

OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	PLAVALNA ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	Dr. Jakob Bednarik
Ulica	Celovška 25
Pošta	1000 Ljubljana
Davčna številka	SI28925424
Matična številka	5141826000
Telefon	01 239 66 20
E-pošta	info@plavalna-zveza.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA				
Področje športa (obkroži)	<u>športno treniranje</u>	športna rekreacija	šport starejših	šport invalidov
Športna panoga	PLAVANJE			
Stopnja usposobljenosti (obkroži)	1. stopnja		2. stopnja	
Ime programa	Športno treniranje-plavanje-2. stopnja			
Naziv, ki ga posameznik pridobi	Strokovni delavec 2 - športno treniranje - plavanje			
Ime in priimek vodje programa	Dr. Boro Štrumbelj			
Izobrazba vodje programa	Prof. šp. vzgoje, doktor kinezioloških znanosti			
CILJI PROGRAMA: Cilj programa športno treniranje - plavanje - 2.stopnja je, skladno s kompetencami, ki jih daje program, omogočiti usposobljenemu strokovnemu delavcu, da načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe v športni panogi Plavanje v vseh njenih pojavnih oblikah.				
KOMPETENCE, KI JIH PRIDOBI POSAMEZNIK Z USPEŠNO ZAKLJUČENIM USPOSABLJANJEM: Program usposabljanja športno treniranje - Plavanje - 2. stopnja, omogoča posamezniku kompetence oziroma znanja, spretnosti in odgovornosti za načrtovanje, organiziranje, izvajanje in spremljanje procesa športne vadbe v vseh pojavnih oblikah športne panoge plavanje s ciljem tekmovalnega dosežka, ohranjanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti, druženja oziroma zabave.				
Trajanje programa usposabljanja (št. ur)	180 (160 UR POSEBNIH VSEBIN; 20 UR OBVEZNIH VSEBIN)			
Pogoji za vključitev v program	Pogoji za vključitev v program usposabljanja druge stopnje, športno treniranje - plavanje so: - strokovna usposobljenost prve stopnje strokovni delavec 1. - športno treniranje - plavanje - in eno leto športno pedagoških izkušenj v plavanju.			
Pogoji dokončanja	Pogoj za pristop k izpitu je 80% prisotnost na obveznih vsebinah in 100 % prisotnost na posebnih vsebinah. Udeleženec mora izpolniti vse pogoje, ki so za pristop k izpitu določeni v programu usposabljanja. <u>Pogoj za dokončanje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela:</u> 1. Teoretični del: - izpit iz obveznih vsebin, - izpit iz posebnih (plavalnih) vsebin 2. Praktični del: - prikaz štirih nadaljevalnih tehnik plavanja s starti			

	<p>in podvodnimi ter nadvodnimi obrati</p> <ul style="list-style-type: none"> - izvedba reševalne akcije, - plavanje pod vodo 25m ob sočasnem dvigu predmetov iz vode - pozitivno ocenjen pedagoški nastop <p>3. Kandidati morajo pred pristopom na izpit opraviti pedagoško prakso v trajanju najmanj 10 ur pri izbranih trenerjih, ki jih določi vodja tečaja, pri čemer samostojno načrtujejo in izvajajo vadbo pod vodstvom trenerjev pri katerih so na praksi.</p> <p>Ocenjevanje je točkovno in sicer od 1 do 10 točk. Pozitivna ocena je od 6 točk navzgor. Na koncu se izpit ocenjuje kot »opravil« ali »ni opravil«.</p> <p>Kandidat mora opraviti izpit pred izpitno komisijo, ki jo sestavljata vodja tečaja in dva člana državne izpitne komisije, ki ju imenuje PZS.</p> <p>V kolikor kandidat ne opravi izpitnih obveznosti v prvem izpitnem roku ima možnost še dvakratnega ponavljanja preverjanja znanja na razpisanih popravniških izpitnih rokih.</p> <p>Kandidat mora uspešno zaključiti usposabljanje v treh letih po zaključku tečaja usposabljanja.</p>
--	---

(Izberi PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN glede na stopnjo usposabljanja)

