



UČILIŠTE MAGISTRA
Ustanova za obrazovanje odraslih
Zagreb, Ul. Cvjetka Rubetića 16

NASTAVNI PLAN I PROGRAM OSPOSOBLJAVANJA
ZA POSLOVE

INSTRUKTORA AUTO I KARTING SPORTA

Zagreb, studeni 2019.

1. OPĆI PODACI O PROGRAMU

- NAZIV PROGRAMA: Program osposobljavanja za poslove instruktora auto i karting sporta
- OBRAZOVNI SEKTOR: Osobne, usluge zaštite i druge usluge
- RAZINA SLOŽENOSTI POSLOVA: 2
- TRAJANJE PROGRAMA (u satima): 300
- OPRAVDANOST DONOŠENJA PROGRAMA

Ova razina stručnog osposobljavanja za poslove instruktora auto i karting sporta predstavlja polaznu osnovu za daljnje oblike stručnog usavršavanja i školovanja. U stručnom pogledu postoji izražena potreba za kadrovima koji posjeduju početnu razinu kompetencije u svrhu realizacije instruktorskog posla, a posebice u radu sa početnicima i mlađim dobnim kategorijama s kojima radi i najveći broj instruktora auto i karting sporta. Također, postoji izrazita potreba za osposobljenim instruktorima auto i karting sporta koji realiziraju programe poduke auto i karting sporta odraslih osoba.

• UVJETI UPISA

U program osposobljavanja za poslove instruktora auto i karting sporta može se upisati osoba koja ima:

- minimalno završenu srednju školu,
- navršenih 18 godina života,
- minimalno 5 godina bavljenja auto i karting sportom,
- specifične vještine i znanja iz osnova auto i karting sporta koje je polaznik stekao kroz neformalno učenje i/ili koja dokazuje postignutim rezultatima u auto i karting sportu.

• RADNO OKRUŽENJE I UVJETI RADA

Spremnost i sposobnost na:

- rad sa osobama različitih dobnih uzrasta i spola,
- specifičan rad na karting stazi u dvorani,
- specifičan rad na otvorenom autodromu, kartodromu ili drugoj vrsti staza,
- specifičan rad u provođenju aktivnosti za vrijeme natjecanja.

2. KOMPETENCIJE KOJE POLAZNIK STJEĆE ZAVRŠETKOM PROGRAMA

Završetkom programa osposobljavanja za poslove instruktora auto i karting sporta, polaznici će steći slijedeće kompetencije za obavljanje stručnih poslova u auto i karting sportu:

- opisati elementarnu građu ljudskog tijela i osnovnu funkciju zglobova i mišića,
- opisati osnovne fiziološke procese u ljudskom tijelu za vrijeme tjelesne aktivnosti,
- opisati i primjenjivati osnove pedagogije i komunikologije u realizaciji sportske poduke,
- opisati osnovne principe sportskog treninga i metodike podučavanja u sportu,
- primijeniti sigurnosne aspekte zaštite na radu tijekom provedbe procesa podučavanja u auto i karting sportu,
- opisati i demonstrirati osnovne elemente tehnike u auto i karting sportu (obzirom na dob, spol i predznanje),
- opisati, demonstrirati i primijeniti pravilne metodičke vježbe prilikom podučavanja osnovnih tehničkih elemenata u auto i karting sportu,
- opisati i demonstrirati osnovne taktičke elemente kod vozača natjecatelja početnika i naprednih,
- organizirati sat poduke (u grupi i individualno),
- primijeniti različite oblike i formate natjecanja sukladno dobi sportaša, kartingaša i automobilista,
- organizirati i provoditi natjecanja za početnike i djecu 5, 6, 7, 8, 9 i 10 godina,
- primijeniti elemente plana poduke u auto i karting sportu.

3. TRAJANJE PROGRAMA I NAČIN IZVOĐENJA

Program osposobljavanja od ukupno 300 sati realizirat će se redovitom i/ili konzultativno-instruktivnom nastavom.

Redovita nastava:

- Teorijski dio programa izvodi se u trajanju od 110 sati, vježbe se izvode u trajanju od 70sati, a praktična nastava u trajanju od 120 sati.

Konzultativno – instruktivna nastava:

- Broj skupnih konzultacija iznosi 63 sata od ukupnog broja sati teorijske nastave planirane u programu. Skupne konzultacije izvode se sa cijelom obrazovnom skupinom i obavezne su za sve polaznike. Individualne konzultacije se provode u trajanju od 47 sati putem e-maila ili neposredno, a prema potrebi polaznika.
- Praktična nastava i vježbe provode se u punom fondu sati. Rad polaznika na praktičnoj nastavi nadzire mentor.

4. NASTAVNI PLAN I PROGRAM

4.1. Nastavni plan

Redovita nastava

| Rb. | Nastavna cjelina | Broj sati | | | Ukupno |
|---------------|---|------------|-----------|------------|------------|
| | | T | VJ | PN | |
| 1. | Osnove medicine sporta | 16 | | | 16 |
| 2. | Osnove pedagogije i komunikologije u sportu | 8 | 8 | | 16 |
| 3. | Osnove sporta i sportskog treninga | 16 | | | 16 |
| 4. | Zaštita na radu | 2 | | | 2 |
| 5. | Uvod u organizaciju auto i karting sporta i posao instruktora u auto i karting sportu | 12 | | | 12 |
| 6. | Auto i karting sport za početnike i napredne | 12 | 10 | | 22 |
| 7. | Osnove podučavanja u auto i karting sportu | 12 | 16 | | 28 |
| 8. | Metodika podučavanja početnika i naprednih kartingaša i automobilista | 20 | 24 | | 44 |
| 9. | Osnove planiranja poduke u auto i karting sportu | 12 | 12 | | 24 |
| 10. | Praktična nastava | | | 120 | 120 |
| UKUPNO | | 110 | 70 | 120 | 300 |

