

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. <u>stopnja</u>		2. stopnja	
Ime programa	Športno treniranje - plavanje - strokovni delavec 1			
Naziv, ki ga posameznik pridobi	Strokovni delavec 1 - športno treniranje - plavanje			
Ime in priimek vodje programa	Dr. Dorica Šajber			
Izobrazba vodje programa	Prof. šp. vzgoje, doktor kinezioloških znanosti			
CILJI PROGRAMA:				
<p>Temeljni cilj je usposobiti strokovne delavce na področju plavanja za pedagoško delo s posamezniki in skupinami, tako da izvaja in spremlja športno vadbo oziroma učenje plavanja.</p> <p>Cilji programa so omogočiti kandidatom pridobitev kompetenc oziroma znanj, spretnosti in odgovornosti za izvajanje in spremljanje procesa učenja plavanja in vadbe v vseh pojavnih oblikah plavanja.</p>				
KOMPETENCE, KI JIH PRIDOBİ POSAMEZNIK Z USPEŠNO ZAKLJUČENIM USPOSABLJANJEM:				
<p>S programom bodo kandidati pridobili naslednje kompetence:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna varno izvajati in spremljati tečaj učenja plavanja, • pozna metodiko učenja plavanja, • pozna različne metode učenja plavanja, • usvoji kravl, prsno, hrbtno na osnovni ravni, • usvoji eno plavalno tehniko na nadaljevalni ravni, • pozna metodični postopek za učenje delfina, 				

<ul style="list-style-type: none"> • usvoji šolski štartni skok in vse nadvodne obrate, • pozna pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja, • zna osnove reševanja iz vode, • pozna načine za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti, • pozna cilje in vsebine programa plavanja v učnem načrtu na različnih stopnjah izobraževanja, • pozna plavanje v vseh pojavnih oblikah in vseh starostnih skupinah od 0 do 100 let, • usposobljen je za izvajanje in spremljanje vseh pojavnih oblik plavanja, • pozna spretnosti in odgovornosti za izvajanje in spremljanje procesa športne vadbe vseh pojavnih oblik plavanja, s ciljem ohranjanja zdravja, dobrega počutja in vitalnosti, druženja, tekmovanja oziroma zabave. 	
Trajanje programa usposabljanja (št. ur)	84 ur
Pogoji za vključitev v program	<ul style="list-style-type: none"> - najmanj starost 18 let - najmanj srednja poklicna izobrazba
Pogoji dokončanja	<p>Pogoj za pristop k izpitu je 80% prisotnost na obveznih vsebinah in 100 % prisotnost na posebnih vsebinah.</p> <p>Udeleženec mora izpolniti vse pogoje, ki so za pristop k izpitu določeni v programu usposabljanja.</p> <p>Pogoj za dokončanje usposabljanja je opravljen teoretični in praktični izpit.</p> <p style="padding-left: 40px;">1. Teoretični del:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izpit iz obveznih vsebin, - izpit iz posebnih (plavalnih) vsebin, - izpit iz reševanja iz vode, - oddaja izpolnjenega delovnega zvezka ali 5 učnih priprav. <p style="padding-left: 40px;">2. Praktični del:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 m kravl na osnovni ravni s šolskim štartnim skokom in nadvodnim obratom, - 50 m prsno na osnovni ravni s šolskim štartnim skokom in nadvodnim obratom, - 50 m hrbtno na osnovni ravni z nadvodnim obratom, - 50 m ene izbrane plavalne tehnike na nadaljevalni ravni s šolskim štartnim skokom in podvodnim obratom, - 400 m prosto v eni plavalni tehniki (menjava tehnik je možna na obratih),

	<ul style="list-style-type: none"> - prikaz reševanja onemoglega utapljajočega s pripomočkom in brez njega, - prikaz reševanja nerazsodnega utapljajočega s pripomočkom in brez njega, - prikaz reševanja negibnega utapljajočega z dna bazena. <p>Izpit se ocenjuje kot »opravil« ali »ni opravil«. Kandidati morajo zaključiti usposabljanje najkasneje v roku 3 let od zaključka tečaja, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključi zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja.</p> <p>Kandidat mora opraviti izpit pri posameznih predavateljih ali izpitno komisijo, ki jo imenuje izvajalec programa za vsak izpitni rok posebej.</p> <p>Pri tretjem opravljanju izpita se imenuje komisija, ki ima predsednika in najmanj dva člana.</p> <p>Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti si pridobijo naziv strokovni delavec 1 - športno treniranje - plavanje in se evidentirajo v aplikacijo ŠPAK.</p>
--	--

