

UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAM PRVE STOPNJE ŠPORTNO TRENIRANJE UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA ŠPORT

Predstavitveni zbornik za študijsko leto 2015/16

1. Podatki o študijskem programu

- Univerzitetni študijski program prve stopnje Športno treniranje traja 3 leta (6 semestrov) in obsega skupaj 180 kreditnih točk. Študijski program ne predvideva smeri, kandidati pa izberejo športno panogo, iz katere imajo tekmovalne ali trenerske izkušnje (ki jih dokazujejo s športno tekmovalno ali trenersko anamnezo ob prijavi za program).
- Strokovni naziv, ki ga pridobi diplomant je: DIPLOMANT ŠPORTNEGA TRENIRANJA (UN) /DIPLOMANTKA ŠPORTNEGA TRENIRANJA (UN). Okrajšava naziva je: DIPL. ŠP. TREN.

2. Temeljni cilji programa in kompetence

Temeljni cilj univerzitetnega študijskega programa prve stopnje Športno treniranje je usposobiti strokovnjaka, ki bo sposoben voditi trenažni proces na področju športnega treniranja izbranega športa ter mu posredovati ustrezna teoretična znanja za nadaljevanje študija na podiplomski stopnji.

Splošne kompetence:

- Sposobnost timskega dela in dobrega komuniciranja
- Fleksibilna uporaba znanja v praksi
- Uporaba splošnih pedagoških strategij ravnanja
- Poznavanje in razumevanje razvojnih zakonitosti, razlik in potreb posameznika
- Razumevanje individualnih vrednot in vrednotnih sistemov
- Poznavanje etike in kodeksov strokovnega področja
- Splošne organizacijske sposobnosti
- Poznavanje in razumevanje institucionalnih okvirov dela (zahteve, zakonodaja, dokumentacijske potrebe, pravni vidiki dela v športu)
- Informacijska pismenost

- Komuniciranje v tujem jeziku
- Poznavanje prve pomoči

Predmetno-specifične kompetence:

- Razumevanje antropološko-kinezioloških temeljev športa
- Poznavanje zdravstvenih vidikov športa
- Poznavanje fizioloških vidikov športa
- Poznavanje osnovnih biomehaničnih vidikov športa
- Uporaba teoretičnih konceptov športne vadbe
- Poznavanje in razumevanje organiziranosti športa
- Občutljivost/odprtost za ljudi, upoštevanje socialnih okoliščin športa
- Obvladovanje športnih znanj, veščin in tekmovalne izkušnje izbrane športne panoge
- Sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora športnega treniranja
- Znanja o športnikih in njihovih razvojnih značilnostih
- Poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športne vadbe
- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju
- Razumevanje in uporaba pravil sojenja v izbrani športni panogi
- Razumevanje in obvladovanja razvoja športa
- Poznavanje reševanja iz vode
- Razumevanje tekmovalnih sistemov in sposobnost organizacije tekmovanj
- Sposobnost komunikacije in vodenja športnikov in ekip
- Sodelovanje in komunikacija s starši športnikov, funkcionarji, sodniki, agenti, mediji

3. Pogoji za vpis in merila za izbiro ob omejitvi vpisa

- a) Splošna matura ali
- b) poklicna matura kateregakoli štiriletnega srednješolskega programa in izpit iz enega od maturitetnih predmetov (kateregakoli; izbrani predmet ne sme biti predmet, ki ga je kandidat že opravil pri poklicni maturi) ali
- c) pred 1.6.1995 končan katerikoli štiriletni srednješolski program.

Vsi kandidati morajo pred vpisom obvezno uspešno opraviti preizkus gibalnih sposobnosti in znanj in predložiti zdravniško potrdilo z osebno zdravstveno anamnezo. Poleg tega morajo predložiti tudi, s strani kluba, športne zveze ali OKS, potrjeno športno anamnezo, ki priča o preteklih in /ali aktualnih športnih izkušnjah iz izbrane športne panoge.

Če bo sprejet sklep o omejitvi vpisa, bodo kandidati izbrani glede na:

- a) uspeh pri preizkusu gibalnih sposobnosti in športnih znanj (40% točk),
- b) splošni uspeh pri maturi oziroma zaključnemu izpitu (45% točk) in
- c) splošni uspeh v 3. in 4. letniku (15% točk).

4. Merila za priznavanje znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program

Pri priznavanju znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program, se upoštevajo določila Pravilnika o postopku in merilih za priznavanje neformalno pridobljenega znanja in spretnosti, ki jih je sprejel Senat UL na svoji seji, dne 29. 5. 2007.

Mogoče je delno priznavanje znanj in spretnosti kandidatov, ki so pred vpisom v program že opravili trenerske oz. vaditeljske tečaje v različnih športnih panogah ali drug študij univerzitetne smeri.

Postopek priznavanja znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program, kandidat sproži s prošnjo, ki mora vsebovati obrazložitev ter potrdila oziroma druge listine, s katerimi kandidat lahko dokazuje pridobljeno znanje v neformalnih ali formalnih programih izobraževanja, ki so lahko:

- potrdilo izvajalcev izobraževanja ali usposabljanja o uspešno končanem usposabljanju, izobraževanju ali delu izobraževanja, ali
- spričevalo o neformalnem izobraževanju.

Pristojni organ FŠ nato odloči, ali je prošnja utemeljena, pridobi mnenje nosilca predmeta, na katerega se prošnja nanaša, in odloči o nadaljevanju postopka. Postopek je lahko zaključen na podlagi mnenja nosilca predmeta, ali pa ta odredi predhodno preverjanje znanja. Na ta način se prosilcu lahko prizna le del obveznosti pri posameznem predmetu.

5. Pogoji za napredovanje po programu

Prvostopenjski univerzitetni študij Športno treniranje	
Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 1. letnika v 2. letnik	54 ECTS točk v letniku
Pogoji za ponavljanje 1. letnika	30 ECTS v 1. letniku
Pogoji za ponavljanje 2. letnika	60 ECTS v 1. letniku in 30 ECTS v 2.letniku
Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 2. letnika v 3. letnik	60 ECTS točk v 1. letniku in 54 ECTS točk v 2. letniku programa

Ponavljjanje zadnjega letnika ni mogoče.

6. Pogoji za dokončanje študija

Študent mora opraviti vse študijske obveznosti, predpisane s programom oziroma učnimi načrti v obsegu 180 ECTS, ter izdelati diplomsko delo.

7. Prehodi med študijskimi programi

Pogoji za prehod v višji letnik univerzitetnega študijskega programa prve stopnje Športno treniranje

V skladu z veljavnimi Merili za prehode med študijskimi programi se za prehod med študijskimi programi šteje prenehanje študentovega izobraževanja v študijskem programu, v katerega se je vpisal, in nadaljevanje izobraževanja na katerem od prvostopenjskih univerzitetnih študijskih programov, ki jih izvaja Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. Prehod je mogoč v skladu z veljavnimi Merili za prehode med študijskimi programi. Prehodi so možni med študijskimi programi, ki ob zaključku študija zagotavljajo pridobitev primerljivih kompetenc in med katerimi se lahko po kriterijih za priznavanje prizna vsaj polovica obveznosti po ECTS iz prvega študijskega programa, ki se nanašajo na obvezne predmete drugega študijskega programa.

a) Pogoji za prehode za študente ostalih prvostopenjskih univerzitetnih študijskih programov, ki jih izvaja UL FŠ:

- izpolnjevanje pogojev za vpis v drugi študijski program,
- razpoložljiva študijska mesta v skladu z razpisanimi mesti za nadaljevanje študija po merilih za prehode,
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.

b) Pogoji za prehode za študente prvostopenjskih univerzitetnih študijskih programov z drugih fakultet

- izpolnjevanje pogojev za vpis v drugi študijski program,
- opravljen preizkus gibalnih sposobnosti in znanj,
- razpoložljiva študijska mesta, v skladu z razpisanimi mesti za nadaljevanje študija po merilih za prehode,
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.
- študent se mora pred vpisom na drug študijski program, izpisati iz prvega študijskega programa (na drugi fakulteti).

c) Pogoji za prehode za študente starih univerzitetnih študijskih programov UL FŠ

Za dokončanje študija po novem programu se študentom, glede na do tedaj opravljene obveznosti po prvem programu, individualno določijo obveznosti, ki jih morajo opraviti za dokončanje študija po drugem programu. O določitvi obveznosti odloča pristojna komisija na Fakulteti za šport.

d) Pogoji za prehode za študente visokošolskih strokovnih študijskih programov

- izpolnjevanje pogojev za vpis v drugi študijski program,
- opravljen preizkus gibalnih sposobnosti in znanj,
- razpoložljiva študijska mesta, v skladu z razpisanimi mesti za nadaljevanje študija po merilih za prehode,
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.

Diplomant študijskega programa za pridobitev visoke strokovne izobrazbe, ki se je vpisal brez mature, se lahko vključi v študijski program za pridobitev univerzitetne izobrazbe, če je zaključil študij po programu za pridobitev visoke strokovne izobrazbe s povprečno oceno najmanj 8.0 in izpolnjuje vpisne pogoje.

Študentu, ki ima odobren prehod na nov študijski program, se priznajo vsi izpiti in druge študijske obveznosti iz prejšnjega programa, ki se vsebinsko prekrivajo z vsebinami novega študijskega programa. Študent mora pri prehodu z drugega študijskega programa priložiti potrdilo o opravljenih

študijskih obveznostih na študiju, na katerega je bil vpisan in dokazilo o izpolnjevanju vpisnih pogojev v skladu z Zakonom o visokem šolstvu in vpisnimi pogoji, navedenimi v študijskem programu, v katerega prehaja. Komisija za študijske zadeve študentu s sklepom določi obveznosti, ki jih mora opraviti na drugem študijskem programu.

8. Načini ocenjevanja

Znanje študentov in praktična usposobljenost se ocenjuje pri posameznih predmetih:

- a) s preverjanjem in ocenjevanjem teoretičnega znanja ali
- b) preverjanjem in ocenjevanjem teoretičnega znanja in praktične usposobljenosti.

Pogoj za pristop k izpitu pri posameznem predmetu so opravljene obveznosti pri tem predmetu (kolokviji, eseji, seminarske naloge, dnevniki, osebne mape dosežkov ipd.).