T – teorijska nastava, VJ – vježbe, PN – praktična nastava

Konzultativno-instruktivna nastava

| Rb. | Nastavna cjelina | Broj sati | | | | Ukupno |
|---------------|---|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| | | T | | VJ | PN | |
| | | SK | IK | | | |
| 1. | Osnove medicine sporta | 11 | 5 | | | 16 |
| 2. | Osnove pedagogije i komunikologije u sportu | 5 | 3 | 8 | | 16 |
| 3. | Osnove sporta i sportskog treninga | 11 | 5 | | | 16 |
| 4. | Zaštita na radu | 2 | | | | 2 |
| 5. | Uvod u organizaciju auto i karting sporta i posao instruktora u auto i karting sportu | 8 | 4 | | | 12 |
| 6. | Auto i karting sport za početnike i napredne | 8 | 4 | 10 | | 22 |
| 7. | Osnove podučavanja u auto i karting sportu | 8 | 4 | 16 | | 28 |
| 8. | Metodika podučavanja početnika i naprednih kartingaša i automobilista | 13 | 7 | 24 | | 44 |
| 9. | Osnove planiranja poduke u auto i karting sportu | 8 | 4 | 12 | | 24 |
| 10. | Praktična nastava | | | | 120 | 120 |
| UKUPNO | | 74 | 36 | 70 | 120 | 300 |

T – teorijska nastava VJ – vježbe

SK – skupne konzultacije IK – individualne konzultacije

PN – praktična nastava

4.2. Nastavni program

4.2.1. Osnove medicine sporta (T16 sati)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|--|---|---|-----------|
| Osnove anatomije i funkcionalne anatomije čovjeka | Organi i organski sustavi Kosti, zglobovi i mišići Osnovna uloga kostiju, zglobova i mišića u kretanju Osnovna funkcionalna podjela mišića i Zglobova | Imenovati organske sustave ljudskog organizma Identificirati veće kosti, zglobove i mišiće Opisati osnovnu ulogu dijelova koštano zglobnog i mišićnog sustava Klasificirati mišiće i zglobove prema funkciji | T4 |
| Osnove fiziologije skeletnih Mišića | Mišićna stanica Vrste mišićnih stanica Mišićna kontrakcija Vrste mišićnih kontrakcija Prilagodbe mišićnog tkiva na opterećenje | Opisati mišićnu stanicu Klasificirati mišićne stanice prema građi i funkciji Opisati kako dolazi do kontrakcije mišića Klasificirati mišićne kontrakcije Objasniti prilagodbe skeletnih mišića na opterećenje | T4 |
| Osnove fiziologije i anatomije srčanožilnog sustava | Funkcionalno-strukturalne značajke Srčanožilnog sustava Krv Akutne i kronične prilagodbe srčanožilnog sustava na tjelesnu aktivnost | Sažeti osnovnu funkciju srčano žilnog sustava Opisati sastav i ulogu krvi Objasniti prilagodbe srčanožilnog sustava na tjelesnu aktivnost | T2 |
| Osnove fiziologije i anatomije dišnog i živčanog sustava | Funkcionalno-strukturalne značajke dišnog sustava Akutne i kronične prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost Osnove uloge živčanog sustava u aktivaciji mišića | Sažeti osnovnu funkciju dišnog sustava Objasniti prilagodbe dišnog sustava na tjelesnu aktivnost Opisati motoričku jedinicu i ulogu motoričkih živaca | T2 |

| | | | |
|--|---|--|----|
| Energetska osnova tjelesne aktivnosti i energetske kapacitete | Izvori energije za mišićni rad Trenutačni (fosfageni) energetske sustav Kratkotrajni (glikolitički) energetske sustav Dugotrajni (aerobni) energetske sustav Primitak kisika i dug kisika | Nabrojati izvore energije koje koriste mišićne stanice Prepoznati glavni energetske sustav u odnosu na trajanje i intenzitet aktivnosti Razlikovati aktivnosti prema udjelu energije iz pojedinog energetske sustava Izreći definiciju primitka kisika i definiciju duga kisika | T2 |
| Uloga liječnika športske medicine | Značaj sistematskog pregleda Suradnja instruktora i liječnika športske medicine | Opisati važnost sistematskog pregleda prije uključivanja u kineziološke aktivnosti Prepoznati važnosti suradnje instruktora i liječnika športske medicine | T2 |
| Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, metoda rada na tekstu i ilustracijama | | | |
| Materijalni uvjeti: Učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor, ploča, programski paket s osnovama anatomije i fiziologije, anatomske atlas) | | | |
| Kadrovski uvjeti: doktor/ica medicine | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: <ol style="list-style-type: none"> 1. Matković, B., Ružić, L. (2009). Fiziologija sporta i vježbanja. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2. Ivančić-Košuta, M., Keros, P. (2009). Osnove funkcionalne anatomije organa za pokretanje. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kenney, W.L., Wilmore, Costill, D. (2015). Physiology of Sport and Exercise. 6th Edition With Web Study Guide. J., kinetics, Champaign, IL, Human USA. | | | |

