



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	šport starejših
Športna panoga	ŠPORT STAREJŠIH
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	šport starejših, ŠPORT STAREJŠIH, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, šport starejših, ŠPORT STAREJŠIH
Ime in priimek vodje programa	mag. Nataša Škorc
Izobrazba vodje programa	profesor športne vzgoje
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA USPOSABLJANJA PRVE STOPNJE ZA ŠPORT STAREJŠIH OMOGO A POSAMEZNIKU Z USPEŠNO ZAKLJU ENIM USPOSABLJANJEM PRIDOBITEV KOMPETENC OZIROMA ZNANJ, VEDENJ, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA REKREATIVNE VADBE NA PODRO JU RAZLI NIH POJAVNIH OBLIK ŠPORTNE/ GIBALNE DEJAVNOSTI, STAREJŠIH OD 65 LET, KI SE NE UVRŠ AJO MED POJAVNE OBLIKE POSAMEZNIH ŠPORTNIH PANOG, S CILJEM OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA PO UTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA, TEKMOVANJA OZIROMA ZABAVE.

KOMPETENCE	Z USPEŠNO ZAKLJUČENIM JAVNO VELJAVNIM PROGRAMOM USPOSABLJANJA PRVE STOPNJE STROKOVNO USPOSOBLJEN DELAVEC PRIDOBİ KOMPETENCE, KI OMOGOČI, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE NA PODROČJU ŠPORTNE REKREACIJE OZIROMA GIBALNE DEJAVNOSTI, STAREJŠIH OD 65 LET, KI SE NE UVRŠČATA MED POJAVNE OBLIKE POSAMEZNIH ŠPORTNIH PANOG. PROCES IZVAJANJA VADBE NA PODROČJU ŠPORTA STAREJŠIH PREDSTAVLJA VODENJE IN IZVEDBO NARAVNOVARNOSTI PROCESA VADBE STAREJŠIH, KJER GRE ZA NEPOSREDNO IZVAJANJE POSAMEZNIH DELOVNIH NALOG, POTREBNIH ZA UČINKOVITO VADBO STAREJŠIH IN VARNOST UDELEŽENCEV V PROCESU VADBE STAREJŠIH. PROCES SPREMLJANJA VADBE NA PODROČJU ŠPORTA STAREJŠIH PREDSTAVLJA PROCES, POVEZAN Z DOKUMENTIRANIM SLEDENJEM IZVAJANJA NARAVNOVARNOSTI PROCESA VADBE STAREJŠIH IN PRIMERJAVE MED NARAVNOVARNOSTI IN DEJANSKO IZVEDENIM PROCESOM VADBE STAREJŠIH.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	113
POGOJI ZA VKLJUČITEV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Najmanj 18 let</li> <li>- Konkretna najmanj srednja poklicna izobrazba</li> <li>- Najmanj eno leto (najmanj 60 ur) vadbenih izkušenj na področju športne rekreacije, kar se razume kot vade in v procesu vadbe (ne kot vaditelj, trener, saj za to nima kompetenc)</li> </ul> <p>Opravljen 10 urni tečaj prve pomoči</p>
POGOJI DOKONČANJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- najmanj 80% udeležba pri obveznih vsebinah</li> <li>- najmanj 80% udeležba pri posebnih vsebinah</li> <li>- pozitivno ocenjen teoretični preizkus znanja iz obveznih in posebnih vsebin, za kar je potrebnih vsaj 60% vseh možnih točk</li> <li>- pozitivno ocenjen praktični preizkus znanja iz posebnih vsebin</li> <li>- Opravljena praksa s področja športa starejših (100 ur)</li> <li>- Kandidat mora usposabljanje zaključiti najkasneje v roku treh let od zaključka tečaja, posamezen izpit pa lahko opravlja največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključi zahtevane obveznosti, se mora tečaj ponovno udeležiti.</li> </ul> <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
----------	---------	--------	-----------------

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

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Varnost starejših in prva pomo	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna prvo pomo pri akutnih stanjih in nenadnih poslabšanjih</li> <li>• Prilagoditve vadbe med vadbo</li> <li>• Pravilno ukrepa pri poškodbah na kraju vadbe</li> <li>• Pozna razli na kroni na stanja starostnikov</li> <li>• Razume problem padcev pri starostnikih in pozna strategije za prepre evanje padcev (zlom kolka)</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe medicinske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) medicinske smeri ali ve z dodatnimi znanji iz gerontologije
2	Pomen vadbe pri ohranjanju zdravja starejših	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna teoreti na izhodiš a razli nih bolezenskih stanj starostnikov (kardiovaskularnih bolezn i respiratorne bolezn i, razli nih metabolnih stanj, rakavih bolezn i, možganske kapi, osteoartritis...)</li> <li>• Razume pomembnost vadbe pri vzpostavljanju in ohranjanju zdravja</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe medicinske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) medicinske smeri ali ve z dodatnimi znanji iz gerontologije