Študijske obveznosti študentov ter oblike in način preverjanja znanja določajo učni načrti predmetov.

Pri ocenjevanju se uporablja ocenjevalna lestvica skladno s Statutom Univerze v Ljubljani:

- 10 = odlično (izjemni rezultati z zanemarljivimi napakami)
- 9 = prav dobro (nadpovprečno znanje, vendar z nekaj napakami)
- 8 = prav dobro (solidni rezultati)
- 7 = dobro (dobro znanje z večjimi napakami)
- 6 = zadostno znanje (znanje ustreza minimalnim kriterijem)
- 5-1 = nezadostno (znanje ne ustreza minimalnim kriterijem)

9. Predmetnik študijskega programa prve stopnje Športno treniranje za študijsko leto 2015/16

Op.: V študijskem letu 2015/16 se bo v 1. letniku izvajal predmetnik prenovljenega programa, 2. in 3. letnik pa bosta potekala po prvotnih predmetnikih študijskega programa prve stopnje Športno treniranje. V naslednjih študijskih letih se bo prenovljeni program postopoma vliučil v 2. in nato 3. letnik tega programa.

1. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Anatomija	Štiblar Martinčič	60		30			90	180	6
2	Osnove gibanja v športu	Pistotnik	45	15	30			90	180	6
3	Informatika v športu	Filipič	30		30			60	120	4
4	Osnove pedagogike športa (1)	Štihec	30	15			15	60	120	4
5	Psihologija (1)	Tušak, Cecić Erpič	30					30	60	2
	Strokovni izbirni predmeti 1 (1): <i>Študent izbere 2 od 4</i>	Različni nosilci	30		90			120	240	8
SKUPAJ			225	30	180		15	450	900	30
DELEŽ										

2. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Fiziologija športa 1	Lenasi	60		30			90	180	6
2	Zgodovina športa	Pavlin	30	15				45	90	3
3	Medicina športa 1	Dervišević	30		15			45	90	3
4	Psihologija (2)	Tušak, Cecić Erpič	30	15	15			60	120	4
5	Biomehanika športa 1	Kugovnik, Supej	30		15			45	90	3
6	Osnove pedagogike športa (2)	Štihec	30				15	45	90	3
	Strokovni izbirni predmeti 1 (2): <i>Študent izbere 1 od 4</i>		15		45			60	120	4
9	Šport A: usmeritveni šport (1)		15	15	30			60	120	4
SKUPAJ			240	45	150		15	450	900	30

DELEŽ								
-------	--	--	--	--	--	--	--	--

Izbirni predmeti, 1. letnik Športno treniranje										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	Strokovni izbirni predmeti 1:									
1	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode	Kapus	15		45			60	120	4
2	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1	Čuk	15		45			60	120	4
3	Atletika 1	Čoh, Škof	15		45			60	120	4
4	Ples 1	Zagorc	15		45			60	120	4
	Šport A:									
1	Alpsko smučanje in deskanje na snegu	Žvan	15	15	30			60	120	4
2	Atletika	Čoh	15	15	30			60	120	4
3	Badminton	Kondrič	15	15	30			60	120	4
4	Biatlon	Jošt	15	15	30			60	120	4
5	Borilni športi	Karpljuk	15	15	30			60	120	4
6	Hokej na ledu	Pavlin	15	15	30			60	120	4
7	Kajak, kanu	Burnik	15	15	30			60	120	4
8	Kolesarstvo	Škof	15	15	30			60	120	4
9	Košarka	Erčulj	15	15	30			60	120	4
10	Namizni tenis	Kondrič	15	15	30			60	120	4
11	Nogomet	Šibila	15	15	30			60	120	4
12	Odbojka	Erčulj	15	15	30			60	120	4
13	Plavanje	Kapus	15	15	30			60	120	4
14	Ples	Zagorc	15	15	30			60	120	4
15	Športno plezanje in alpinizem	Jereb	15	15	30			60	120	4
16	Rokomet	Šibila	15	15	30			60	120	4

17	Smučarski skoki in nordijska kombinacija	Jošt	15	15	30			60	120	4
18	Smučarski teki	Pustovrh	15	15	30			60	120	4
19	Športna gimnastika	Čuk	15	15	30			60	120	4
20	Tenis	Filipčič	15	15	30			60	120	4
21	Triatlon	Škof	15	15	30			60	120	4
22	Vaterpolo	Kapus	15	15	30			60	120	4
23	Veslanje	Burnik	15	15	30			60	120	4

3. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Fiziologija športa	Lenasi Helena	60		30			90	180	6
2	Osnove pedagogike športa	Štihec Jože	30	15			15	60	120	4
3	Kondicijska priprava	Več nosilcev	45	15	30			90	180	6
4	Temelji vadbenega procesa	Kovač Marjeta, Jurak Gregor	60	15	15			90	180	6
5	Športi (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	30		90			120	240	8
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

4. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Kondicijska priprava	Več nosilcev	45	15	30			90	180	6
2	Osnove pedagogike športa	Štihec Jože	30					30	60	2

3	Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine	Kovač Marjeta, Jurak, Gregor	45					45	90	3
4	Osnove športne vzgoje mlajših otrok	Videmšek Mateja	20	15	10			45	90	3
5	Izbirni predmet 7 (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	60	15	15			90	180	6
6	Šport A – usmeritveni šport	Različni nosilci	15		15			30	60	2
7	Športi (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	30		90			120	240	8
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

Izbirni predmeti										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	IZBIRNI PREDMET 7 (izbrati splošne izbirne predmete za skupaj 6 KT)									
1	Športno plezanje 1	Jereb Blaž	15		45			60	120	4
2	Avtonomno potapljanje	Burnik Stojan	20		40			60	120	4
3	Odnosi z javnostmi	Doupona Topič Mojca	15	20	10			45	90	3
4	Pilates na blazinah	Bučar Pajek Maja	15	30	15			60	120	4
5	Gibanje in igre z žogo	Erčulj Frane	15	15	30			60	120	4
6	Jadranje na deski	Pori Maja	20	20	20			60	120	4
7	Turno kolesarstvo	Burnik Stojan	20	20	20			60	120	4
8	Judo	Karpljuk Damir	15	0	45			60	120	4
9	Skoki na prožnih ponjavah	Čuk Ivan	15	30	15			60	120	4
10	Socialne veščine za učitelje in trenerje	Cecić Erpič saša	30	10	20			60	120	4
11	Biomehanika 2: analiza gibanja	Supej Matej	45		15			60	120	4

	in obremenitev človeškega telesa									
	ŠPORTI (Izbrati 4 športe iz ponudbe):									
1	Košarka 1	Erčulj Frane	15		45			60	120	4
2	Odbojka 1	Erčulj Frane	15		45			60	120	4
3	Ples 1	Zagorc Meta	15		45			60	120	4
4	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode 1	Kapus Jernej	15		45			60	120	4
5	Nogomet 1	Šibila Marko	15		45			60	120	4
6	Rokomet 1	Šibila Marko	15		45			60	120	4
7	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1	Žvan Milan	15		45			60	120	4
8	Nordijsko smučanje 1	Pustovrh Janez	15		45			60	120	4
	ŠPORT A:									
1	Alpsko smučanje in deskanje na snegu	Žvan	15		15			30	60	2
2	Atletika	Čoh	15		15			30	60	2
3	Badminton	Kondrič	15		15			30	60	2
4	Biatlon	Jošt	15		15			30	60	2
5	Borilni športi	Karpljuk	15		15			30	60	2
6	Hokej na ledu	Pavlin	15		15			30	60	2
7	Kajak, kanu	Burnik	15		15			30	60	2
8	Kolesarstvo	Škof	15		15			30	60	2
9	Košarka	Erčulj	15		15			30	60	2
10	Namizni tenis	Kondrič	15		15			30	60	2
11	Nogomet	Šibila	15		15			30	60	2
12	Odbojka	Erčulj	15		15			30	60	2
13	Plavanje	Kapus	15		15			30	60	2
14	Ples	Zagorc	15		15			30	60	2
15	Športno plezanje in alpinizem	Jereb	15		15			30	60	2
16	Rokomet	Šibila	15		15			30	60	2
17	Smučarski skoki in nordijska	Jošt	15		15			30	60	2

	kombinacija									
18	Smučarski teki	Pustovrh	15		15			30	60	2
19	Športna gimnastika	Čuk	15		15			30	60	2
20	Tenis	Filipčič	15		15			30	60	2
21	Triatlon	Škof	15		15			30	60	2
22	Vaterpolo	Kapus	15		15			30	60	2
23	Veslanje	Burnik	15		15			30	60	2

5. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Didaktika športne vzgoje 2	Kovač Marjeta	15		30			45	90	3
2	Športna prehrana	Dervišević Edvin	30		15			45	90	3
3	Izbirni predmet 7 (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	60	15	15			90	180	6
4	Šport A (4b) – usmeritveni šport	Različni nosilci	45	15	30			90	180	6
5	Osnove managementa v športu	Bednarik Jakob	20	25				45	90	3
6	Humanistični vidiki športa	Jošt Bojan, Pavlin Tomaž	30	15				45	90	3
7	Sociologija v športu	Doupona Topič Mojca	45	15	30			90	180	6
SKUPAJ								450	900	30

6. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Humanistični vidiki športa	Jošt Bojan	60	30				90	180	6
2	Fiziologija športa 2	Cankar Ksenija	45					45	90	3
3	Praktično delo v športni	Različni nosilci					90	90	180	6

	organizaciji									
4	Psihologija športa	Tušak Matej	45	15	15			75	150	5
5	Športa A (4c) – usmeritveni šport	Različni nosilci	15	15	30			60	120	4
6	Diplomski projekt	Različni nosilci				90		90	180	6
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