4.2.2. Osnove pedagogije i komunikologije u sportu (16 sati – T8, VJ8)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|---|---|---|-----------|
| Pedagogija – temeljni pojmovi | Učenje, organizirano učenje, iskustveno učenje Obrazovanje, odgoj i socijalizacija Oblici organiziranog učenja: formalno, neformalno, informalno učenje i samoobrazovanje | Identificirati temeljne pedagoške koncepte Grupirati oblike organiziranog učenja Prepoznati definicije temeljnih pojmova | T1 VJ1 |
| Odgojni stilovi | Odgojni stilovi: - Autoritarni - Autoritativni - Permisivni - Indiferentni | Opisati temeljne odgojne stilove Izdvojiti informacije iz ponuđenih modela te ih upotrijebiti na primjeru Usporediti i razlikovati modele u praksi | T1 VJ1 |
| Positivna disciplina | Socijalne kompetencije Pro-socijalno ponašanje Komunikacija u odgoju i obrazovanju | Opisati proces donošenja odluka i promjena Prikazati primjere adekvatne komunikacije u obrazovanju Razlikovati vlastite kompetencije sa socijalnim i pro-socijalnim ponašanjem | T1 VJ1 |
| Koncept cjeloživotnog učenja | Oblici cjeloživotnog učenja Odgoj i obrazovanje odraslih u konceptu cjeloživotnog učenja Cjeloživotno učenje i društvo znanja | Razlikovati koncepte i oblike cjeloživotnog učenja Analizirati i interpretirati suvremene koncepte cjeloživotnog učenja Razlikovati te prikazati smjernice odgoja i obrazovanja odraslih za cjeloživotno učenje | T1 VJ1 |
| Uvod u komunikologiju | Definiranje pojma komunikacije i komunikologije kao znanosti Vrste komunikacije (intrapersonalna, interpersonalna, komunikacija u maloj grupi, javna komunikacija, masovna komunikacija) | Prepoznati različite koncepte komunikacije u svakodnevnom životu i radu Primijeniti različite vrste komunikacije u praksi | T1 VJ1 |
| Uloga i značaj sportskog djelatnika u procesu komunikacije | Isticanje veze između stručnih znanja i vještine prenošenja tih znanja u sklopu komunikacijskog procesa Određenje komunikacijskih problema s kojima se susreću instruktori u praksi | Analizirati veze između stručnih znanja i komunikacijskih vještina na terenu Klasificirati komunikacijske probleme s kojima se susreću instruktori u praksi Prilagoditi vlastite komunikacijske vještine u praksi | T1 VJ1 |
| Verbalna komunikacija | Različite vrste javnog nastupa Vrste šumova u komunikacijskom kanalu Govorna izvedba u praksi | Voditi sastanak, trening ili bilo koji oblik komunikacije u maloj grupi Primijeniti odgovarajuće tehnike govorne izvedbe u javnom nastupu | T1 VJ1 |
| Neverbalna komunikacija | Govor tijela kao „oruđe“ instruktora Mimika, geste i prostor Sadržaj verbalne i neverbalne komunikacije | Protumačiti značenje kretnji, gesta, mimike i prostora Povezivati elemente verbalne i neverbalne komunikacije Koristiti znakove govora tijela u praksi | T1 VJ1 |
| Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora, problemska metoda, metoda demonstracije i metoda čitanja i rada na tekstu, metoda praktičnog rada, suradničko učenje te kombinirane metode rada | | | |
| Materijalni uvjeti: Učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje/crtanje, potrošni materijal - papir, ljepljive trake, flomasteri i post-it papirići). | | | |

Kadrovski uvjeti: magistar/magistra pedagogije; magistar/magistra sociologije i filozofije

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

Gudjons, H. (1990). Pedagogija: temeljna znanja. Zagreb: Educa.

Miljković, D.(2008). Pedagogija za sportske trenere. Zagreb: Društveno veleučilište i Kineziološki fakultet u Zagrebu.

Pease, A. (2002). Govor tijela: kako misli drugih ljudi pročitati iz njihovih kretnji. Zagreb: AGM.

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Glasser, W. (1994). Kvalitetna škola. Zagreb: Educa.

2. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2014). Više od riječi - neverbalna komunikacija trenera i sportaša (1. dio). *Kondicijski trening*, 11(2), 4–10.

3. Bartoluci, S. i Tomić, Diana. Korak do zlata - druga strana komunikacijske medalje. Neverbalna komunikacija u sportu (2. dio). *Kondicijski trening*, 12, 1; 24-28.

4. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2010a). Komunikacijska priprema trenera ili zašto i kako "trenirati" komunikacijske vještine? *Kondicijski trening*, 8(1), 19–23.

5. Bartoluci, S., i Tomić, D. (2010b). Aktivno slušanje – osnova komunikacijske pripreme sportaša. *Kondicijski trening*, 8(2), 6–11.

6. Miljković, D., Rijavec, M. (2004.). Razgovori sa zrcalom, IV. izdanje, IEP-D2, Zagreb

7. Tomić, D., i Bartoluci, S. (2012). Što i kako javno reći? Savjeti za oblikovanje i izvedbu govorne poruke. *Kondicijskitrening*, 10(7), 7–16.