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"> • Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka • Pozna živčno-mehanske osnove gibanja • Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakonitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija) • Pozna ustrezna vadbena sredstva in metode športnega treniranja
2	Preventiva športnih poškodb in pretreniranost	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu • Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana)
3	Organizacija in upravljanje	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji • Pozna zbirke podatkov na področju športa • Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN: 160 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	načini preverjanja znanja (teoretični/praktični)	reference predavateljev
1.	Športno plavanje v času in prostoru	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - zgodovino tekmovalnega plavanja v svetu in pri nas 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno

			<ul style="list-style-type: none"> - organizacije PZS, LEN in FINA - pomembnejše mejnike v razvoju tekmovalnega plavanja 		treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener po ZŠPO, najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
2.	Vrednosti znanja plavanja za človeka z rekreativnega in tekmovalnega vidika	5	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - socialne vidike znanja plavanja - psihološke vidike znanja plavanja - vpliv znanja plavanja na zdravstveni status vadečih - pomen plavanja za invalide, starostnike in ostale socialno izolirane skupine 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
3.	Tekmovalna šola plavanja (učni vzgojni proces)	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - trenerjev pristop do plavalca - prepoznavanje in preprečevanje dopinga v plavanju - principe fair playa - oblike zlorab v plavanju (verbalno, spolno in nasilno obnašanje trenerja in okolja) 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora biti najmanj profesor športne vzgoje, diplomirani psiholog ali profesor z obravnavanega področja (sociologija, etika)
4.	Osnove funkcionalne anatomije v plavanju in osnove sestave telesa	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - pojem antropometrija - pojem morfologija in pomen sestave telesa v tekmovalnem plavanju - glavne mišične skupine, ki sodelujejo pri ustvarjanju propulzije in ravnotežja v vodi pri posameznih plavalnih tehnikah, skokih v vodo in obratih 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
5.	Biomehanika plavanja	4	Pozna podrobno: <ul style="list-style-type: none"> - pasivni upor - aktivni upor - t.i. »hull«speed - oblike upora v plavanju: čelni upor, upor valov, upor trenja, upor inercije - oblike generiranja propulzije: 3. newtnov zakon, princip ladijskega vijaka - pomen strouhalovega števila v plavanju - pojma dolžina zaveslaja in frekvenca zaveslaja in njuna soodvisnost pri hitrosti plavanja 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
6.	Tekmovalne tehnike plavanja	10	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - atletski (track) štart 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo

	štarti, obrati in štafetne predaje (razvoj biomehanične analize)		<ul style="list-style-type: none"> - grab štart - leteči (swing) štart - tekmovalne obrate v vseh štirih tehnikah in v mešanem plavanju - opis tekmovalnih tehnik v plavanju (hrbno, kravl, prsno, delfin) - načine prilagoditve glede na antropometrijski in morfološki status plavalcev - načine biomehanične analize tehnike, obratov in štartnih skokov v plavanju - način videoanalize tekmovalne tehnike in tekmovalnih nastopov 		izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS. Predavatelj je lahko tudi strokovni delavec 2. – plavanje oziroma najmanj trener plavanja po ZSpo z vrhunskimi športnimi dosežki (plavalci oziroma plavalke so dosegli uvrstitev med osem najboljših na EP, SP ali OI)
7.	Metodika učenja in izpopolnjevanje tekmovalnih tehnik plavanja	10	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metodiko učenja tekmovalnih tehnik prsno, hrbno, kravl in delfin (nadaljevalne in korekcijske vaje) - metodika učenja tekmovalnih tehnik štarta in obratov (nadaljevalne, dopolnilne in korekcijske vaje) 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS. Predavatelj je lahko tudi strokovni delavec 2. – plavanje oziroma najmanj trener plavanja po ZSpo z vrhunskimi športnimi dosežki (plavalci oziroma plavalke so dosegli uvrstitev med osem najboljših na EP, SP ali OI)
8.	Izpopolnjevanje plavanja z rekviziti in pripomočki	2	<p>Pozna osnovne rekvizite in pripomočke pri vadbi plavanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lopatke - valjčki - plavalna deska - osmice - pripomočke za povečanje upora v vodi (tube, gume, zaviralci oz. z povečevanjem upora vode, itd) 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
9.	Osnove pridobivanja energije pri telesnem naporu in pomen pri načrtovanju plavalne vadbe	2	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pojem ATP - anaerobni alaktani proces pridobivanja energije - anaerobni laktatni proces pridobivanja energije - aerobne procese pridobivanja energije 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in