Izbirni predmeti										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	ŠPORT A (4b,c):									
1	Alpsko smučanje in deskanje na snegu	Žvan	60	30	60			150	300	10
2	Atletika	Čoh	60	30	60			150	300	10
3	Badminton	Kondrič	60	30	60			150	300	10
4	Biatlon	Jošt	60	30	60			150	300	10
5	Borilni športi	Karpljuk	60	30	60			150	300	10
6	Hokej na ledu	Pavlin	60	30	60			150	300	10
7	Kajak, kanu	Burnik	60	30	60			150	300	10
8	Kolesarstvo	Škof	60	30	60			150	300	10
9	Košarka	Erčulj	60	30	60			150	300	10
10	Namizni tenis	Kondrič	60	30	60			150	300	10
11	Nogomet	Šibila	60	30	60			150	300	10
12	Odbojka	Erčulj	60	30	60			150	300	10
13	Plavanje	Kapus	60	30	60			150	300	10
14	Ples	Zagorc	60	30	60			150	300	10
15	Športno plezanje in alpinizem	Jereb	60	30	60			150	300	10
16	Rokomet	Šibila	60	30	60			150	300	10
17	Smučarski skoki in nordijska	Jošt	60	30	60			150	300	10

	kombinacija									
18	Smučarski teki	Pustovrh	60	30	60			150	300	10
19	Športna gimnastika	Čuk	60	30	60			150	300	10
20	Tenis	Filipčič	60	30	60			150	300	10
21	Triatlon	Škof	60	30	60			150	300	10
22	Vaterpolo	Kapus	60	30	60			150	300	10
23	Veslanje	Burnik	60	30	60			150	300	10
	IZBIRNI PREDMET 7 (izbrati splošne izbirne predmete za skupaj 6 KT):									
1	Športno plezanje 1	Jereb Blaž	15		45			60	120	4
2	Avtonomno potapljanje	Burnik Stojan	20		40			60	120	4
3	Odnosi z javnostmi	Doupona Topič Mojca	15	20	10			45	90	3
4	Pilates na blazinah	Bučar Pajek Maja	15	30	15			60	120	4
5	Gibanje in igre z žogo	Erčulj Frane	15	15	30			60	120	4
6	Jadranje na deski	Pori Maja	20	20	20			60	120	4
7	Turno kolesarstvo	Burnik Stojan	20	20	20			60	120	4
8	Judo	Karpljuk Damir	15	0	45			60	120	4
9	Skoki na prožnih ponjavah	Čuk Ivan	15	30	15			60	120	4
10	Socialne veščine za učitelje in trenerje	Cecić Erpič Saša	30	10	20			60	120	4
11	Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa	Supej Matej	45		15			60	120	4
SKUPAJ										

10. Predstavitev predmetov

- **Anatomija**

Anatomija zagotavlja študentom temeljno znanje, ki ga bodo potrebovali tako pri drugih študijskih predmetih kot kasneje pri poklicnem delu. Anatomijo obravnavamo s treh vidikov: kot sistematsko, topografsko in funkcionalno anatomijo. Študenti dobijo predvsem pregledno znanje

sistematske anatomije, upošteva razmere na živem odraslem človeku, v določenih primerih pa tudi pri otroku, mladostniku in starostniku (možne poškodbe). Pri lokomotornem sistemu je poudarek predvsem na funkcionalnem vidiku – spoznavanju anatomskih značilnosti, kjer lahko zaradi njihovega nepoznavanja pride do resnih poškodb. Pri predmetu, skladno z mednarodnimi konvencijami, študenti spoznajo praviloma latinsko izrazoslovje, razen pri izrazih, ki so izrazito udomačeni.

Informatika v športu

Predmet zajema naslednje vsebine: informatika in informacijska družba, informacije in podatki, zgradba in delovanje računalnika, programi in programiranje, zbirke podatkov, informacijski sistemi in njihova uporaba, ekspertni in odločitveni sistemi v športu, varnost in zaščita informacijskih sistemov, računalniška omrežja, omrežje internet in njegove storitve, informacijski viri, programska orodja za urejanje besedil, delo s preglednicami in pripravo računalniško podprtih predstavitev.

- **Osnove gibanja v športu**

Osnove gibanja v športu so predstavljene kot aplikativna disciplina športoslovja, človek pa kot dialektični biološki sistem. Pri predmetu bodo študenti spoznali strukturo gibalnega prostora, osnovne gibalne sposobnosti in osnovna sredstva, ki se v športu uporabljajo za razvoj gibalnih sposobnosti in pridobivanje ter izboljševanje gibalnih znanj. Podrobneje se bodo seznanili s pojavljanjem gibalnih sposobnosti človeka (gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost), njihovim pomenom v športu ter z njihovim merjenjem in osnovnimi zakonitostmi razvoja. Spoznali bodo tudi osnovne postopke gibalnega učenja in uporabo osnovnih gibalnih sredstev, ki se v športu izbirajo za gibalni razvoj človeka (naravne oblike gibanja, elementarne igre in gimnastične vaje).

- **Prvi tuji strokovni jezik – angleščina**

Pri predmetu študenti ponovijo in razširijo izbrana poglavja iz angleške slovnice (sistem angleških časov, trpnik, pogojniki, indirektni govor). Pri obravnavi tekstov s področja športa, kjer se študentje seznanijo z osnovnim izrazoslovjem, je poudarek na leksikalnem vidiku. Študenti usvojijo strokovno izrazoslovje s področij moštvenih iger, zimskih športov, atletike, gimnastike in vodnih športov.

- **Medicina športa 1**

Predmet podrobno obravnava akutne in kronične športne poškodbe. Študenti se naučijo o epidemiologiji športnih poškodb, dejavnih tveganja, mehanizmu poškodovanja, možnostih preventive športnih poškodb. Prav tako bodo usposobljeni ustrezno nuditi prvo pomoč v športu na in ob igrišču v primeru akutnih poškodb gibal. Znanja, ki jih pridobijo bodo omogočala pravočasno spoznavanje preobremenitvenih sindromov v športu, kar je ključnega pomena za napotitev športnika/učenca/dijaka v medicinsko oskrbo. Sekundarni namen predmeta je seznaniti študente tudi z običajnimi postopki diagnostike in konzervativne ter kirurške terapije najpogostejših športnih poškodb.

- **Psihologija**

Študenti se bodo seznanili z najosnovnejšimi koncepti teoretične psihologije, značilnostmi aplikacije psiholoških znanj v športni praksi, s koncepti učenja in spreminjanja vedenja v športu. Spoznali bodo področje psihologije osebnosti, pridobili osnovna znanja s področja motivacije in vrednot, izvedeli bodo, katere so značilnosti prosocialnega in antisocialnega vedenja. S pomočjo znanj razvojne psihologije se bodo usposobili za delo z otroki in mladimi. Naučili se bodo pomembnih sestavin vzgoje otroka v zrelega, kompetentnega in samozavestnega odraslega. Spoznali bodo delovanje skupine in posameznika

znotraj skupine ter ostalih psiholoških značilnosti skupinskih procesov in procese vodenja, delovanje stresa in kako se proti njemu borimo ter učinkovite načine reševanja problemov.

- **Fiziologija športa 1**

Študenti spoznajo delovanje človekovega organizma prek prepoznavanja delovanja posameznih organov in njihovega hierarhičnega povezovanja v vse popolnejšo celoto. Predmet jim omogoča zaznati telesno dejavnost / šport kot harmonijo med delovanjem in mirovanjem, odkriva jim procese, s katerimi organi, odgovorni za vzdrževanje stalnosti (homeostaze), ustvarjajo novo ravnovesje na višji energijski ravni na podlagi zapisov, ki jih v celice vpiše specifičen telesni napor.

- **Temelji vadbenega procesa**

Predmet bo študente seznanil s temeljnimi značilnostmi vadbe in predstavil teoretične osnove zmogljivosti različno zmogljivih športnikov. Najprej bo študent spoznal vadbene količine. Sledilo bo spoznavanje temeljnih pojavov, ki predstavljajo spremembe in odzive na obremenitve, ki jih opredeljujemo kot napor ali katabolno fazo. Odmor ali anabolna faza je tisti del, ki predstavlja obnovo funkcij na prvotni ali celo višji nivo, kot pred naporom. Tako zmogljivost, kot tudi prilagajanje na vadbo omejujejo omejitveni pojavi. Te študent podrobno spozna zadnje. So temeljni cilj, v katerega trener usmerja svojo pozornost, saj jih želi spremeniti.

- **Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine**

Študentje pri tem predmetu spoznajo osnovne značilnosti in parametre telesnega in gibalnega razvoja človeka v prvih dveh dekadah življenja. Študenti spoznajo najpomembnejše dimenzije telesne konstitucije in dinamiko njihovega spreminjanja v različnih obdobjih odraščanja. Spoznajo osnove razvoja hormonskega sistema, ki omogoča razumevanje procesov spolnega zorenja in hitrih sprememb telesne rasti v pubertetnem obdobju. Spoznajo metode ocenjevanja biološke starosti in kriterije zgodnjega in zakasnelega telesnega razvoja. Študentje pri tem predmetu spoznajo tudi osnovna načela in faze gibalnega razvoja in različne modele gibalnih sposobnosti. Spoznajo dinamiko razvoja posameznih gibalnih sposobnosti v času otroštva in mladostništva, vpliv telesnega na gibalni razvoj in razlike med spoloma v gibalni učinkovitosti v različnih obdobjih. Seznanijo se z vlogo spremljave telesnega in gibalnega razvoja v šolskem kurikulumu (obvezna podatkovna zbirka, sklop ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje). Spoznajo prednosti in pomanjkljivosti različnih merskih nalog in postopkov za ugotavljanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti ter njihovo povezanost z drugimi razsežnostmi bio-psihosocialnega statusa otrok in mladine.

- **Humanistični vidiki športa**

Predmet zajema tri vsebinske sklope: Zgodovina športa, Antropološki vidiki športa in športne vzgoje ter Filozofija športa 1.

Zgodovina športa 1

Obravnavava pojav in razvoj ter organiziranje oziroma institucionalizacijo različnih telesnih praks in iger in njihovo družbeno vpetost v različnih zgodovinskih obdobjih. S prehodom v moderno družbo se je vloga telesne dejavnosti, zgledujoč se po antičnih primerih, regenerirala v luči zahtev po družbeni enakopravnosti in razširila med vse družbene sloje. Na eni strani sledimo pojavu filantropističnega gibanja, ki posredno oblikuje moderno gimnastiko ali telovadbo in moderno telesno vzgojo, na drugi strani pa procesu demokratizacije evropskega političnega življenja in oblikovanju športne civilne družbe na društveni osnovi. Posledično so se konec 19. stoletja obnovila olimpijska tekmovanja, ki so dodobra zaznamovala moderno telesnovzgojno in športno zgodovino. Na Slovenskem se je razvoj dejavnosti prepletal s slovenskim nacionalizmom druge polovice 19. stoletja in težnjami po nacionalni emancipaciji ter oblikovanju države. Osrednjo vlogo je imelo sokolsko gibanje, nacionalno in telesnovzgojno gibanje, ki je aktivno vodilo tudi idejo panslovanstva. Z nastankom jugoslovanske države se je dejavnost reorganizirala in mednarodno uveljavila, po drugi svetovni vojni pa se je po prosovjetskem modelu »fizkulture« konec petdesetih let uveljavil koncept »telesne kulture« s pojavnimi oblikami telesne vzgoje, rekreacije in športa.