4.2.3. Osnove sporta i sportskog treninga (T16 sati)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|--|---|---|-----------|
| Karakteristike i dobrobiti sporta | Karakteristike sporta u suvremenom društvu Dobrobiti i vrijednosti sporta | Nabrojiti osnovne karakteristike i dobrobiti sporta u suvremenom društvu | T1 |
| Sustav sporta i sportskih natjecanja | Vrste sporta i osnovne karakteristike sustava sporta u Hrvatskoj Karakteristike i vrste sportskih natjecanja | Opisati sustav sporta u hrvatskoj i osnovne karakteristike sportskih natjecanja | T1 |
| Osnovne postavke analize sportske aktivnosti | Osnove strukturne, anatomske, funkcionalne analize sportskih aktivnosti | Naveći i opisati vrste analiza sportske aktivnosti | T2 |
| Sportski trening | Ciljevi i zadaće sportskog treninga Bit sportskog treninga | Iskazati cilj i zadaće sportskog treninga | T1 |
| Osnovne postavke analize pripremljenosti sportaša | Osnovne spoznaje o sposobnostima, osobinama i motoričkim znanjima sportaša Dijagnostika treniranosti sportaša | Nabrojiti i opisati sposobnosti, osobine i znanja sportaša. Iskazati važnost dijagnostike stanja sportaša | T1 |
| Temeljni principi sportskog treninga | Usmjerenost, kontinuiranost i cikličnost treninga Progresivnost opterećenja treninga i natjecanja | Opisati osnovne biološke i metodičke principe sportskog treninga | T2 |
| Osnove metodike rada u sportu | Sadržaji, opterećenja i metode rada u postupcima poučavanja osnovne tehnike i taktike u sportu | Prepoznati postupke za izbor sadržaja i metoda rada u poučavanja u osnovne tehnike i taktike u sportu | T2 |
| Osnove kondicijskog pripreme | Vrste kondicijske pripreme Osnove razvoja kondicijskih sposobnosti | Klasificirati i opisati vrste kondicijske pripreme Naveći osnovne principe razvoja pojedinih kondicijskih sposobnosti | T2 |
| Osnove metodičkog oblikovanja tehničko-taktičkog treninga | Metode poučavanja u sportu Program poučavanja u sportu | Nabrojiti i opisati različite metode poučavanja u sportu Prepoznati i iskazati redoslijed aktivnosti u procesu poučavanja u sportu | T2 |
| Uvod u planiranje i programiranje treninga u sportu | Vrste planiranja i programiranja u različitim ciklusima sportske pripreme Osnovni pojmovi o periodizaciji i kalendaru natjecanja | Prepoznati vrste planova i programa rada i iskazati mogućnosti planiranja i programiranja poučavanja u sportu Identificirati važnost i opisati vrste periodizacije | T2 |
| Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora | | | |
| Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje/crtanje) | | | |
| Kadrovski uvjeti: magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: | | | |
| 1. Milanović, D. (2013). Teorija treninga – kineziologija sporta. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb. (odabrana poglavlja) | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: | | | |
| 1. Milanović, D. (2013). Teorija treninga – kineziologija sporta. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu: Zagreb. | | | |
| 2. Bomp, T. (2006). Periodizacija – Teorija i metodologija treninga. Gopal: Zagreb. | | | |

4.2.4. Zaštita na radu (T2 sata)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|--|---|--|-----------|
| Uvod u zaštitu na radu Opasnosti, štetnosti, napori | Uloga i značenje zaštite na radu Zakonska regulativa Vrste opasnosti, štetnosti i napora Preventivne mjere zaštite na radu Osobna zaštitna sredstva Pružanje prve pomoći | Navesti značaj zaštite na radu te zakonsku regulativu u RH Navesti preventivne mjere zaštite na radu Opisati osobna zaštitna sredstva Prepoznati stanja za pružanje prve pomoći | T2 |
| Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora | | | |
| Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje cjeline (računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje/crtanje) | | | |
| Kadrovski uvjeti: VSS– dipl.ing.zaštite na radu; struč. spec. ing. sec. | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. Zakon o zaštiti na radu (N.N. br. 71/14;118/14.;154/14) | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Šokčević, S.,:Zakon o zaštiti na radu s komentarom i tumačenjima, Tim pres, Zagreb, 2014. 2. Horvat, J., Regent, A.,: Osobna zaštitna oprema, Veleučilište u Rijeci, Rijeka, 2009. 3. Zakon o zaštiti od požara (N.N. br. 92/10) 4. Prva pomoć: Hrvatski crveni križ, Zagreb, 2011. | | | |

4.2.5.Uvod u organizaciju auto i karting sporta i posao instruktora u auto i karting sportu (T12 sati)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|---|---|--|-----------|
| Auto i karting sport u Hrvatskoj | Razvoj auto i karting sporta u Hrvatskoj Struktura i uloga Hrvatskog auto i karting saveza (HAKS-a) i regionalnih saveza | Opisati razvoj auto i karting sporta u Hrvatskoj Opisati strukturu i ulogu HAKS-a i regionalnih saveza | T3 |
| Pravila u auto i karting sportu | Pravila za natjecanja do 8 i 14 godina u kartingu Pravila za juniore i seniore u auto sportovima Pravilnik o stazama | Opisati pravila za natjecanja do 8 i 14 godina u kartingu Opisati pravila za juniore i seniore u auto sportovima Opisati pravila izgradnje staze | T3 |
| Lik i uloga instruktora u auto i karting sportu | Osobna higijena, izgled i odijevanje Pravila ponašanja ('FIA Code of conduct') Motivacija instruktora u auto i karting sportu Karakteristike uspješnog instruktora u auto i karting sportu | Opisati značaj osobne higijene, izgleda i odijevanja Opisati pravila ponašanja ('FIA Code of conduct') Opisati ulogu motiviranosti instruktora u auto i karting sportu Opisati karakteristike uspješnog instruktora u auto i karting sportu | T3 |
| Osnovne psihološke karakteristike važne za auto i karting sport | Psihološke karakteristike djece u uzrastu od 5 do 10 godina Psihološke karakteristike polaznika važne u poduci za auto i karting sport | Nabrojati i opisati psihološke karakteristike djece uzrasta 5 do 10 godina Nabrojati i opisati osnovne psihološke karakteristike važne u poduci za auto i karting sport | T3 |
| Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora | | | |
| Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje nastave (pp prezentacije, računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje / crtanje) | | | |
| Kadrovski uvjeti: magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša, dipl.ing. strojarstva ili dipl.ing. građevinarstva, licencirani sudac u auto i karting sportu s VSS | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. FIA - International Sport Code 2. HAKS: Pravilnik o autosportovima Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019. 3. HAKS: Pravilnik o karting sportu Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019. | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Valjak V.: Bešte ljudi – ide auto, Zagreb, 2012. 2. Frančičković I.: Velike nagrade - stoljeće automoto športa u Hrvatskoj, Rijeka, 1995. 3. Dobričić L.: Razvoj automobilizma u Hrvatskoj, Zagreb, 2011., diplomski rad | | | |