(Izberi PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN glede na stopnjo usposabljanja)

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN (1. stopnja): 22 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	Osnove gibanja človeka	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna gibalne sposobnosti • Pozna fizikalne zakonitosti gibanja • Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja
2	Osnove športne vadbe	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna in razume temeljne didaktične pristope (cilji vadbe, vsebine in metode) • Pozna metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti • Zna izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces
3	Osnove medicine športa	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja • Pozna uporabo avtomatiziranega zunanjega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja • Zna izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal

			<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu
4	Psihosocialne osnove športa	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija) • Pozna osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja) • Prepozna družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport) • Prepozna oblike nasilja v športu
5	Odgovornost in zakonodaja v športu	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna pravne podlage, ki urejajo področje športa • Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN:

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	načini preverjanja znanja (teoretični/praktični)	reference predavateljev
1.	Osnovne opredelitve plavanja	1	Pozna: -glavne pojme, kdo je plavalno izobražen, -kdo je varen plavalec in zakaj je to pomembno.	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, najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
2.	Zgodovina plavanja	1	Pozna: -zgodovino plavanja v svetu, -razvoj plavalnih tehnik, -zgodovin plavanja in oplavanjevanja v Sloveniji.	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.	Pomen plavanja za vzgojo higienskih navad in za utrjevanje zdravja	1	Pozna: -vpliv plavanja na srčno-žilni, -na dihalni, -kostno-mišični in termoregulacijski proces, -vpliv plavanja na telesno in duševno zdravje.	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.
4.	Pomen znanja plavanja za razvijanje moralnih kvalitet	1	Pozna: -pomen zdravih odnosov med sovrstniki, -harmonične medčloveške odnose in pomen premagovanja strahu.	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

			Razume spoznavanje in razumevanje drugih.		področju plavanja in veljavno licenco PZS.
5.	Osnove biomehanike plavanja, štartov in obratov	2	Pozna: -hidrostatične in hidrodinamične zakonitosti, -biomehansko analizo obrata in skoka na glavo v vodo, -biomehanske zakonitosti, ki pogojujejo plavalne tehnike.	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.	Plavalne tehnike (kravl, prsno, hrbtno), štartov in obratov na osnovni ravni	5	Pozna: -razlago in prikaz kravla na osnovni ravni, -razlago in prikaz prsno na osnovni ravni, -razlago in prikaz hrbtno na osnovni ravni, -razlago in prikaz nadvodnih obratov in osnovnega skoka na glavo v vodo.	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.
7.	Plavalne tehnike na nadaljevalni ravni	2	Pozna: -razlago in prikaz podvodnih obratov, -razlago in prikaz šolskega štartnega skoka, -razlago P,K,H,D na nadaljevalni ravni.	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.
8.	Metodika učenja plavanja in napake v plavalnih tehnikah, štartih in obratih	5	Pozna metodični postopek za: prilagajanje na vodo, rotacije, kravl, prsno, hrbtno, obrate in skoke v vodo.	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.
9.	Pogoji učenja plavanja	2	Pozna: -dejavnike okolja, bazene in kopališča, -zahteve plavalnišča (varnostne, pedagoške, higienske), -značilnosti plitve in globoke vode, -značilnosti temperature vode, bazenskega okolja in garderobe, -pripomočke za učenje 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.
10.	Gibalno učenje; didaktični model učenja plavanja	1	Pozna: -gibalno učenje, -odnos učenec-učitelj, -stopenjsko učenje plavanja v obliki »koncentričnih krogov«,	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

