



## OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	PLAVALNA ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	Urban Korenjak
Ulica	Celovška cesta 3
Pošta	SI-1000 Ljubljana
Dav na številka	28925424
Mati na številka	5141826000
Telefon	01 2396620
E-pošta	info@plavalna-zveza.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	PLAVANJE
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	športno treniranje, PLAVANJE, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, športno treniranje, PLAVANJE
Ime in priimek vodje programa	Dr. Dorica Šajber
Izobrazba vodje programa	Doktor kinezioloških znanosti
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE - PLAVANJE - 1. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI PLAVANJE V VSEH NJENIH POJAVNIH OBLIKAH.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE - PLAVANJE- 1. STOPNJA, OMOGO A POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGA PLAVANJE, S CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POUTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	84
POGOJI ZA VKLJUITEV	Pogoji vklju itve: <ul style="list-style-type: none"><li>najmanj starost 18 let in</li><li>najmanj srednja poklicna izobrazba.</li></ul>

<b>POGOJI DOKON ANJA</b>	<p>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.</p> <p>Pogoj za dokončanje usposabljanja je opravljen teoretični in praktični izpit.</p> <p>Teoretični del:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izpit iz obveznih vsebin,</li> <li>- izpit iz posebnih (plavalnih) vsebin,</li> <li>- izpit iz reševanja iz vode,</li> <li>- oddaja izpolnjenega delovnega zvezka ali 5 u njih priprav.</li> </ul> <p>Praktični del:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50 m kravl na osnovni ravni s šolskim štartnim skokom in nadvodnim obratom,</li> <li>- 50 m prsno na osnovni ravni s šolskim štartnim skokom in nadvodnim obratom,</li> <li>- 50 m hrbtno na osnovni ravni z nadvodnim obratom,</li> <li>- 50 m ene izbrane plavalne tehnike na nadaljevalni ravni s šolskim štartnim skokom in nadvodnim obratom,</li> <li>- 400 m prosto v eni plavalni tehniki (menjava tehnik je možna na obratih),</li> <li>- prikaz reševanja onemoglega utapljalnega s pripomočkom in brez njega,</li> <li>- prikaz reševanja nerazsodnega utapljalnega s pripomočkom in brez njega,</li> <li>- prikaz reševanja negibnega utapljalnega z dna bazena.</li> </ul> <p>Izpit se ocenjuje kot »opravi« ali »ni opravi«. Kandidati morajo zaključiti usposabljanje najkasneje v roku 3 let od zaključitve, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključijo zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja. Kandidat mora opraviti izpit pri posameznih predavateljih ali izpitno komisijo, ki jo imenuje izvajalec programa za vsak izpitni rok posebej. Pri tretjem opravljanju izpita se imenuje komisija, ki ima predsednika in najmanj dva člana. Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti si pridobijo naziv strokovni delavec 1 - športno treniranje - plavanje in se evidentirajo v aplikacijo ŠPAK.</p>
--------------------------	--

**PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(1. stopnja): 22 ur**

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	<b>Osnove športne vadbe</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna in razume temeljne didaktične pristope (cilji vadbe, vsebine in metode).</li> <li>• Pozna metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti.</li> <li>• Zna izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces.</li> </ul>