Antropološki vidiki športa in športne vzgoje V vsebinskem sklopu bomo raziskovali športne prakse kot človeške prakse in jih povezovali z drugimi praksami in funkcijami človeka. Govorili bomo o bio-socialni determiniranosti razvoja športnih praks, dotaknili se bomo odnosov med športom, izobraževanjem, kulturo, družbo, zdravstvom, religijo, delom, prostim časom in družbenimi mediji, ukvarjali pa se bomo tudi s kulturnimi in političnimi vrednotami, ki se izražajo skozi šport in športno vzgojo, z ritualnimi in simbolnimi vidiki športnih praks ter s sporočili o športu, ki se prenašajo prek medijskih podob športa. Dotaknili se bomo tudi identifikacijske vloge športa in športne vzgoje, vloge športa pri družbenih spremembah ter osnovnimi metodami raziskovanja v antropologiji s poudarkom na etnografskih metodah.

Filozofija športa 1

Namen sklopa je vpogled v temeljne filozofske discipline in različne filozofske smeri ter predstavitev nosilnih filozofskih pojmov, ki so še posebej vplivali na sooblikovanje kulture v najširšem smislu. Posebej so predstavljeni tisti filozofski vidiki, ki so najbolj značilni za razmislek o športu in športni znanosti. Opredelili bomo temeljne pojme športne kulture kot so igra, gibanje, tekmovanje, šport, telovadba, itd.; prepričali bomo nekatere temeljne kategorije in paradigme športne znanosti in športne prakse ter jih s klicem po osebni odgovornosti umestili v današnje zaostrene socialno-ekološke okoliščine. Skozi kritično analizo stvarnosti se bomo odrekli kartezijanskemu dualizmu (telo/duh, živa/neživa narava) in bomo človeka (ter s tem tudi športnika in šport) umestili v bazen univerzalnega ustvarjalnega potenciala, ki ga posebej mreža življenja. Iz teh temeljev – spoštovanje do življenja – lahko študentje uspešno gradijo svojo osebno filozofijo športa in ohranjajo življenjski nazor, ki pripomore k dvigu zavesti človeka.

- **Psihologija športa**

Študenti se bodo seznanili s predstavitvijo in definicijo področja psihologije športa, zgodovino psihologije športa, modeli in koncepti psihologije športa, pomenom motivacije in trenerja v športu, osebnostjo športnika, predtekmovalnimi stanji in psihično pripravo. Posebna pozornost bo namenjena tudi procesom rehabilitacije športnikov po poškodbi, dopingiu in etiki v športu, športniku in družini, socialni klimi in kohezivnosti ter

skupinskimi procesi v športu. Študenti bodo dobili informacije o procesih vodenja v športu, posebnostih dela z ženskami v športu, športni identiteti, pomenu fair playa v športu ter temeljnimi raziskavami na področju psihologije športa.

- **Sociologija v športu**

Predmet da študentu tista znanja, ki mu bodo v prvi vrsti omogočila umestitev sociologije kot vede v proučevanje športa v družbi in kritično razmišljanje o športu kot delu družbenega življenja. Študenti spoznajo sociološko razsežnost fenomena športa v svetu in doma, družbeno vlogo športa skozi različne družbene teorije (funkcionalistična, kritična, konfliktna), šport kot sestavino materialne in duhovne kulture, socialno razlikovanje in socialno mobilnost ter njihov odraz in izraz v športu, vpliv gibalnih aktivnosti na procese socializacije, socialno patološke pojave in šport, vlogo družine, javno mnenje o športu, vlogo spola, nasilje v športu, etična vprašanja in olimpizem.

- **Diplomski projekt**

Izdelava diplomskega projekta je zadnji korak študija. Projekt, ki je lahko monografski ali raziskovalni, vključuje zbiranje in kritičen pregled stanja in ugotovitev iz literature, izbor in uporabo ustreznih metod za pridobitev rezultatov, vrednotenje ter prikaz rezultatov, kritično razpravo o njih ter pripravo sklepov. Po pregledu dela pri mentorju in recenzentu študent javno predstavi in zagovarja diplomsko delo.

- **Biomehanika športa 1**

V okviru predmeta Biomehanike športa 1 študent pridobi znanja osnovnih principov biomehanskega modeliranja različnih športnih zvrsti in poznavanja modelov gibanja človeka. Slednje omogoča posploševanje in abstrahiranje interakcije športnika s fizikalnim prostorom. Znanje študentu omogoča

reševanje dilem in uporabe različnih zmožnosti mehanskih diagnostičnih metod. Študent pridobi znanja o konkretnih merilnih postopkih, merilnih napravah, analizah in interpretacijah.

- **Osnove pedagogike športa**

Osnovni namen predmeta je, da študentje spoznajo in si pridobijo osnovne informacije o zakonitostih in značilnostih vzgoje in njene vloge tako v vzgojno-izobraževalnem sistemu, kot v vrhunskem in rekreativnem športu. V ospredju so znanja o nastanku, bistvu in značilnostih vzgojnega in trenažnega procesa, razvoju pedagoških misli in pedagoške znanosti, različnimi ravnmi in oblikami vzgoje, možnostmi in nalogami vzgoje skozi proces dela s posamezniki v športu, različnimi vzgojnimi koncepti, pomenom medčloveških odnosov, komunikacije, interakcije pri vzgoji, izobraževanju in trenažnem procesu - vse skozi prizmo športa...

- **Kondicijska priprava**

Predmet je namenjen usposabljanju študentov za načrtovanje, izvajanje in kontrolo kondicijske priprave v športu in športni rekreaciji. Vključuje vadbo za moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost, koordinacijo, senzorično-motorično vadbo in še posebej značilnosti kondicijske priprave otrok in mladine. Študenti bodo sposobni teoretične refleksije kondicijske priprave, saj bo predmet vključeval tako znanstvene osnove kot prakso.

- **Didaktika športne vzgoje 2**

Predmet študente seznanja z različnimi načini organizacije vadbe, uporabo raznovrstnih pripomočkov in sodobnimi didaktičnimi pristopi. Prav tako spoznajo druge dejavnike pouka (inkluzivnost, individualizacija, varnost, spoštovanje normativov, vloga spola ...). Študenti pridobijo predstavo o didaktičnih in organizacijskih zakonitostih izpeljave pouka in pedagoško-psiholoških posebnostih dela v razredu s pomočjo ogledov in analiz dobre prakse. Pouk analizirajo s pomočjo sledenja učne ure po določenem protokolu, z uvodnimi učnimi nastopi pa dobijo prvi stik z izpeljavo učne ure s celotno skupino učencev. Prvi stik s prakso olajšamo študentu tako, da mu nudimo možnost izbire skupine (predšolski otroci v vrtcih, otroci s posebnimi potrebami, otroci, vključeni v dodatne športne programe), delo pa poteka v dodatnih dejavnostih pod vodstvom izbranih mentorjev. Tako študenti pridobivajo samozavest in temeljne komunikacijske kompetence, s samorefleksijo pa iščejo svoja močna in šibka področja.

- **Osnove managementa v športu**

Osnove managementa v športu sestavljata dva vsebinska sklopa, med katerima prvi sklop podaja osnove managementa v športu, drugi sklop pa osnove podjetništva v športu. Pri prvem sklopu študenti spoznajo osnove sodobnega managementa, posebnosti trženja v športu, nekatere vidike managementa športne infrastrukture, organiziranost športa doma in po svetu, osnove organizacije športnih dogodkov, načela financiranja v športu, športno politiko in pravno urejenost športa doma in po svetu.

- **Praktično delo v športni organizaciji**

Temeljni cilj predmeta je seznaniti študente z osnovnimi informacijami o poteku praktičnega dela v športni organizaciji, izvedba praktičnega dela z različnimi športniki in ekipami z vidika spola, ravni, interesa... ter pripravi podpornih dokumentov za izvedbo praktičnega dela (načrt, urnik, program, evidenca treniranja...)

- **Atletika 1**

Študenti spoznajo vlogo in pomen atletike oziroma elementarnih oblik hoje, teka, skokov in metov za otrokov telesni in gibalni razvoj v različnih starostnih obdobjih ter vpliv teh dejavnosti na zdravje vadečih. Spoznajo tudi osnovna zgodovinska ozadja tega športa.

Študenti spoznajo temeljne biomehanske zakonitosti teka, atletskih skokov in metov ter osnovne fiziološke podlage teh aktivnosti. Naučijo se tehnike osnovnih atletskih disciplin in didaktičnih korakov poučevanja teh vsebin z različnimi starosti prilagojenimi učnimi oblikami in metodami. Naučijo se tekmovalnih pravil osnovnih atletskih disciplin in načinov organizacije tekmovanja ter spoznajo standarde za vrednotenje in ocenjevanje praktičnih in teoretičnih atletskih znanj učencev v šoli.

Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1

Študenti bodo spoznali pomen športne gimnastike z akrobatiko pri razvoju zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Seznanili se bodo z osnovnimi vsebinami akrobatike (drže in položaji na obeh in eni nogi, v normalnem in strmoglavem položaju, gibanja v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji in sicer v oporni in brezoporni fazi), vaj na orodju (drže in položaji v oporah in vesah v normalnem in strmoglavem položaju, gibanja v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji in sicer v oporni in brezoporni fazi) ter skoki z male oziroma skoki na veliki prožni ponjavi. Pri ritmični izraznosti je osnova rokovanje z drobnim orodjem (žoga, obroč, kolenica, trak). Poudarek bo na prvinah in sestavah na orodjih, kjer koreografija ne igra pomembne vloge (bradlja, dvovišinska bradlja, drog, preskok, krogi, konj z ročaji, akrobatski skoki (parter, mala prožna ponjava, velika prožna ponjava

- **Košarka 1**

Predmet Košarka 1 sestavljata dva vsebinska sklopa, ki zajemata temeljne teoretične in praktične vsebine košarke in posebnosti poučevanja košarke pri pouku športne vzgoje in v športnih rekreacijskih skupinah. Prvem sklopu se študenti seznanijo s cilji in vsebinami košarke, ki so zapisani v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol, s temeljnimi pravili košarke in male košarke ter osnovami sojenja, s temeljno tehniko in taktiko košarke ter vadbenimi sredstvi, s teorijo in metodiko poučevanja košarke pri rednem pouku športne vzgoje (tudi v športno rekreativnih skupinah) ter z izsledki pedagoških eksperimentov. V drugem sklopu spoznajo načrtovanje, vodenje učno-vzgojnega procesa košarke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah; uporabo izbrane didaktične tehnologije ter načine ocenjevanja košarkarskih spretnosti in znanja.

- **Nogomet 1**

Vsebine bodo študentje pridobivali prek praktičnih vaj in predavanj. Spoznali bodo pripravo in vodenje ogrevanja, vaje navajanja na žogo, metodiko vpeljevanje v organizirano igro, metodiko učenja udarcev: z nartom, z zunanjim delom stopala, s sprednjim notranjim delom stopala, notranjim delom stopala in z glavo, z zaustavljanji žoge po principu ovire, z odvzemanji žoge in varanji z žogo. Spoznali bodo tudi osnovna pravila in sodniške znake. Na predavanjih bodo spoznali organizacijo nogometa v svetu in Sloveniji, vlogo nogometa v šoli, značilnosti sodobnega nogometa, zgradbo nogometne igre, teorijo in metodiko tehničnih elementov in metodiko v nogometu. Praktično se bo preizkusil v pripravi in vodenju ogrevanja s poudarkom na nogometni vsebini. Tako se bodo srečali s prvimi koraki učinkovitejšega poučevanja v športni vzgoji.

- **Rokomet 1**

Predmet Rokomet 1 bo potekal v obliki predavanj in praktičnih vaj. Študenti bodo spoznali cilje in vsebine rokometu iz učnih načrtov osnovnih in srednjih šol; temeljna pravila rokometu in malega rokometu ter možnost prirejanja temeljnih pravil glede na učne in vzgojne cilje; osnove sojenja tekem; temeljno tehniko

in taktiko rokometu; metodiko poučevanja rokometu pri rednem pouku športne vzgoje in različne oblike pedagoških eksperimentov. Seznanili se bodo tudi z načrtovanjem, vodenjem in nadzorovanjem vadbenega procesa rokometu pri rednem pouku športne vzgoje v šolah ter v rekreativnih športnih dejavnostih. Študenti bodo usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje rokometu pri pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli in v športnih rekreativnih dejavnostih.

- **Odbojka 1**

Pri predmetu bodo študenti spoznali odbojgarske vsebine, ki so potrebne za doseganje ciljev v učnem načrtu. Seznanili jih bodo z osnovnimi pravili igre in jih usposobili za sojenje pričakovane ravni igre. Predstavili jim bodo poučevanje tehničnih prvin, taktičnih elementov in igre v kompleksu 1 in 2 v osnovni in srednji šoli. Praktično in teoretično se bodo seznanili s tehničnimi prvinami, ki jih učenci potrebujejo za igranje mini in male odbojke ter igre 6:6. Spoznali bodo tudi preprostejše taktične elemente v kompleksu 1 in 2 (obramba s centrom naprej, zaščita napadalca s centrom ...). Študente bodo usposobili za učinkovito načrtovanje in vodenje procesa vadbe v šolah. Prav tako jih bodo usposobili za ocenjevanje ravni pridobljenih odbojgarskih spretnosti in znanj.

- **Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1A in 1B**

Predmet je namenjen izobraževanju in usposabljanju bodočih športnih pedagogov s področja alpskega smučanja. V okviru predvidenega študijskega programa bodo osredotočeni na posredovanje osnovnih informacij, ki jih športni pedagog potrebuje v zvezi s pripravo in organizacijo ur športne vzgoje s smučarskimi vsebinami na nižjih stopnjah izobraževanja (osnovna šola; 1. in 2. triada). Študentom bodo posredovana osnovna smučarska znanja, ki jih bodo kot športni pedagogi potrebovali za vodenje skupin začetnikov. Študente bodo usposobili za pripravo, organizacijo in izvedbo športnih dni in zimskih šol v naravi, ki bazirajo na smučarskih vsebinah. V okviru predvidenega študijskega programa bodo študenti kot pomočniki učiteljev smučanja postavljeni v situacijo vodenja skupin na snegu. Delo bo potekalo tako, da bodo imeli možnost nabiranja prvih izkušenj v praksi in skozi to spoznati različne pristope k učenju smučanja.

- **Nordijsko smučanje 1A in 1B**

Predmet je namenjen usposobitvi študentov za kakovostno strokovno delo pri nordijskih smučarskih panogah – osnovna raven. Temeljne vsebine so izbor ustrezne opreme, priprava in mazanje smuči, privajanje na opremo in drsenje na tekaških smučeh, tehnika in metodika osnovnih elementov klasične in osnov drsalne tehnike smučarskega teka, osnove metodike poučevanja smučarskih skokov na prilagojenih skakalnicah s tekaškimi smučmi, organizacija in izvedba pohoda na tekaških smučeh, prikaz iger na snegu s tekaškimi smučmi, praktični preizkus situacijskega streljanja v biatlonu. Posredovane bodo tudi informacije o družbeni vlogi in pomenu nordijskega smučanja s kratkim zgodovinskim pregledom, o panogah in disciplinah nordijskega smučanja in biatlona ter o organizaciji nordijskega smučanja v svetu in Sloveniji. Obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj smučarskih tekov 1.

- **Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode**

Predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode poteka v obliki predavanj in praktičnih vaj. Študentje bodo dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega učenja plavanja znotraj pedagoškega procesa v vseh stopnjah izobraževanja. Pri tem se bodo seznanili z načrtovanjem, izvedbo in nadzorovanjem programov učenja plavanja. Vsebina predmeta se deli na dva dela. V prvem bodo študentje

spoznali metodiko začetnega učenja plavanja (prilagajanje na vodo in učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov ter osnovnega skoka na glavo v vodo), v drugem pa pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v bazenskih kopališčih in osnove reševanja iz vode. Po vseh opravljenih obveznostih študentje pridobijo naziv strokovne usposobljenosti v športu (vaditelj plavanja).

- **Ples 1**

Program je namenjen seznanjanju študentov z osnovnimi prvinami različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov v vseh triletnih osnovnih in srednjih šol, izbirnih vsebin ter športnih interesnih dejavnosti v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih. Cilj predmeta je tudi ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot vrhunskega športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa. Študenti bodo usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje plesa pri pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli in v športnih rekreativnih dejavnostih.

- **Planinstvo 1**

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje pohodništva po nezahtevnih poteh.

- **Letne dejavnosti v naravi 1**

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje nekaterih poletnih (orientacija, taborništvo, kolesarstvo, rolanje, plezanje, veslanje) dejavnosti v naravi.

Spoznali bodo tudi novejšje športe, ki so del izbirnih predmetov, izvajajo pa se lahko predvsem na športnih dnevih, v šoli v naravi, pri izbirnih vsebinah in v prostočasnih šolskih in zunajšolskih interesnih programih. Pri tem je pomembna tudi usmeritev študentov v trajnostni razvoj in okoljsko odgovornost.

- **Zimske dejavnosti v naravi 1**

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje nekaterih zimskih (sankanje, drsanje, hoja po zasneženi pokrajini, igre na snegu) dejavnosti v naravi.

Spoznali bodo tudi novejšje športe, ki so del izbirnih predmetov, izvajajo pa se lahko predvsem na športnih dnevih, v šoli v naravi, pri izbirnih vsebinah in v prostočasnih šolskih in zunajšolskih interesnih programih. Pri tem je pomembna tudi usmeritev študentov v trajnostni razvoj in okoljsko odgovornost.

Didaktika športne vzgoje 1 - Osnove športne vzgoje mlajših otrok

Vsebinski sklop zajema teoretično predstavitev kurikulumu za vrtce, zakonitosti načrtovanja, vodenja in evalvacije športne vzgoje v predšolskem obdobju in tudi praktično pridobivanje spretnosti pri delu z različnimi starostnimi skupinami otrok v predšolskem obdobju. Študente bomo usposobili za izvajanje različnih organizacijskih oblik športnih dejavnosti v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu ter možnosti vključevanja staršev.

Poudarek bo na medpodročnih povezavah, razvijanju otrokove ustvarjalnosti ter vključevanju igre v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov. Spoznali bodo posebnosti telesnega in gibalnega razvoja, strukture motorike ter gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

Športna prehrana

Osnovni cilj predmeta je seznaniti študente z osnovnimi dietetičnimi pojmi. Poznati morajo potek absorpcije, prebave in presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. S tem bodo dobili trdne teoretične podlage za oblikovanje različnih režimov prehrane. Seznanjeni bodo tudi s pomenom vnosa vitaminov, mineralov in antioksidantov v telo, kjer morajo poznati vire vitaminov in mikronutrientov, ter vedeti kdaj je potrebno dodajanje teh snovi v redno prehrano. Prav tako bodo seznanjeni s pomenom rehidracije in dehidracije, ter bodo morali obvladati osnovno tekočinsko bilanco telesa. V zadnjem delu predmeta bodo študenti integrirali pridobljena znanja skozi oblikovanje zdravega režima prehrane, kjer je pogoj dobro poznavanje prehranske piramide z ozirom na določene posebnosti posameznika (starost, spol, stopnja telesne aktivnosti in podobno).