					veljavno licenco PZS.
10.	Metodika in načini treniranja plavalcev	10	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - načine vadbe hitrosti - načine vadbe hitrostne vzdržljivosti - načine vadbe dolgotrajne vzdržljivosti v plavanju 	teoretični način preverjanja	<p>Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS. Predavatelj je lahko tudi strokovni delavec 2. – plavanje oziroma najmanj trener plavanja po ZSpo z vrhunskimi športnimi dosežki (plavalci oziroma plavalke so dosegli uvrstitev med osem najboljših na EP, SP ali OI)</p>
11.	Sestava plavalnega treninga	2	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sestavljanje plavalnega treninga glede na cilj vadbe - pojme ogrevanje, glavna serija, razplavanje - sestavljanje plavalnega treninga glede na obdobje periodizacije in v povezavi z vadbo na suhem 	teoretični način preverjanja	<p>Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS. Predavatelj je lahko tudi strokovni delavec 2. – plavanje oziroma najmanj trener plavanja po ZSpo z vrhunskimi športnimi dosežki (plavalci oziroma plavalke so dosegli uvrstitev med osem najboljših na EP, SP ali OI)</p>
12.	Modeli spremljanja trenažnega procesa v plavanju	3	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - modeliranje vadbe v plavanju: slovenski, italijanski, angleški, bolgarski, avstralski, vzhodnonemški, ameriški model spremljanja trenažnega procesa - probleme pri modeliranju trenažnega procesa 	teoretični način preverjanja	<p>Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.</p>
13.	Periodizacija in načrtovanje	5	<p>Pozna pojme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mikrociklus - mezociklus - makrociklus - tapering (zoževanje) - način priprave periodizacije 	teoretični način preverjanja	<p>Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - način periodizacije v enem tekmovalnem letu - način periodizacije v olimpijskem ciklusu - načrtovanje trenажne enote in posameznih ciklusov 		plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
14.	Pretreniranost v plavanju	2	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kratkoročno pretreniranost - sindrom kronične pretreniranosti (utrujenosti) - znake pretreniranosti - dejavnike preprečevanja pretreniranosti in ukrepe ob znakih pretreniranosti - oblike regeneracije plavalcev 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
15.	Usmerjanje, selekcija, spremljanje in specializacija za tekmovalno plavanje nadarjenih posameznikov	4	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - antropometrijske in morfološke značilnosti plavalcev - tipe plavalcev: šprinterji, srednjeprogaši, »mešalci« - usmerjanje v tehniko plavanja glede na značilnosti plavalcev, - tipe mišičnih vlaken 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
16.	Dolgoročna usmerjenost trenажnega procesa mlajših starostnih kategorij plavalcev	6	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bio-psiho-soc. razvoj v posameznem starostnem obdobju - optimalna obdobja za razvoj posameznih sposobnosti plavalcev in plavalk - razliko v vadbi med moškimi in ženskami glede na starost in biološki razvoj - pojma kronološka in biološka starost z vidika vadbenega procesa 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
17.	Metode spremljanja učinkov trenажnega procesa v plavanju	5	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - model analize vadbenega procesa - dnevnik treninga - sistem spremljanja motoričnih sposobnosti in lastnosti pri mlajših starostnih kategorijah plavalcev - način določanja intenzivnosti v plavanju (frekvenca 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.