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	Pomen vadbe za prepre evanje bole in v hrbtenici pri starejših	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razume razliko med specifi no in nespecifi no bole ino v križu</li> <li>• Pozna zakonitosti gibanja za prepre evanje bole in v križu</li> <li>• Pozna mehanizem aktivacije lokalnih in globalnih stabilizatorjev</li> <li>• Zna prilagoditi vsakodnevne gibalne vzorce s pomo jo katerih prepre ujemo bole ino v križu</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe medicinske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) medicinske smeri ali ve z dodatnimi znanji iz gerontologije 7. stopnja izobrazbe fizioterapevske smeri ali ve

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Osnove funkcionalne anatomije, biomehanike in fiziologije	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovno sestavo skeletnega sistema, oblike sklepov in osi gibanja</li> <li>• Pozna osnovno sestavo miši no vezivnega sistema</li> <li>• Pozna temeljne zakonitosti lovekovega gibanja z vidika kinematike in dinamike</li> <li>• Pozna osnovno delovanje sr no- žilnega sistema, prebavil in žlez z notranjih izlo anjem</li> <li>• Pozna osnove fiziologije napora</li> <li>• Pozna in razume delovanje skeletno miši nega, dihalnega in drugih sistemov</li> <li>• Pozna in razume delovanje periferne in centralne živ no - miši ne kontrole</li> </ul>	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 .

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Osnove razvoja gibalnih sposobnosti starejših	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovne gibalne sposobnosti in metode njihovega razvoja (mo , hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost, natan nost)</li> <li>• Pozna osnovne gibalne vzorce (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki)</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
6	Kvalitativna analiza telesne drže in temeljnih gibanj starejših	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna zakonitosti dobre telesne drže, odstopanja v telesni drži(lordoza, kifoza, skolioza..) in njihove posledice</li> <li>• S pomo jo ocenjevalnega lista zna oceniti telesno držo posameznika po metodi opazovanja</li> <li>• Prepoznava slabosti osnovnih gibalnih vzorcev (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki) in pozna pristope za</li> </ul>	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 fizioterapevske smeri ali ve
7	Izpeljava in spremljava vadbenega procesa starejših	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razume pomembnost postavljanja ciljev, priprave in spremljave za uspešno izpeljavo vadbenega procesa</li> <li>• Pozna razli ne oblike in metode dela pri športni vadbi</li> </ul>	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 in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Biologija staranja in vadba	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razume posebnosti starostnih obdobj in pomembnost prilagajanja vadbe zaradi staranja</li> <li>• Pozna spremembe v fizioloških odzivih na vadbo pri starejših</li> <li>• Pozna incidenco in prevalenco bolezenskih stanj pri starejših</li> <li>• Razume razliko med relativnimi in absolutnimi kontraindikacijami za vadbo</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe medicinske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) medicinske smeri ali ve z dodatnimi znanji iz gerontologije 7. stopnja izobrazbe fizioterapevtske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve .
9	Predstavitev te aja usposabljanja	1	Pozna delokrog in kompetence usposobljenega kadra na podro ju športa starejših - 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
10	Vadbeni procesi pri športu starejših	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pridobi izkušnje vodenja in spremljanja dobre prakse pri vadbi starostnikov pri izbranih bolezenskih stanjih</li> <li>• Razume pomen analiti no-sinteti nih pristopov pri vadbi</li> <li>• Zna sprejeti stranko in narediti osnovno anamnezo</li> <li>• Zna voditi in spremljati stranko pri vadbe glede na anamnezo</li> <li>• Prepoznava napake pri izvedbi osnovnih gibalnih vzorcev pri vadbi in jih s primernimi pristopi odpravi</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
11	Ocena zdravstvenega stanja in fizi nih zmogljivosti pred vklju itvijo v vadbeni program (preexercise screening)	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovne testne baterije za oceno telesnih in gibalnih sposobnosti starejših</li> <li>• Razume pomembnost zdravstvenega pregleda pred vklju itvijo v vadbo pri starejših</li> <li>• Zna izvesti oceno preverjanje gibalnih sposobnosti</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe medicinske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) medicinske smeri 7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
skupno št. ur posebnih vsebin		91			

Datum: \_\_\_\_\_

Podpis odgovorne osebe: \_\_\_\_\_