



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	2. stopnja
Ime programa	šport starejših, ŠPORT STAREJŠIH, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, šport starejših, ŠPORT STAREJŠIH
Ime in priimek vodje programa	mag. Nataša Škorc, prof. šp. vzg.
Izobrazba vodje programa	Magistra ekonomskih ved, profesorica športne vzgoje
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAM USPOSABLJANJA DRUGE STOPNJE ZA ŠPORT STAREJŠIH OMOGO A POSAMEZNIKU Z USPEŠNO ZAKLJU ENIM USPOSABLJANJEM OMOGO AJO PRIDOBITEV KOMPETENC OZIROMA ZNANJ, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NA RTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE NA PODRO JU ŠPORTNO-REKREATIVNE 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	<p>Z USPEŠNO ZAKLJUČENIM JAVNO VELJAVNIM PROGRAMOM USPOSABLJANJA DRUGE STOPNJE STROKOVNO USPOSOBLJEN DELAVEC PRIDOBİ KOMPETENCE, KI OMOGOČI, DA NAČRTUJE, ORGANIZIRA, 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 NAČRTOVANEGA 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 NAČRTOVANEGA PROCESA VADBE STAREJŠIH IN PRIMERJAVE MED NAČRTOVANIM IN DEJANSKO IZVEDENIM PROCESOM VADBE STAREJŠIH. PROCES NAČRTOVANJA VADBE VSEBUJE VSA DELA, POVEZANA Z NAČRTOVANJEM ŠPORTA STAREJŠIH IN RAVNANJEM Z UDELEŽENCI PRI VADBI STAREJŠIH. OBSEGA TUDI NAČRTOVANJE UČINKOV ŠPORTNE VADBE TAKO NA POSAMEZNEGA UDELEŽENCA ŠPORTNE VADBE, KAKOR TUDI NA ŠIRŠE DRUŽBENO OKOLJE. PROCES ORGANIZIRANJA VADBE V ŠIRŠEM SMISLU POMENI NAČRTOVANJE IN UVELJAVLJANJE PRIMERNE ORGANIZACIJSKE STRUKTURE, TAKO Z VIDIKA POTREB DELOVNEGA PROCESA KAKOR TUDI Z VIDIKA KADROVANJA INTERDISCIPLINARNE SKUPINE STROKOVNJAKOV, POTREBNIH ZA IZVAJANJE NAČRTOVANEGA PROCESA ŠPORTA STAREJŠIH. V OŽJEM SMISLU PROCES ORGANIZIRANJA POMENI ZAGOTAVLJANJE VSEH POTREBNIH VIROV ZA VARNO IZVEDBO NAČRTOVANEGA VADBENEGA PROCESA STAREJŠIH.</p>
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	100
POGOJI ZA VKLJUČITEV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pridobljena usposobljenost strokovni delavec 1 - Šport starejših,</li> <li>• eno leto športno pedagoških izkušenj kot strokovni delavec 1 - Šport starejših</li> </ul>

<p>POGOJI DOKON ANJA</p>	<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 teoreti ni preizkus znanja iz obveznih in posebnih vsebin, za kar je potrebnih vsaj 60% vseh možnih to k             <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozitivno ocenjen prakti ni preizkus znanja iz posebnih vsebin</li> <li>• opravljena praksa s podro ja športa starejših (120 ur )</li> </ul> </li> </ul> <p>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> <p>Izpit se vrednoti z »je opravil« ali »ni opravil«.</p>
--------------------------	--

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(2. stopnja): 20 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	Osnove športnega treniranja	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja loveka.</li> <li>• Pozna živ no-mehanske osnove gibanja.</li> <li>• Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakonitosti, na ela, opravila, vrednotenje, na rtovanje - ciklizacija).             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna ustrezna vadbena sredstva in metode športnega treniranja.</li> </ul> </li> </ul>
2	Preventiva športnih poškodb in pretreniranost	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna najpogostejše akutne in kroni ne poškodbe v športu.</li> <li>• Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana).</li> </ul>
3	Organizacija in upravljanje	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji.</li> <li>• Pozna zbirke podatkov na podro ju športa.</li> <li>• Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev.</li> </ul>

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
1	Predstavitev te aja usposabljanja	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna delokrog in kompetence usposobljenega kadra na podro ju športa starejših- 2. stopnja</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
2	Na rtovanje in organizacija vadbenega procesa starejših	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razume teoreti na izhodiš a pomembnosti dobrega na rtovanja in organizacije vadbenega procesa</li> <li>• Zna narediti letni na rt dela skladno s postavljenimi cilji</li> <li>• Zna narediti pripravo na vadbeno uro</li> <li>• Zna narediti analizo vadbene ure</li> <li>• Zna organizirati razli ne oblike vadb</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
3	Osnove trženja programov	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna temelje ponudbe in povpraševanja</li> <li>• Pozna tržni segment</li> <li>• Pozna tržna sredstva</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe ekonomske smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) ekonomske smeri ali ve
4	Okoljska fiziologija - starejši	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna na rtovati, organizirati, izvesti in spremljati vadbo glede na vreme, okolje in letni as</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe 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	Prehrana v športni vadbi starejših	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna biokemijo prehrane</li> <li>• Pozna makrohranila in mikrohranila</li> <li>• Razume pojmovanje energijsko ravnotežje</li> <li>• Pozna motnje hranjenja</li> <li>• Pozna osnove psihologije prehrane</li> <li>• Pozna alternativne na ine prehranjevanja</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe biotehni ne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) biotehni ne smeri ali ve magisterij (2. bol. st. s podro ja dietetike ali ve
6	Tehnologija v športni rekreaciji - starejši	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovne meritve in tehnologijo za merjenje telesne sestave in nekaterih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti</li> <li>• Zna prebrati rezultate meritev</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	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
7	Vadbeni procesi pri športu starejših	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razume pomen analiti no-sinteti nih pristopov pri vadbi starejših</li> <li>• Zna sprejeti stranko in narediti osnovno anamnezo ter na osnovi anamneze na rtovati in organizirati vadbeni proces starejših</li> <li>• Zna voditi in spremljati stranko pri vadbe glede na anamnezo</li> <li>• Na prakti nem primeru prepoznava napake pri izvedbi osnovnih gibalnih vzorcev starejših in jih s primernim na rtovanjem in organizacijo vadbe tudi odpravi</li> <li>• Pridobi izkušnje na rtovanja, organizacije, vodenja in spremljanja vadbe starejših</li> <li>• Zna podati kriti no analizo procesa vadbe starejših</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	7. stopnja univerzitetne izobrazbe športne smeri ali ve magisterij (2. bol. st.) športne smeri ali ve
skupno št. ur posebnih vsebin		80			

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

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