



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE - ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ
Odgovorna oseba	Blaž Perko
Ulica	Šmartinska cesta 140
Pošta	SI-1000 Ljubljana
Dav na številka	66169607
Mati na številka	5902380000
Telefon	01 2306000
E-pošta	info@olympic.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športna rekreacija
Športna panoga	ŠPORTNA REKREACIJA
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	športna rekreacija, ŠPORTNA REKREACIJA, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, športna rekreacija, ŠPORTNA REKREACIJA
Ime in priimek vodje programa	mag. Nataša Škorc
Izobrazba vodje programa	profesor športne vzgoje
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNA REKREACIJA - 1. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES REKREATIVNE VADBE NA PODROČJU RAZLIČNIH POJAVNIH OBLIK ŠPORTNE/GIBALNE DEJAVNOSTI, KI SE NE UVRŠČAJO MED POJAVNE OBLIKE POSAMEZNIH ŠPORTNIH PANOG, S CILJEM OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POČUTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA, TEKMOVANJA OZIROMA ZABAVE.
KOMPETENCE	Z USPEŠNO ZAKLJUČENIM JAVNO VELJAVNIM PROGRAMOM USPOSABLJANJA PRVE STOPNJE STROKOVNO USPOSOBLJEN DELAVEC PRIDOBİ KOMPETENCE, KI OMOGOČAJO, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE REKREACIJE. PROCES IZVAJANJA REKREATIVNE VADBE NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE PREDSTAVLJA VODENJE IN IZVEDBO NARTOVANEGA PROCESA REKREATIVNE VADBE, KJER GRE ZA NEPOSREDNO IZVAJANJE POSAMEZNIH DELOVNIH NALOG, POTREBNIH ZA UČINKOVITO VADBO ŠPORTNE REKREACIJE IN VARNOST UDELEŽENCEV V PROCESU REKREATIVNE VADBE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	90

POGOJI ZA VKLJU ITEV	Najmanj 18 let Kon ana najmanj srednja poklicna izobrazba Najmanj eno leto (najmanj 60 ur) vadbenih izkušenj na podro ju športne rekreacije, kar se razume kot vade i v prosecu vadbe (ne kot vaditelj, trener, saj za to nima kompetenc) Opravljen 10-urni te aj prve pomo i
POGOJI DOKON ANJA	<ul style="list-style-type: none"> - najmanj 80% udeležba pri obveznih vsebinah - najmanj 80% udeležba pri posebnih vsebinah - pozitivno ocenjen teoreti ni preizkus znanja iz obveznih in posebnih vsebin - pozitivno ocenjen prakti ni preizkus znanja iz posebnih vsebin, za kar je potrebnih vsaj 60% vseh možnih to k - Opravljena praksa s podro ja športne rekreacije (100 ur) - Kandidat mora usposabljanje zaklju iti najkasneje v roku treh let od zaklju ka te aja, posamezen izpit pa lahko opravlja najve trikrat. e kandidat v roku ne zaklju i zahtevane obveznosti, se mora te aja ponovno udeležiti. <p>Izpit se vrednosti z »je opravil« ali »ni opravil«.</p>

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(1. stopnja): 22 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	Osnove športne vadbe	5	<ul style="list-style-type: none"> Pozna in razume temeljne didakti ne pristope (cilji vadbe, vsebine in metode). Pozna metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti. Zna izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces.
2	Psihosocialne osnove športa	5	<ul style="list-style-type: none"> Pozna osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija). Pozna osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja). Prepozna družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport). Prepozna oblike nasilja v športu.
3	Odgovornost in zakonodaja v športu	2	<ul style="list-style-type: none"> Pozna pravne podlage, ki urejajo podro je športa. Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe.
4	Osnove medicine športa	5	<ul style="list-style-type: none"> Pozna osnove prve pomo i in temeljnih postopkov oživljanja Pozna uporabo avtomatiziranega zunanjega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja Zna izvesti prvo pomo pri poškodbi gibal Pozna osnove prepre evanja poškodb v športu

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
5	Osnove gibanja loveka	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna gibalne sposobnosti • Pozna fizikalne zakonitosti gibanja • Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
1	Vadbeni procesi pri športni rekreaciji	20	<ul style="list-style-type: none"> - Razume pomen analiti no- sinteti nih pristopov pri vadbi - Zna sprejeti stranko in narediti osnovno anamnezo - Zna voditi in spremljati stranko pri vadbe glede na anamnezo - Na prakti nem primeru prepoznava napake pri izvedbi osnovnih gibalnih vzorcev pri vadbi in jih s primernimi pristopi odpravi - Pridobi izkušnje vodenja in spremljanja vadbe Zna opazovati proces vadbe in podati kriti no analizo procesa 	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
2	Predstavitev te aja usposabljanja	1	Pozna delokrog in kompetence usposobljenega kadra na podro ju športne rekreacije – 1. stopnja	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	Osnove funkcionalne anatomije, biomehanike in fiziologije	10	<ul style="list-style-type: none"> - Pozna osnovno sestavo skeletnega sistema, oblike sklepov in osi gibanja - Pozna osnovno sestavo miši no vezivnega sistema - Pozna temeljne zakonitosti lovekovega gibanja z vidika kinematike in dinamike - Pozna osnovno delovanje sr no-žilnega sistema, prebavil in žlez z notranjim izlo anjem Pozna osnove fiziologije napora	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe medicinske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) medicinske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
4	Osnove razvoja gibalnih sposobnosti	15	<ul style="list-style-type: none"> - Pozna osnovne gibalne sposobnosti in metode njihovega razvoja (mo , hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost, natan nost) Pozna osnovne gibalne vzorce (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki)	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Kvalitativna analiza telesne drže in temeljnih gibanj	15	- Pozna zakonitosti dobre telesne drže, odstopanja v telesni drži (lordoza, kifoza, skolioza..) in njihove posledice - S pomočjo ocenjevalnega lista zna oceniti telesno držo posameznika po metodi opazovanja Prepoznavna slabosti osnovnih gibalnih vzorcev (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki) in pozna pristope za	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve 7. stopnja univerzitetne izobrazbe fizioterapevtske smeri ali ve
6	Izpeljava in spremljava vadbenega procesa	7	Razume pomembnost postavljanja ciljev, priprave in spremljave za uspešno izpeljavo vadbenega procesa Pozna različne oblike in metode dela pri športni vadbi	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
skupno št. ur posebnih vsebin		68			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____