ŠPORTI A – USMERITVENI ŠPORTI

Alpsko smučanje in deskanje na snegu

Predmet je namenjen izobraževanju in usposabljanju bodočih trenerjev in profesionalnih delavcev na področju alpskega smučanja in deskanja na snegu. V okviru predvidenega študijskega programa bomo osredotočeni tako na posredovanje potrebnih informacij, ki jih trenerji potrebujejo za načrtovanje in vodenje procesa treninga različnih kategorij tekmovalcev v klubih in reprezentancah. Študenti se bodo v okviru predmeta imeli možnost seznanjati tudi z delom z različnimi kategorijami smučarjev v smučarskih centrih. Temeljna smučarska znanja, opredeljena v nacionalni šoli smučanja, jim bodo posredovana na način, ki ga bodo v praksi lahko nadgrajevali v tekmovalne oblike smučanja. Usposobili jih bomo za načrtovanje in vodenje procesa treninga, v okviru predvidenega študijskega programa pa bodo kot pomočniki trenerjev v praksi postavljeni v realno situacijo vodenja skupin na snegu. Skozi realizacijo študijski vsebin si bodo študenti pridobili tudi formalno usposobljenost Trener alpskega smučanja oziroma Trener deskanja na snegu.

Atletika

Študenti spoznajo vlogo in pomen atletike oziroma elementarnih oblik hoje, teka, skokov in metov za otkov telesni in gibalni razvoj v različnih starostnih obdobjih ter vpliv teh dejavnosti na zdravje vadečih. Usposobijo se tako za načrtovanje in poučevanje atletskih vsebin v okviru športne vzgoje in v interesnih dejavnostih. Naučijo se tekmovalnih pravil osnovnih atletskih disciplin, načinov organizacije tekmovalj ter spoznajo standarde za vrednotenje in ocenjevanje praktičnih in teoretičnih atletskih znanj učencev v šoli.

V nadaljevanju se študenti usposobijo za načrtovanje, izvedbo in nadzor procesa treninga atletov. Poudarek je na razumevanju biomehaničnih zakonitosti tehnike atletskih disciplin ter na fizioloških in biokemičnih zakonitostih razvoja osnovnih in specifično atletskih biomotoričnih

sposobnosti. Študentje se bodo seznanili z razvojnimi značilnostmi atletov, pedagoškimi in didaktičnimi vidiki procesa treninga, s postopki izbora in s specifičnimi atletske poškodbami ter njihovo preventivo. V okviru laboratorijskih in terenskih meritev ter seminarskega dela bodo spoznali osnovne diagnostične postopke in druge raziskovalne metode procesa treninga atletov.

Badminton

Badminton spada med polistrukturane kompleksne športne panoge, saj zahteva veliko intenzivnega in raznovrstnega gibanja in udarjanje po badmintonski žogici. Psihomotorične sposobnosti, ki prevladujejo so hitrost, koordinacija, agilnost, percepcija, anticipacija, ravnotežje, natančnost, hitra moč in vzdržljivost. Poleg tega badminton zahteva od igralca iznajdljivost, saj s svojo nepredvidljivostjo in časovno omejenostjo za uspešno izvedbo udarca sili k hitremu razmišljanju. Predmet je praktično usmerjen, na njem pa se študenti seznanijo z osnovami badmintona, z igralnimi situacijami, metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja, biomehaniskimi principi in dolgoročnim razvojem igralcev. V okviru predmeta študentje razvijejo badmintonske udarce in gibanja, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami igralcev badmintona, sposobnosti analize tekme ter izvedbe integralnega trenajnega procesa.

Biatlon

Namen predmeta je usposobiti študente za opravljanje poklica trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi, regije, delo z reprezentancami). Kandidati bodo usposobljeni za samostojno načrtovanje, izvedbo, analizo in korekcijo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu. Glavni poudarek na programu bo namenjen obravnavi izbora in usmerjanja kandidatov v biatlon ter vseh vrst priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij: tehnični (tek in streljanje), kondicijski, taktični, psiho-socialni in splošni pripravi. Kandidati bodo seznanjeni tudi z vsebinami, ki se vežejo na zgodovinski pregled razvoja panoge, IBU pravila tekmovalcev, tekmovalno opremo in rekvizite, objekte, organizacijo tekmovalcev, izobraževanje kadrov, znanstveno raziskovalna dejavnost itd. Na programu obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj biatlona 3 in Trener biatlona.

Borilni športi

Predmet borilni športi zajema predstavitev vrst in posebnosti borilnih športov in njihovo razširjenost, njihov razvoj, sredstva in metode treniranja. Študenti bodo spoznali razmejitve med udarnimi in prijemalnimi, kot tudi kombiniranimi vrstami borilnih športov, vidike telesne, psihične in taktične priprave in specifiko borilnih športov v oboroženih silah. Specifikacija posameznih borilnih športov bo osredotočena predvsem na karate (in sorodne discipline), judo (in sorodne discipline), Ju – Jitsu, boks, sabljanje, rokoborba in Tai Chi, kot tudi samoobrambne vidike borilnih športov, borilne igre in aplikacijo elementov borilnih športov na različne skupine ljudi.

Hokej na ledu

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi hokeja na ledu, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju in nadzoru obremenitve, tekmovalnimi sistemi, načini vodenja moštva in dolgoročnim načrtovanjem.

V okviru predmeta študentje razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Kajak kanu

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi športa, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju in nadzoru obremenitve in dolgoročnim načrtovanjem. V okviru predmeta študentje razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Kolesarstvo

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi kolesarstva, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju in nadzoru obremenitve, tekmovalnimi sistemi in dolgoročnim načrtovanjem. V okviru predmeta študentje razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Košarka

Predmet košarka bo potekal v obliki predavanj, seminarjev, delavnic, nastopov in vaj na treh težavnostnih stopnjah. Na prvi stopnji bodo študenti spoznali cilje ter teoretične in praktične vsebine košarke, ki so zajeti v učnih načrtih športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah. Poudarek bo na temeljni tehniki in taktiki, metodiki poučevanja košarke pri rednem pouku športne vzgoje ter ocenjevanju teoretičnega in praktičnega znanja. Na drugi stopnji se bodo študenti seznanili z zahtevnejšimi cilji ter teoretičnimi in praktičnimi vsebinami košarke, ki ustrezajo vsem starostnim kategorijam dečkov in deklic v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol ter v košarkarskih šolah košarkarskih društev. Poudarek bo na tehniki in taktiki ter načrtovanju, izvajanju in nadzoru vadbenega procesa za omenjene starostne kategorije. Seznanili se bodo tudi z različnimi načini iskanja za košarko nadarjenih otrok. Na tretji stopnji bodo študenti spoznali najzahtevnejše cilje ter teoretične in praktične vsebine košarke za starostne kategorije mladincev in članov v košarkarskih društvih in reprezentancah. Poudarek bo na najzahtevnejši tehniki in taktiki, izbiranju obetavnih igralcev in igralk, njihovem usmerjanju v ustrezne igralne vloge ter na načrtovanju, izvajanju in nadzorovanju vadbenega procesa za omenjene starostne kategorije na kondicijskem, tehnično-taktičnem in psiho-socialnem področju. Spoznali bodo tudi pripravo na tekmo, vodenje tekme ter vse faze raziskovalnega procesa. Na vseh treh stopnjah se bodo študenti seznanili z izsledki izbranih raziskav in z njihovo uporabnostjo.

Namizni tenis

Namizni tenis spada med polistrukturne kompleksne športne panoge, saj zahteva veliko intenzivnega in raznovrstnega gibanja. Psihomotorične sposobnosti, ki prevladujejo so hitrost, koordinacija, agilnost, percepcija, anticipacija, ravnotežje, natančnost, hitra moč in vzdržljivost. Poleg tega

namizni tenis zahteva od igralca poznavanje fizikalnih zakonitosti rotacije in odboja žogice predvsem na različnih oblogah in na mizi. Nepredvidljivost in časovna omejenost sta ključna elementa za uspešno igranje namiznega tenisa. Predmet je praktično usmerjen, na njem pa se študenti seznanijo z osnovami namiznega tenisa, z igralnimi situacijami, metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja, biomehaniskimi principi in dolgoročnim razvojem igralcev. V okviru predmeta študentje razvijejo vse udarce in gibanja, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami igralcev namiznega tenisa, sposobnosti analize tekme ter izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Nogomet

Na praktičnih vajah bodo spoznavali vsebine, ki so vezane na pripravo in vodenje ogrevanja, vajami navajanja na žogo, metodiko vpeljevanje v organizirano igro, metodiko učenja udarcev: z nartom, z zunanjim delom stopala, s sprednjim notranjim delom stopala, notranjim delom stopala in z glavo, z zaustavljanji žoge po principu ovire, z odvzemanji žoge in varanji z žogo. Spoznali bodo tudi osnovna pravila in sodniške znake v nogometu. Sami bodo pripravili in vodili ogrevanje in demonstrirali metodiko učenja tehničnega ali taktičnega elementa. Znanja bodo vezana na obliko priprave (čitljivost, teoretična znanja vezana na pripravo, risanje skic), izbiro vaj (zanimivost, postopnost, ustvarjalnost) in nastop (demonstracija, razlaga, govor, organizacija, opazovanje dela). Na predavanjih bodo pridobili znanja iz organizacije nogometa v svetu in v Sloveniji, o nogometu v šoli, značilnosti sodobnega nogometa, o zgradbi nogometne igre, o teoriji in metodiki tehničnih elementov in o metodiki v nogometu. Spoznali bodo izbrane izsledke raziskav; najzahtevnejšo tehniko in taktiko, ki jo potrebujejo tekmovalni nogometaši; značilnosti kondicijske priprave; načine organiziranja strokovnega dela v nogometnih klubih in državnih reprezentancah; načine izbiranja nadarjenih igralcev; kakovostno upravljanje vadbene procesa nogometašev; pripravljanje na tekmo in vodenje tekme.