4.2.6. Auto i karting sport za početnike i napredne (22 sata – T12, VJ10)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|--|---|---|--------------|
| Sportska poduka i trening za napredne | Osnovni ciljevi i zadaće poduke automobilista i kartingaša Osnovni ciljevi i zadaće u treningu nadarenih automobilista i kartingaša Temeljne razlike između poduke i treninga | Nabrojati osnovne ciljeve i zadaće u poduci početnika automobilista i kartingaša Nabrojati osnovne ciljeve i zadaće u treningu naprednih automobilista i kartingaša Opisati razliku između poduke i treninga | T3 |
| Ponašanje automobilista i kartingaša | Primjeri neprimjerenog ponašanja Priprema i primjena pravila s ciljem kreiranja primjerenog ponašanja Rješavanje sukoba između učesnika u poduci i treningu | Navesti primjere neprimjerenog Ponašanja Navesti pravila primjerenog ponašanja Prepoznati i korigirati neprimjerenost ponašanje učenika | T3 |
| Osnove metodičkog oblikovanja treninga i licenca staze | Sadržaj poduke treninga Osnove podučavanja u automobilizmu i kartingu Opterećenja i njihova primjena u poduci i na treningu Osnove metodike poduke i treninga Organizacija poduke Licenca staze za održavanje natjecanja u auto i karting sportu | Opisati i demonstrirati temeljne postupke pri izboru vježbi i doziranju opterećenja Navesti i koristiti priručna pomagala za realizaciju sadržaja Objasniti i demonstrirati osnove metodike poduke i treninga Navesti osnove razvoja sposobnosti u automobilizmu i kartingu Opisati što sve mora sadržavati licenca staze u auto i karting sportu i izraditi je pisanim putem | T 3 VJ 10 |
| Temeljni principi i pravila rada s naprednom populacijom u auto i karting sportu | Usmjerenost i kontinuiranost poduke i treninga Progresivnost opterećenja tijekom poduke, treninga i natjecanja Valovitost opterećenja u poduci i treningu Cikličnost poduke i treninga | Opisati usmjerenost te kontinuiranost poduke i treninga Opisati progresivnost opterećenja u auto i karting sportu Opisati valovitost te cikličnost poduke i treninga | T3 |
| Metode rada: metoda usmenog izlaganja, metoda razgovora i metoda vježbanja | | | |
| Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje nastave (pp prezentacije, računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje / crtanje), karting staza, karting vozilo, sigurnosna oprema, čunjevi | | | |
| Kadrovski uvjeti: magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša, dipl.ing. strojarstva ili dipl.ing. građevinarstva, licencirani sudac u auto i karting sportu VSS, SSS s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu (samo za VJ) | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za polaznike: 1. FIA - International Sport Code 2. HAKS: Pravilnik o autosportovima Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2018. 3. HAKS: Pravilnik o karting sportu Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019. | | | |
| Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike: 1. Bošković N.: Auto moto šport, Zagreb , 1956. | | | |