			<p>srca, aerobni, anaerobni prag, Borgova lestvica)</p> <ul style="list-style-type: none"> - laktatno krivuljo in njen pomen - spremljanje biomehanskih parametrov v plavanju 		
18.	Vloga panožnega teama v vrhunskem plavanju	2	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vlogo zdravnika - vlogo fizioterapevtov - vlogo nutricionistov - vlogo strokovnjakov za suho vadbo plavalcev - vlogo maserjev - vlogo psihologov - vloga svetovalcev na področju biomehanike plavanja in analize tekmovalnega nastopa 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
19.	Psihološka priprava tekmovalca na nastop	8	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - načine motivacije za tekmovanje - pojem agresivnost v športu - vloga trenerja in psihologa na tekmovanju z vidika psihološke priprave na nastop - predtekmovalna stanja in psihična priprava - psihologijo individualnih športov, - načine motivacije za trening - pojem čustvena inteligenca - načine določanja ciljev 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: končano najmanj visokošolsko izobrazbo s področja psihologije ali končano visokošolsko izobrazbo športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
20.	Prehrana plavalcev	6	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osnove prehrane športnika plavalca - osnovna hranila in potrebe po njih glede na periodizacijo in specializacijo plavalca - doping v plavanju 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: visokošolsko izobrazbo s področja medicine oziroma zdravstvenih ved z visokošolsko izobrazbo z znanjem nutricionistike ali končano visokošolsko izobrazbo športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
21.	Vadba plavalcev na suhem (in v vodi)	6	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - specifične - plavalne trenažerje (sani, biokinetična plavalna klop, exergeni) - načine vadbe moči v 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.

			<ul style="list-style-type: none"> - vodi načine vadbe: maksimalne moči, vzdržljivosti v moči, hitre moči, gibljivosti (specifične vaje) in koordinacije - pozna ti. Core trening za plavalce - praktično spozna trenažerje 		
22.	Vadba plavalcev na višini	4	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ločevanje višine glede na nizko, zmerno in visoko nadmorsko višino - pomen vadbe na višini - proces aklimatizacije na višino - način vadbe plavalcev na višini - učinke vadbe na višini na človeški organizem - učinke in trajanje učinkov vadbe na višini po prihodu v nižino 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
23.	Organizacija plavalnega tekmovanja, propozicije in tekmovalna pravila	6	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - način organizacije plavalnega tekmovanja - pojem propozicije tekmovanja - tekmovalna pravila FINe 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS. Predavatelj je lahko tudi predsednik sodniške organizacije pri Plavalni zvezi Slovenije.
24.	Trening starejših	2	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - način prilagoditve vadbe plavalcev glede na njihovo starost (metode, način določanja intenzivnosti vadbe, prilagoditev vadbe glede na starost) 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
25.	Trening invalidov	6	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - način klasifikacije v tekmovalnem plavanju invalidov - način prilagoditve vadbe glede na invalidnost - način vadbe z gluhi in naglušnimi plavalci in slepimi in slabovidnimi plavalci 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.

26.	Organiziranje procesa športne vadbe	3	Slušatelj pozna: <ul style="list-style-type: none"> - način organiziranja športne vadbe med posamezno vadbeno enoto - način organiziranja športne vadbe v klubu z vidika selekcije (piramida) 	teoretični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
27.	Metodika učenja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (praktični del)	17	Pozna in: <ul style="list-style-type: none"> - praktično izvede in demonstrira predhodno obravnane teoretične vsebine in odpravlja napake pri praktični izvedbi slušateljem: - grab štart - atletski (track) štart - swing štart - tekmovalni obrati v vseh štirih tehnikah in v mešanem plavanju - metodika učenja tekmovalnih tehnik prsno, hrbtno in kravl (nadaljevalne in korekcijske vaje) - metodika učenja tekmovalnih tehnik štarta in obratov (nadaljevalne in korekcijske vaje) 	praktičen način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
28.	Ura plavalnega treninga	6	Slušatelji poznajo, sestavijo in pod vodstvom predavatelja: <ul style="list-style-type: none"> - sestavijo in izvedejo plavalni trening z izbrano metodiko učenja tekmovalnih tehnik prsno, hrbtno in kravl (nadaljevalne in korekcijske vaje) - metodika učenja tekmovalnih tehnik štarta in obratov (nadaljevalne in korekcijske vaje) - izbranimi metodami glede na cilj vadbe 	praktičen način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
29.	Demonstracija metod spremljanja učinkov vadbene procesa	10	Pozna in demonstrira: <ul style="list-style-type: none"> - praktični prikaz merjenja biomehanskih parametrov – video postavitev, snemanje pod vodo - praktično izvedba testiranja laktatnih testov - način pridobivanja 	praktičen način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2- športno treniranje-plavanje ali usposobljenost Trener plavanja po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.

			laktatne krivulje z računalniškimi programi		
Skupno št. ur posebnih vsebin			160 ur		

Datum: 30.10.2018

Podpis odgovorne osebe: Dr. Jakob Bednarik