Odbojka

Predmet je praktično usmerjen in poteka v obliki praktičnih vaj in predavanj. Študentje se seznanijo z razvojem odbojarske igre in njenih pravil, njenimi značilnostmi, z aktualnimi igralnimi in statističnimi modeli igre kvalitetnih ekip in posameznikov, vrednotenjem uspešnosti in učinkovitosti, usmerjanjem in selekcioniranjem ter razvojem igralca in ekipe ter postopki vodenja pred, med in po tekmi. Obsežen sklop informacij predstavlja spoznavanje metodičnih postopkov učenja tehničnih prvin in taktičnih elementov. Lastno tehnično in taktično znanje dopolnijo ali nadgradijo v okviru praktičnih vaj. Spoznavanje igralnih sistemov in strategij znotraj teh (K1 in K2) je razdeljeno v več sklopov: uvajalne igre z odbojarsko vsebino, mini in mala odbojka, enostavni igralni sistemi (6 : 0, 3 : 3, 4 : 2) in zahtevni igralni sistemi (6 : 2, 5 : 1). Slušatelji se usposobijo za sojenje in vodenje statistike (Data volley program). Program popestrimo z ogledom kvalitetnih odbojarskih tekem, na katerih preverjamo razumevanje predstavljenih vsebin. Po zaključenem programu so študentje usposobljeni za načrtovanje in vodenje procesa poučevanja odbojke v izobraževalnih ustanovah ali odbojarskih klubih v različnih starostnih obdobjih in na različnih kvalitetnih ravneh.

Plavanje

Predmet Plavanje bo potekal v obliki predavanj in praktičnih vaj preko štirih sklopov. V prvem in drugem sklopu bodo študentje dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega in nadaljevalnega učenja plavanja. Pri tem bo poseben poudarek na pomenu

zagotavljanja aktivne varnosti pri teh programih in na osnovah reševanja iz vode. V tretjem sklopu bodo študentje dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov vadbe plavanja za mlajše starostne kategorije in programov plavalnih dejavnosti. V četrtem sklopu bodo študentje dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov vadbe plavanja v plavalnih društvih. Po vseh opravljenih obveznostih pri posameznem sklopu bodo študentje pridobili različne nazive strokovne usposobljenosti v športu (vaditelj plavanja, učitelj plavanja in trener plavanja).

Ples

Predmet Ples (1,2,3,4) daje študentom možnost, da skozi različne stopnje spoznajo vsebine plesa, ki so zapisane v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol (kot redne ali kot izvenšolske dejavnosti). Razširjeno znanje bodo lahko uporabili tudi pri delu v društvih, klubih, plesnih šolah ter v rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih in turističnih centrih. Spoznali se bodo s tehniko plesanja v izbranih plesnih zvrsteh (družabni ples, ljudski ples, popularne plesne zvrsti, starinski ples, sodobni ples) od začetnih stopenj pa do znanj, potrebnih za treniranje v vrhunskem plesu. Spoznali se bodo tudi z metodiko poučevanja, načrtovanjem, vodenjem in nadzorovanjem vadbenega procesa za različne starostne kategorije, za specifične populacije (ljudje s posebnimi potrebami, nosečnice, invalidi itd.), za vrhunske plesalce. Seznanili se bodo s postopki selekcioniranja, z raziskovalnim delom na področju plesa, predvsem pa razširili znanja na različna mejna področja, estetike, filozofije, umetnosti. Cilj predmeta je naučiti študente plesnih prvin v posameznih plesnih zvrsteh do stopnje, da bodo pri učencih ali odraslih razvijali gibalne in funkcionalne sposobnosti, spodbujali sproščenost in lepoto gibanja, odzivnost na ritem, tekmovalnost ali nastopanje pred publiko. Spoznali se bodo tudi s tehnikami sproščanja in se usposobili za svetovalno delo. Znanja omogočajo navezovanje socialnih stikov, zagotavljajo ozaveščanje kvalitete življenja, pridobivanje trajnih življenjskih navad, ohranjanje in razvijanje kulturne tradicije. Z zagotovljenim samostojnim ustvarjalnim delom ter umetniškimi in znanstvenimi pristopom jih želimo spodbuditi k pozitivnemu odnosu do plesa kot športa in umetnosti.

Rokomet

Pri predmetu Rokomet 1 bodo študentje spoznali cilje in vsebine ter metodiko rokometu, ki so zapisani v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol; temeljna pravila rokometu in malega rokometu; osnove sojenja tekem; temeljno tehniko in taktiko rokometu. Pri predmetu Rokomet 2 bodo študentje spoznali učinkovito organizacijo vadbe rokometu v društvih in rokometnih šolah ter v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol; tehniko in taktiko ter metodiko, ki je primerna vse starostne kategorije dečkov in deklic. Seznanili se bodo tudi z različnimi načini iskanja za rokomet nadarjenih otrok ter z upravljanjem vadbenega procesa z vsemi starostnimi kategorijami. Pri predmetih Rokomet 3 in 4 a,b,c bodo študentje poglobljeno spoznali: teorijo rokometu; izbrane izsledke raziskav tujih in domačih avtorjev, ki obravnavajo različne vidike rokometu; tehniko in taktiko igre; načine organiziranja strokovnega dela v rokometnih društvih in državnih reprezentancah; načine izbiranja in usmerjanja nadarjenih rokometišev in rokometišic; kakovostno upravljanje vadbenega procesa skupaj s pripravo na tekmo in vodenjem tekme. Seznanili se bodo tudi z uporabo ustrezne video in računalniške tehnologije, ki lahko trenerju pomagata pri njegovem delu.

Smučarski skoki in nordijska kombinacija

Predmet je namenjen seznanjanju študentov s teorijo sistema priprave športnikov in športnega treniranja smučarjev skakalcev in nordijskih kombinatorcev, ki predvsem vključuje poznavanje teorije vodenja in upravljanja osnovno motorične priprave, specialno motorične priprave,

tehnične priprave, taktično & tekmovalne in psihično priprave športnikov. Pri predmetu je izpostavljena zahteva po poznavanju sistema managementa priprave športnikov (diagnosticiranje, načrtovanje, organiziranje, izvedba in vodenje, evidenca, kontrola, obdelava, analiza, korekcija) na vseh razvojnih stopnjah pripravljenosti športnikov in njihove tekmovalne uspešnosti. Pomemben del predmeta je usmerjen na strokovno usposabljanje študenta v praksi, ki bo potekalo v obliki delovanja študenta pod mentorskim vodenjem in spremljanjem, samostojnim praktičnim delovanjem, opravljanjem hospitacij in praktičnim nastopom ter preverjanjem usposobljenosti.

Smučarski teki

Namen predmeta je usposobiti študente za opravljanje poklica trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (društva, regije, delo z reprezentancami). Kandidati bodo usposobljeni za samostojno načrtovanje, izvedbo, analizo in korekcijo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov. Glavni poudarek na programu bo namenjen obravnavi izbora in usmerjanja kandidatov v smučarske teke ter vseh vrst priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij: tehnični, kondicijski, psiho-socialni, taktični in splošni pripravi. Kandidati bodo seznanjeni tudi z ostalimi vsebinami: zgodovinski pregled razvoja smučarskih tekov, sodobne karakteristike športne panoge, FIS pravila tekmovanj, tekmovalna oprema in rekviziti, objekti, organizacija tekmovanj, izobraževanje kadrov, znanstveno raziskovalna dejavnost itd. Na programu obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj smučarskih tekov 3 in Trener smučarskih tekov.

Športno plezanje in alpinizem

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja na umetnih plezalnih stenah, v plezališčih in v gorah. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja. Prav tako bodo dobili tudi temeljna znanja za samostojno načrtovanje, vodenje in izvajanje vadbenega procesa v vseh disciplinah športnega plezanja, vseh kategorij in temeljna znanja za delo v organih panožne zveze (KŠP-PZS).

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje vsebin letne in zimske tehnike iz predmetnika alpinistične šole. Poleg tega bodo dobili znanja za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst alpinističnih šol-tečajev v letnih in zimskih razmerah. Prav tako bodo dobili tudi temeljna znanja za samostojno načrtovanje, vodenje in izvajanje vadbenega procesa v vseh disciplinah alpinizma ter temeljna znanja za delo v organih panožne zveze (KA-PZS).

Športna gimnastika

Študenti bodo spoznali pomen športna gimnastika z akrobatiko pri razvoju zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Seznanili se bodo z osnovnimi in nadaljevalnimi vsebinami akrobatike (drže in položaji na obeh in eni nogi, v normalnem in strmoglavem položaju, gibanja v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z večkratnim vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji in sicer v oporni in brezoporni fazi), vaj na orodju (drže in položaji v oporah in vesah v normalnem in strmoglavem položaju, gibanja v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji in sicer v oporni in brezoporni fazi) ter skoki z male oziroma skoki na veliki prožni ponjavi. S spoznavanjem tehnike in metodike prvin programa bodo usposobljeni za delo s telovadci in telovadkami v klubih, kjer se ukvarjajo z vrhunsko gimnastiko. Del programa je tudi sojenje v gimnastiki.

Tenis

Predmet je izrazito praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi tenisa, z igralnimi situacijami, metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja, biomehanskimi principi in dolgoročnim razvojem igralcev. V okviru predmeta študentje razvijejo teniške udarce in gibanja, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami teniških igralcev, sposobnosti analize tekme ter izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Triatlon

Študenti spoznajo organizacijo in zgodovinski razvoj triatlona v svetu in pri nas, seznanijo se s pravili triatlona in posameznih disciplin, ki sestavljajo triatlon ter zahtevami organizacije tekmovanj v različnih disciplinah triatlona in duatlona. Osvetlili bomo biomehanske (kinematične in dinamične), neurofiziološke, biokemijske, funkcionalne in druge zakonitosti tehnike in vadbe v posameznih disciplinah triatlona. Prav tako bodo študenti seznanjeni s postopki selekcioniranja in usmerjanja mladih v triatlon in z metodičnimi postopki osvajanja in izpopolnjevanja tehnike posameznih disciplin triatlona. Študenti poglobljeno spoznajo sredstva in metode vadbe vseh treh disciplin triatlona in ciklizacijske ter vadbene značilnosti celotne športne discipline. Usposobijo se načrtovanje vadbe ter za uporabo sodobne tehnologije pri izvajanju in nadzoru vadbene procesa .

Vaterpolo

Predmet je namenjen seznanjanju študenta z osnovami vaterpola in usposabljanju študenta za pravilen praktični prikaz posameznih elementov tehnik gibanja brez žoge in z njo. Študent bo seznanjen z metodiko učenja različnih tehnik gibanja, z osnovami taktike igre in z osnovami sojenja. Usposobljen bo za učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbe vaterpola, za uspešno ocenjevanje vaterpolskih znanj in spretnosti ter za varno izvajanje vadbe v vodi. V nadaljevanju bodo pri predmetu obravnavane še nadaljevalne tehnike gibanja brez žoge in z njo ter posebnosti igre in vadbe igralcev na različnih igralnih mestih (vratar, center, branilec, napadalec). Obširneje bo predstavljena taktika v vseh fazah igre, kondicijska priprava in priprava na tekmo.