4.2.7.Osnove podučavanja u auto i karting sportu (28 sati – T12, VJ16)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|--|--|--|-----------|
| Uvod u metodiku poduke | Uloga metodike u popularizaciji auto i karting sporta Elementi moderne metodike poduke auto i karting sporta | Opisati ulogu metodike poduke u popularizaciji auto i karting sporta Nabrojati elemente moderne metodike poduke auto i karting sporta (karting škole, škole sigurne vožnje, te moderni simulatori) | T2 |
| Organizacija rada u grupi | Struktura i dijelovi sata – ciljevi i trajanje Uloga i svrha organizacijskih oblika rada Postavljanje i organizacija prostora na kartodromu ili autodromu Aktivnost i efikasna rotacija polaznika Postizanje optimalnog intenziteta poduke Video analiza elemenata poduke | Nabrojati i opisati strukturu i dijelove sata poduke Prikazati načine organizacije i postavljanja prostora tijekom poduke Opisati i demonstrirati organizacijske oblike rada kroz kontinuiranu aktivnost, optimalni intenzitet i efikasnu rotaciju polaznika Prikazati načine optimizacije intenziteta poduke Ocijeniti elemente poduke kroz video analizu | T2 VJ4 |
| Poduka tehnike vožnje u auto i karting sportu i sigurnost staze za održavanje natjecanja | Tehnika i sredstva za postizanje taktičkih ciljeva na natjecanju Opći pregled vozila Opći pregled sigurnosne opreme vozila i vozača Priprema vozila, ulazak u vozilo i stavljanje u pogon Plan sigurnosti staze za održavanje natjecanja auto i karting sporta | Nabrojati tehniku i sredstva za postizanje taktičkih ciljeva na natjecanju Opisati način i pristup pregleda vozila Opisati način i pristup pregleda sigurnosne opreme vozila i vozača Opisati i demonstrirati način pripreme vozila Protumačiti i demonstrirati način ulaska u vozilo Opisati i demonstrirati kako vozilo staviti u pogon Opisati i protumačiti plan sigurnosti staze za održavanje natjecanja u auto i karting sportu i što sve treba sadržavati, znati isti nacrtati te pismeno i usmeno razjasniti. | T2 VJ6 |
| Specifičnosti u poduci početnika predškolskog uzrasta | Organizacija poduke malih grupa Postupci za osiguranje discipline i sigurnosti učenika Motoričke i funkcionalne sposobnosti koje se mogu razvijati kod djece predškolskog uzrasta | Opisati organizaciju poduke malih grupa Opisati postupke za osiguranje discipline i sigurnosti učenika Navedi motoričke i funkcionalne sposobnosti koje se mogu razvijati kod djece predškolskog uzrasta | T2 |
| Bazične motoričke sposobnosti | Uloga motoričkih sposobnosti u poduci auto i karting sporta Igre i vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti | Opisati ulogu motoričkih sposobnosti u poduci auto i karting sporta Navedi i demonstrirati osnovne igre i vježbe za razvoj motoričkih sposobnosti | T1 VJ3 |
| Osnovni elementi motivacije i koncentracije u poduci auto i karting sporta | Postupci učitelja za samokontrolu, koncentraciju, samopouzdanje i motivaciju polaznika | Nabrojati i opisati postupke za razvoj motivacije i samopouzdanja kod djece Opisati i znati kako koristiti osnovne tehnike za postizanje veće motivacije Opisati i demonstrirati osnove tehnike za postizanje samokontrole i koncentracije Navedi i primijeniti osnovne tehnike za postizanje samopouzdanja | T1 VJ3 |
| Uvod u rad motora s unutrašnjim izgaranjem i elektromotora u automobilima | Podjela motora s unutrašnjim izgaranjem na 2-taktne i 4-taktne motore Osnovni dijelovi motora s unutrašnjim izgaranjem Princip rada i osnovni dijelovi elektromotora u automobilima | Opisati rad 2-taktnog i 4-taktnog motora s unutrašnjim izgaranjem Nabrojati i opisati dijelove motora s unutrašnjim izgaranjem Nabrojati i opisati dijelove elektromotora i opisati princip rada elektromotora | T2 |

| |
|--|
| <p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji) Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja Metode učenja - sintetička metoda učenja, analitička metoda učenja, kombinirana metoda učenja</p> |
| <p>Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje nastave (pp prezentacije, računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje / crtanje) Vježbe će se odvijati na karting stazi na otvorenom ili u dvorani uz korištenje didaktičkih sredstava i pomagala: karting vozilo, sigurnosna oprema vozača, čunjevi.</p> |
| <p>Kadrovski uvjeti: magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša, mentor auto i karting sporta s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu VSS,SSS s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu (samo za VJ) dipl.ing. strojarstva ili dipl.ing. građevinarstva, licencirani sudac u auto i karting sportu VSS</p> |
| <p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FIA - International Sport Code 2. HAKS: Pravilnik o autosportovima Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019. 3. HAKS: Pravilnik o karting sportu Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019. |
| <p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bošković N.: Auto moto šport, Zagreb , 1956. |

4.2.8. Metodika podučavanja početnika i naprednih kartingaša i automobilista (44 sata – T20, VJ24)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|---|---|---|------------|
| Metode poduke | Uloga i značaj metodike u poduci auto i karting sporta Elementi poduke i učenja Metoda poduke i načina učenja Razine usvojenosti znanja | Nabrojati i demonstrirati metode poduke Opisati razine usvojenosti znanja Opisati razlike između metoda poduke i jednostavno i pravilno protumačiti | T3 VJ6 |
| Tehnika i taktika za pojedine discipline auto i karting sporta za početnike i napredne | Elementi taktike za početnike i mlađe natjecatelje Brzinska natjecanja Tehničke (bazične) discipline i terenska natjecanja | Opisati i demonstrirati elemente taktike za početnike i mlađe natjecatelje Klasificirati auto utrke na kružnim i brdskim stazama, utrke ubrzanja i kronometar Ocjensko spretnosne vožnje, auto slalom Auto rally (kraljica autosporta) rally cross i karting utrke Opisati i demonstrirati tehniku vožnje u tehničkim disciplinama Opisati, protumačiti i demonstrirati različite taktike za pojedine discipline Opisati i demonstrirati tehničke discipline ocjensko spretnosne vožnje | T4 VJ14 |
| Specifičnosti u poduci odraslih | Komunikacija u poduci odraslih Motivacija odraslih za učenje | Opisati elemente uspješne komunikacije te motivacije odraslih početnika Protumačiti i demonstrirati osnovne komunikacijske tehnike u poduci Protumačiti i demonstrirati osnovne motivacijske tehnike u poduci | T2 VJ2 |
| Uloga komunikacije u poduci auto i karting sporta | Vještina postavljanja pitanja Kanali za prijenos informacija Specifičnosti „dječjeg jezika” Povratna informacija u poduci | Opisati i primijeniti primjerene načine postavljanja pitanja Navesti kanale za prijenos informacija Navesti specifičnosti dječjeg jezika Primijeniti povratnu informaciju u poduci na pozitivan način | T3 VJ2 |
| Suradnja s roditeljima | Uloga roditelja u poduci auto i karting sporta Adekvatno i neadekvatno ponašanje roditelja Suradnja / komunikacija s roditeljima | Navesti ulogu roditelja u razvoju sportaša Razlikovati adekvatno i neadekvatno ponašanje roditelja Opisati metode suradnje/komunikacije s roditeljima | T3 |
| Organizacija natjecanja | Organizacijske forme i formati natjecanja za početnike djecu od 5 do 10 godina | Opisati organizacijske forme i formate natjecanja za djecu od 5 do 10 godina Nabrojati i demonstrirati organizacijske forme natjecanja za početnike odnosno djecu 5 do 10 godina | T1 VJ2 |
| Sportske ozljede u auto i karting sportu | Sportske ozljede sustava organa za Pokretanje Sindromi prenaprezanja u auto i karting sportu Mehanizmi nastanka sportskih ozljeda i oštećenja (tipična i netipična) | Prepoznati najčešće sportske ozljede lokomotornog sustava Navesti sindrome prenaprezanja Opisati osnovni mehanizam nastanka sportskih ozljeda | T2 |
| Pravilnik o stazama u auto i karting sportu | Minimalni uvjeti za pripremu i opremanje staza za održavanje natjecanja auto i karting sporta | Navesti minimalne uvjete za pripremu i opremanje staza za pojedine discipline u auto i karting sportu | T2 |
| <p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji) Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja.</p> | | | |

Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje nastave (pp prezentacije, računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje / crtanje)

Vježbe će se odvijati na karting stazi na otvorenom ili u dvorani uz korištenje didaktičkih sredstava i pomagala: karting vozilo, sigurnosna oprema vozača, čunjevi.

Kadrovski uvjeti: magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša, mentor auto i karting sporta s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu VSS,SSS s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu (samo za VJ), dipl.ing. strojarstva ili dipl.ing. građevinarstva, licencirani sudac u auto i karting sportu VSS

Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:

1. FIA - International Sport Code
2. HAKS: Pravilnik o autosportovima Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2018.
3. HAKS: Pravilnik o karting sportu Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019.
4. Pravilnik o stazama u auto i karting sportu

Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:

1. Milanović D. i drugi autori: Pedagoški standardi i normativi rada trenera u sportu, Zagreb, 2014.
2. Milanović D.: Zbornik radova: Stanje i perspektive Zagrebačkog sporta, Zagreb, 2001.

4.2.9. Osnove planiranja poduke u auto i karting sportu (24 sati – T12, VJ12)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|--|---|---|-----------|
| Plan poduke početnika i mladih natjecatelja | Mjesečni i tjedni raspored zadataka i sadržaja poduke i treninga Elementi godišnjeg ciklusa poduke u auto i karting sportu | Identificirati i protumačiti mjesečni i tjedni raspored zadataka i sadržaja poduke planiranog od strane instruktora Primijeniti elemente godišnjeg ciklusa poduke napisanog od strane instruktora | T3 VJ3 |
| Priprema i provođenje natjecanja | Forme natjecanja za djecu i početnike Organizacijski postupci prije, za vrijeme i nakon natjecanja | Nabrojati i opisati forme natjecanja za djecu i početnike Pripremiti i provesti natjecanje za početnike u okviru poduke auto i karting sporta | T3 VJ3 |
| Promocija i priprema programa u okviru karting škole ili kluba | Elementi auto i karting programa Definiranje ciljeva auto i karting programa Promocija programa u karting školi | Nabrojati i opisati elemente auto i karting programa Opisati ciljeve auto i karting programa Opisati i primijeniti elemente programa u okviru škole i kluba Protumačiti i primijeniti optimalni način promocije programa u karting školi | T3 VJ3 |
| Samoprocjena vlastitog rada | Elementi samoprocjene vlastitog rada obzirom na postavljene i postignute ciljeve | Objasniti i primijeniti samoprocjenu vlastitog rada pomoću tumačenjem rezultata ankete polaznika programa | T3 VJ3 |
| <p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju u kineziološkoj edukaciji) Nastavna metoda - metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije. Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja</p> | | | |
| <p>Materijalni uvjeti: učionica i didaktička sredstva koja su potrebna za izvođenje nastave(pp prezentacije, računalo, LCD projektor i platno, ploča za pisanje / crtanje). Vježbe će se odvijati na karting stazi na otvorenom ili u dvorani uz korištenje didaktičkih sredstava i pomagala: karting vozilo, sigurnosna oprema vozača, čunjevi.</p> | | | |
| <p>Kadrovski uvjeti: magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša, mentor auto i karting sporta s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu VSS,SSS s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu (samo za VJ), dipl.ing. strojarstva ili dipl.ing. građevinarstva</p> | | | |
| <p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FIA - International Sport Code 2. HAKS: Pravilnik o autosportovima Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2018. 3. HAKS: Pravilnik o karting sportu Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019. | | | |
| <p>Literatura i drugi izvori znanja za nastavnike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bošković N.: Auto moto šport, Zagreb , 1956. 2. Milanović D. i drugi autori: Pedagoški standardi i normativi rada trenera u sportu, Zagreb, 2014. 3. Milanović D.: Zbornik radova: Stanje i perspektive Zagrebačkog sporta, Zagreb, 2001. | | | |