			-izvajanje učenja plavanja.		področju plavanja in veljavno licenco PZS.
11.	Teorija izvajanja in spremljanja tečaja plavanja in posameznih vadbenih enot	1	Pozna: -plavanje v letnem delovnem načrtu v vrtcu, osnovni in srednji šoli, -učiteljev letni učni načrt, -pripravo programa učenja plavanja, -pripravo vadbene enote, -vlogo učitelja kot vodje.	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.
12.	Izvedba učenja plavanja	1	Pozna: -učna načela, -didaktične principe, -priporočila za učenje plavanja, -posebnosti učenja plavanja, -delo v igralnih skupinah kot oblika učenja plavanja, -učna in šolska plavalna tekmovanja.	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.
13.	Teorija izvajanja in spremljanja skokov v vodo	1	Pozna: -nevarnosti pri skokih v vodo in -priporočila za varno izvedbo skokov v vodo.	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.
14.	Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti	1	Pozna: -merjenje plovnosti, -merjenje dolžine drsenja, -kvantitativno ocenjevanje znanja plavanja s pomočjo uveljavljenih meril in -pomen kvalitativnega ocenjevanja plavalnih tehnik.	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.
15.	Plavanje kot gibanje v vodi	1	Pozna: -biofizikalne lastnosti vode v povezavi z obnašanjem človeškega telesa v vodi, -gibanja v vodi (v vodoravnem položaju, v navpičnem položaju).	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.
16.	Metode učenja plavanja in prilagojeni programi učenja plavanja	2	Pozna: klasično - analitično metodo učenja plavanja, celostno - sintetično metodo učenja plavanja, metodo igre, Fredov program učenja plavanja, Halliwickov program učenja plavanja za invalide in osebe z motnjami v duševnem razvoju, program učenja plavanja v globoki	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.

			vodi, program učenja plavanja v plitvi vodi (Halbigov program), posebnosti pri vadbi nosečnic in seniorjev v vodi, program učenja plavanja v globoki vodi, program projektnega učenja plavanja z uporabo pripomočkov (plavutke, maske, črvi, obroči, rokavčki, morsko plavutjo,...).		
17.	Plavanje starejših	1	Pozna program plavanja starejših.	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.
18.	Utapljanje in reševanje iz vode ter izvedba prve pomoči	3	Pozna: -nesreče na kopališčih, -splošno in učiteljevo odgovornost, -uspešnost reševanja iz vode, -oceno položaja, -proces utapljanja, -načine reševanja iz vode, -reševanje pozimi, -uporabo vodne reševalne deske pri sumu na poškodbo vratne hrbtenice (vaje), -uporabo reševalne tube (vaje).	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.
19.	Rekreativna plavalna vadba	1	Pozna: -izvajanje in spremljanje rekreativne plavalne vadbe, -ocenjevanje učinkov rekreativne plavalne vadbe, -regulacijo intenzivnosti 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.
20.	Prilagajanje na vodo	2	Pozna: -stopnje prilagajanja na vodo, -prečno, vzdolžno, sagitalno in kombinirano rotacijo.	praktični 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.
21.	Učenje: kravla, prsnega, hrbtne na osnovni ravni	10	Pozna: -pomen položaja telesa, -udarec in zaveslaj, -gibanje glave in dihanje v	praktični način preverjanja	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri in usposobljenost strokovni delavec 2-športno treniranje-plavanje ali

			koordinaciji z zaveslajem, -koordinacija osnovne tehnike, -dopolnilne vaje za odpravljanje napak, -dodatne vaje za izpopolnjevanje plavalnih tehnik.		usposobljenost Trener po ZŠPO in najmanj deset let izkušenj na področju plavanja in veljavno licenco PZS.
22.	Učenje plavalnih tehnik na nadaljevalni ravni in osnove delfina	6	Pozna: -nadaljevalne tehnike plavanja - udarec, -zaveslaj in koordinirano z dihanjem in -delfina ob steni in s pomočjo plavutk.	praktični 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.
23.	Učenje osnovnega skoka na glavo in šolskega štartnega skoka	2	Zna: -pomen začetnega položaja, -pomen rušenja ravnotežnega položaja odziv, let, prehod v vodo, -drsenje pod vodno gladino, -izplavanje na vodno gladino.	praktični 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.
24.	Učenje obratov	2	Zna nadvodne obrate K, P, H. Spozna podvodne obrate K, P, H, D.	praktični 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.
25.	Reševanje iz vode	7	Zna: -načine reševanja iz vode: s pripomočki (tuba, obroč...) in osebno, -načine reševanja iz vode za vse stopnje utapljanja, -plavati pod vodo, -nevarnosti in stranske učinke pri plavanju pod vodo, -navpični potop in dvig uteži z dna bazena.	praktični 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.
skupno št. ur posebnih vsebin		62			

Datum:26.10.2018

Podpis odgovorne osebe: Dr. Jakob Bednarik