Veslanje

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi veslanja, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja in dolgoročnim načrtovanjem. V okviru predmeta študentje razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

IZBIRNI SPLOŠNI PREDMETI – IZBIRNI PREDMET 7

AVTONOMNO POTAPLJANJE

Pri izbirnem predmetu Avtonomno potapljanje bomo študente naučili osnov varnega in odgovornega potapljanja in jim predstavili to dejavnost kot šport in kot obliko rekreacije. Izvedeli boste nekatere osnove fizikalnih, fizičnih in psiholoških zakonitosti našega delovanja pod spremenjenimi pogoji – v vodi se namreč zaradi drugačnega zunanje pritiska, drugačne gostote medija in seveda drugačnega dihanja naše telo odziva drugače kot v našem vsakodnevem okolju. Izvedeli boste vse o dekompresiji, zgodovini potapljanja, podvodnem okolju, načrtovanju in izvajanju potopov. Spoznali boste tudi opremo in se jo preko številnih vaj naučili varno in zanesljivo uporabljati. Naučili se boste tudi prepoznavanja stresa in pomoči partnerju ter se naučili v tovrstnih situacijah pravilno reagirati in pomagati tako sebi kot potapljaškemu partnerju. Del predmeta bo potekal na bazenu na Fakulteti za šport, del pa na morju. Z opravljenim predmetom si boste pridobili tudi usposobljenost za samostojno potapljanje in sicer vam bomo priznali opravljen tečaj Potapljač odprtih voda (Open water diver) po SSI sistemu izobraževanja.

Število kreditnih točk: 4 KT (20 P, 40 V)

Kontakt: prof. dr. Stojan Burnik (stojan.burnik@fsp.uni-lj.si)

GIBANJA IN IGRE Z ŽOGO

Cilji in kompetence:

- Seznaniti študente z operativnimi cilji, praktičnimi in teoretičnimi vsebinami in standardi znanj Iger z žogo v 1. triletju osnovne šole.
- Seznaniti študente s temeljnimi gibanji, gibalnimi dejavnostmi in igrami z žogo, ki so primerne za otroke v starosti 6 do 8 let: Nošenja, usmerjanja ali vodenja žoge s kotaljenjem, vodenja žoge z roko in nogo, predajanja žoge, podajanja žoge z roko in nogo, podajanja žoge z udarjanjem, odbijanja žoge, lovljenja žoge, zaustavljanja žoge, meti žoge, udarci po žogi; vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo.
- Usposobiti študente za upravljanje vadbenega procesa »iger z žogo« v 1. triletju osnovne šole in tudi v izvenšolskih dejavnosti.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 15 S, 30 V)

Kontakt: Izr. prof. dr. Frane Erčulj (frane.erculj@fsp.uni-lj.si)

JADRANJE NA DESKI

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju učenja jadrnanja na deski. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo izvedbe programa jadrnanje na deski za različne starostne skupine.

Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo usposobljenost za delo na področju športa, z nazivom "Učitelj jadrnanja na deski 1. stopnje". Pogoj za pridobitev naziva je potrdilo o usposobljenosti za »Voditelja čolna«. V primeru večjega zanimanja, bomo organizirali tudi to usposabljanje.

Število kreditnih točk: 4 KT (20 P, 20 S, 20 V)

Kontakt: izr. prof. dr. Maja Pori (maja.pori@fsp.uni-lj.si)

JUDO

Znanje in kompetence, pridobljeni s predmetom:

- Osvojiti praktična in teoretična znanja potrebna za varno in uspešno vodenje programa judo vrtca in male šole juda. Pridobitev naziva inštruktor juda (1. stopnja usposobljenosti) in šolski pas 7 kyu (rumeni pas).
- Študenti poznajo osnovna in etična načela juda
- Poznajo osnovne judo tehnike v programu:
 - Tehnike padanja (Ukemi waza)
 - Tehnike metov (nage waza)
 - Parterne tehnike (katame waza)
 - Gibanje po blazini in prijemi za kimono (shintai in kumi kata)
 - Poznajo osnovna sodniška pravila

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 45V)

Kontakt: prof. dr. Damir Karpljuk (damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si)

ODNOSI Z JAVNOSTMI V ŠPORTU

Predmet je zasnovan tako, da omogoča študentom široko poznavanje in razumevanje teorije odnosov z javnostmi v športu. Študenti bodo spoznali uporabo različnih orodij, ki se uporabljajo pri komuniciranju z javnostmi. Predvidena je obravnava naslednjih vsebin, ki so obravnavane tako s teoretičnega kot praktičnega vidika:

- Odnosi z mediji
- Odnosi z javnostmi
- Komuniciranje v organizacijah
- Strateško načrtovanje odnosov z javnostmi

- Orodja odnosov z javnostmi
- Odnosi z javnostmi v slovenskem športu
- Medijski načrt
- Komunikacijska orodja v medijskem načrtu
- Prireditve in dogodki
- Situacijska analiza

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 45V)

Kontakt: prof. dr. Mojca Doupona Topič (mojca.doupona@fsp.uni-lj.si)

PILATES NA BLAZINAH

Teoretične vsebine se nanašajo na: zgodovinski razvoj pilates vadbe, izrazoslovje v športu, filozofijo vadbe, anatomijo in fiziologijo vadbe ter načrtovanje vadbe za različne skupine vadečih.

Vsebina seminarских vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi (brez in z uporabo drobnih pripomočkov). Ugotavljanje nepravilnosti pri telesni drži pri sošolcih in izdelava kompenzatornega programa za izboljšanje telesne drže glede na ugotovljene nepravilnosti z uporabo pilates vaj. Skozi seminarske vaje se bodo študentje naučili učinkovitega vodenja skupine vadečih.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 30 S, 15 V).

Kontakt: doc. dr. Maja Bučar Pajek(maja.bucar@fsp.uni-lj.si)

SKOKI NA PROŽNIH PONJAVAH

Osnovne vsebine skokov na prožnih ponjavah so skoki v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji v brezoporni fazi. Skoki na prožnih ponjavah odlično razvijajo otrokom sposobnost zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Zaradi svojih značilnosti je nujna kot osnovna priprava za vse ostale športne panoge. Je ena od športnih panog gimnastike, pri katerih se vadeči giblje in vrtili v vseh oseh v položajih opore in v letu.

Cilji: Poznavanje didaktike skokov na prožnih ponjavah; načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe skokov na prožnih ponjavah; znanje demonstracije posameznih skokov na prožnih ponjavah; organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova so skoki na prožnih ponjavah skupinska akrobatika; prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v skoke na prožnih ponjavah.

Število kreditnih točk: 4 KT (60 ur).

Kontakt: prof. dr. Ivan Čuk (ivan.cuk@fsp.uni-lj.si)

SOCIALNE VEŠČINE ZA UČITELJE IN TRENERJE

Cilj predmeta je študentom predstaviti vsebine vezane na socialne veščine, ki so potrebne za učinkovito delo v šoli in tekmovalnem športu. Predmet daje študentom temeljna socialno-psihološka znanja s področja socialnih veščin v medosebnih formalnih odnosih v kontekstu šole in športa.

Število kreditnih točk: 4 KT (30 P, 10 S, 20 V).

Kontakt: doc. dr. Saša Cević Erpič (sasa.cecic@fsp.uni-lj.si)

ŠPORTNO PLEZANJE 1

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in naravnih plezališčih.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 45 V).

Kontakt: doc.dr. Blaž Jereb (blaz.jereb@fsp.uni-lj.si)

TURNO KOLESARSTVO

Cilj predmeta je usposobiti študente za vodenje srednje zahtevnih turno kolesarskih izletov. Študentje bodo usposobljeni za vodenje po javnih cestah, gozdnih cestah, grajenih gozdnih vlakah in poljskih poteh, kjer zahtevnost spusta ne preseže 3. do 4. stopnje (S3 – S4) po Paternujevi sedem-stopenjski lestvici. Pridobili bodo tudi ustrezno znanje orientacije za gibanje po omenjenem terenu.

Sposobni bodo pripraviti in voditi izlete, športne dneve, interesne dejavnosti in šole v naravi s turno kolesarskimi vsebinami v gorskem okolju in zunaj urejenih cest. Študentje bodo imeli možnost pridobitve naziva Vodnik turnega kolesarstva pri PZS.

Število kreditnih točk: 4 KT (20 P, 20 S, 20 V).

Kontakt: prof. dr. Stojan Burnik (stojan.burnik@fsp.uni-lj.si)

BIOMEHANIKA 2: ANALIZA GIBANJA IN OBREMENITEV ČLOVEŠKEGA TELESA

Predmet »Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa« se ukvarja s temeljno problematiko razumevanja gibalnega aparata človeka in njegove interakcije z okolico. Študentje spoznajo temeljne razloge za obremenitev človeškega telesa: navore v sklepkih, obremenitve med sklepnimi površinami in mišične sile ob različnih telesnih aktivnostih. Pri tem usmerimo pozornost na vrsto primerov kako različni položaji in tipi gibanj vplivajo na obremenitev človeka. Kot posledica delovanja sil v mišično-skeletnem sistemu se študentje na predmetu spoznajo tudi z mehanskim delom mišic, njihove moči, energije, ki jo lahko proizvedejo in posledično delovne, energijske in mišične učinkovitosti, ki so ključni biomehanski parametri za analizo gibanja človeka, še posebej ta analizo gibanja v športu. Pri predmetu se srečamo tudi s kvazi-statično obravnavo obremenitev človeškega telesa, ki je temelj za kvalitativno ocenjevanje športnega strokovnjaka/kineziologa. Pri predmetu se posvetimo tudi nekaterim najbolj običajnim človeškim gibanjem kot so hoja, tek in skok ter zaključimo z nekaterimi izbranimi aktualnimi vsebinami.

Kontakt: izr. prof. dr. Matej Supej (matej.supej@fsp.uni-lj.si)

Število kreditnih točk: 4 KT (45P, 15 V)

Februar 2015