4.2.10. Praktična nastava (120 sati)

| TEMA | SADRŽAJ | ISHODI UČENJA | BROJ SATI |
|---|--|---|-----------|
| Uvježbavanje elementa tehnike vožnje | Uvježbavanje vožnje u zavoju od 45% Uvježbavanje vožnje u zavoju od 90% Uvježbavanje vožnje u S zavoju Uvježbavanje vožnje u U zavoju Uvježbavanje vožnje u vezanim zavojima | Opisati i demonstrirati kvalitetnu putanju kroz različite tipove zavoja, te odrediti najbržu varijantu prolaska | PN24 |
| Vještina naglog ubrzanja i naglog kočenja | Uvježbavanje naglog ubrzanja pri startu utrke Uvježbavanje naglog kočenja pri opasnosti Preupravljanje i podupravljanje vozila | Opisati i demonstrirati proceduru starta u auto i karting sportu, odnosno naglog ubrzanja Opisati i demonstrirati proceduru naglog kočenja npr. zbog neposredne opasnosti Opisati i demonstrirati vještine preupravljanja i podupravljanja vozila na trkačkoj stazi | PN20 |
| Trening vožnje kružne i brdske auto utrke, auto rally-a, autoslaloma, kronometra, ocjensko spretnosnih vožnji i Kartinga | Metodika poduke trening vožnje kružne i brdske auto utrke, auto rally-a, autoslaloma i kronometra, ocjensko spretnosnih vožnji i s najmlađima poduke trening vožnje kartinga | Opisati i demonstrirati vježbe za poduku vožnje u različitim disciplinama auto i karting sporta | PN56 |
| Organizacija natjecanja do 10 godina | Organizacijske forme i formati natjecanja za početnike i djecu od 5 do 10 godina | Primijeniti organizacijske forme natjecanja za početnike i djecu od 5 do 10 godina | PN20 |
| <p>Metode rada: (koriste se metode koje se primjenjuju ukineziološkoj edukaciji) Nastavna metoda – metoda samostalnog učenja, metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije. Metoda vježbanja - metoda standardno ponavljajućeg vježbanja.</p> | | | |
| <p>Materijalni uvjeti: Samostalno učenje će se odvijati kroz praktični rad (nastavu) u klubu ili samostalno Praktična nastava će se odvijati na karting stazi na otvorenom ili u dvorani uz korištenje didaktičkih sredstava i pomagala: karting vozilo, sigurnosna oprema vozača, čunjevi. Navedno osigurava klub ili edukacijska ustanova prema potrebi.</p> | | | |
| <p>Kadrovski uvjeti: magistar/magistra kineziologije s usmjerenjem sport ili kondicijska priprema sportaša, mentor auto i karting sporta s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu VSS,SSS s 5 godina radnog iskustva u auto i karting sportu (samo za VJ), dipl.ing. strojarstva ili dipl.ing. građevinarstva</p> | | | |
| <p>Literatura i drugi izvori znanja za polaznike:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. FIA - International Sport Code 2. HAKS: Pravilnik o autosportovima Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2018. 3. HAKS: Pravilnik o karting sportu Hrvatskog auto i karting saveza, Zagreb, 2019. 4. Bošković N.: Auto moto šport, Zagreb, 1956. 5. Valjak V.: Bešte ljudi – ide auto, Zagreb, 2012. 6. Frančičković I.: Velike nagrade - stoljeće automoto športa u Hrvatskoj, Rijeka, 1995. 7. Dobrinčić L.: Razvoj automobilizma u Hrvatskoj, Zagreb, 2011., diplomski rad 8. Milanović D. i drugi autori: Pedagoški standardi i normativi rada trenera u sportu, Zagreb, 2014. 9. Milanović D.: Zbornik radova: Stanje i perspektive Zagrebačkog sporta, Zagreb, 2001. | | | |

5. ZAVRŠNA PROVJERA STEČENIH ZNANJA I VJEŠTINA

Pismena provjera provodi se za cjeline Osnove medicine sporta, Osnove pedagogije i komunikologije u sportu, Osnove sporta i sportskog treninga i Zaštite na radu.

Usmena i praktična provjera provodi se za nastavne cjeline Uvod u organizaciju auto i karting sporta i uloga instruktora u auto i karting sportu, Auto i karting sport za početnike i napredne, Osnove podučavanja u auto i karting sportu, Metodika podučavanja početnika i naprednih kartingaša i automobilista i Osnove planiranja poduke u auto i karting sportu. Praktična provjera sastoji se od opisa i pravilne demonstracije tehničko – taktičkih elemenata vožnje, opisa i demonstracije metodskih vježbi koji se koriste kod podučavanja te opisa i demonstracije vježbi za korekciju grešaka koje se javljaju pri izvedbi pojedinog tehničko – taktičkog elementa vožnje.

Usmena i praktična provjera znanja provodi se pred povjerenstvom koje provodi završnu provjeru, a mora imati najmanje 3 člana (koje čine predavači nastavnih cjelina). Članove ispitnog povjerenstva imenuje stručno tijelo utvrđeno statutom ustanove, a sastoji se od predsjednika ispitnog povjerenstva i članova, koji su u pravilu predavači iz pojedinih nastavnih cjelina iz programa za osposobljavanje za poslove instruktora u auto i karting sportu.

Polaznik je uspješno završio program osposobljavanja **za poslove instruktora u auto i karting sportu** ako zadovolji na provjeri znanja iz teorijskog i praktičnog dijela. O završnoj provjeri vodi se zapisnik.

***Napomena:**

Riječi i pojmovni sklopovi koji imaju rodno značenje korišteni u ovom dokumentu 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 | 602-07/19-01/50 |
| URBROJ | 332-04-02/8-19-12 |
| Datum izdavanja mišljenja na program | 2. prosinca 2019. |