijenosno računalo, štoperica, metar itd.