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

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	<b>Teorija izvajanja in spremljanja te aja plavanja in posameznih vadbenih enot</b>	1	Pozna: -plavanje v letnem delovnem na rtu v vrtcu, osnovni in srednji šoli, -u iteljev letni u ni na rt, -pripravo programa u enja plavanja, -pripravo vadbene enote, -vlogo u itelja kot vodje.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
2	<b>Izvedba u enja plavanja</b>	1	Pozna: -u na na ela, -didakti ne principe, -priporo ila za u enje plavanja, -posebnosti u enja plavanja, -delo v igralnih skupinah kot oblika u enja plavanja, -u na in šolska plavalna tekmovanja.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
3	<b>Teorija izvajanja in spremljanja skokov v vodo</b>	1	Pozna: -nevarnosti pri skokih v vodo in -priporo ila za varno izvedbo skokov v vodo.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	<b>Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti</b>	1	Pozna: -merjenje plovnosti, -merjenje dolžine drsenja, -kvantitativno ocenjevanje znanja plavanja s pomo jo uveljavljenih meril in -pomen kvalitativnega ocenjevanja plavalnih tehnik.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
5	<b>Plavanje kot gibanje v vodi</b>	1	Pozna: -biofizikalne lastnosti vode v povezavi z obnašanjem loveškega telesa v vodi, -gibanja v vodi (v vodoravnem položaju, v navpi nem položaju).	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
6	<b>Metode u enja plavanja in prilagojeni programi u enja plavanja</b>	2	Pozna: klasi no - analiti no metodo u enja plavanja, celostno - sinteti no metodo u enja plavanja, metodo igre, Fredov program u enja plavanja, Halliwickov program u enja plavanja za invalide in osebe z motnjami v duševnem razvoju, program u enja plavanja v globoki vodi, program u enja plavanja v plitvi vodi (Halbigov program), posebnosti pri vadbi nose nic in seniorjev v vodi, program u enja plavanja v globoki vodi, program projektnega u enja plavanja z uporabo pripomo kov (plavutke, maske, rvi, obro i, rokav ki, morsko plavutjo,...).	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
7	<b>Plavanje starejših</b>	1	Pozna program plavanja starejših.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Utapljanje in reševanje iz vode ter izvedba prve pomoči	3	Pozna: -nesreče na kopališčih, -splošno in udeleževno odgovornost, -uspešnost reševanja iz vode, -oceno položaja, -proces utapljanja, -način reševanja iz vode, -reševanje pozimi, -uporabo vodne reševalne deske pri sumu na poškodbo vratne hrbtnice (vaje), -uporabo reševalne tube (vaje).	Teoretično preverjanje	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.
9	Rekreativna plavalna vadba	1	Pozna: -izvajanje in spremljanje rekreativne plavalne vadbe, -ocenjevanje učinkov rekreativne plavalne vadbe, -regulacijo intenzivnosti plavanja.	Praktično preverjanje	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.
10	Prilagajanje na vodo	2	Pozna: -stopnje prilagajanja na vodo, -prečno, vzdolžno, sagitalno in kombinirano rotacijo.	Praktično preverjanje	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.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
11	Osnovne opredelitve plavanja	1	Pozna: -glavne pojme, kdo je plavalno izobražen, -kdo je varen plavalec in zakaj je to pomembno.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
12	Zgodovina plavanja	1	Pozna: -zgodovino plavanja v svetu, -razvoj plavalnih tehnik, -zgodovin plavanja in oplavanjevanja v Sloveniji.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
13	Pomen plavanja za vzgojo higienskih navad in za utrjevanje zdravja	1	Pozna: -vpliv plavanja na sr no-žilni, -na dihalni, -kostno-miši ni in termoregulacijski proces, -vpliv plavanja na telesno in duševno zdravje.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
14	Pomen znanja plavanja za razvijanje moralnih kvalitet	1	Pozna: -pomen zdravih odnosov med sovrstniki, -harmoni ne med loveške odnose in pomen premagova nja strahu. Razume spoznavanje in razumevanje drugih.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
15	<b>Osnove biomehanike plavanja, štartov in obratov</b>	2	Pozna: -hidrostati ne in hidrodinami ne zakonitosti, -biomehansko analizo obrata in skoka na glavo v vodo, -biomehanske zakonitosti, ki pogojujejo plavalne tehnike.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
16	<b>Plavalne tehnike (kravl, prsno, hrbtno), štartov in obratov na osnovni ravni</b>	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.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
17	<b>Plavalne tehnike na nadaljevalni ravni</b>	2	Pozna: -razlago in prikaz podvodnih obratov, -razlago in prikaz šolskega štartnega skoka, -razlago P,K,H,D na nadaljevalni ravni.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
18	<b>Metodika u enja plavanja in napake v plavalnih tehnikah, štartih in obratih</b>	5	Pozna metodi ni postopek za: prilagajanje na vodo, rotacije, kravl, prsno, hrbtno, obrate in skoke v vodo.	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
19	Pogoji u enja plavanja	2	Pozna: -dejavnike okolja, bazene in kopališ a, -zahteve plavališ a ( varnostne, pedagoške, higienske), -zna ilnosti plitve in globoke vode, -zna ilnosti temperature vode, bazenskega okolja in garderobe, -pripomo ke za u enje plavanja.	Teoreti no preverjanje	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 izkušen na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
20	Gibalno u enje; didakti ni model u enja plavanja	1	Pozna: -gibalno u enje, -odnos u enec- u itelj, -stopenjsko u enje plavanja v obliki »koncentri nih krogov«, -izvajanje u enja plavanja.	Teoreti no preverjanje	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 izkušen na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
21	U enje: kravla, prsnega, hrbtne na osnovni ravni	10	Pozna: -pomen položaja telesa, -udarec in zaveslaj, -gibanje glave in dihanje v koordinaciji z zaveslajem, -koordinacija osnovne tehnike, -dopolnilne vaje za odpravljanje napak, -dodatne vaje za izpopolnjevanje plavalnih tehnik.	Prakti no preverjanje	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 izkušen na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
22	<b>U enje plavalnih tehnik na nadaljevalni ravni in osnove delfina</b>	6	Pozna: -nadaljevalne tehnike plavanja - udarec, -zaveslaj in koordinirano z dihanjem in -delfina ob steni in s pomo jo plavutk.	Prakti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
23	<b>U enje osnovnega skoka na glavo in šolskega štartnega skoka</b>	2	Zna: -pomen za etnega položaja, -pomen rušenja ravnotežnega položaja odziv, let, prehod v vodo, -drsenje pod vodno gladino, -izplavanje na vodno gladino.	Prakti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
24	<b>U enje obratov</b>	2	Zna nadvodne obrate K, P, H. Spozna podvodne obrate K, P, H, D.	Prakti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
25	<b>Reševanje iz vode</b>	7	Zna: -na ine reševanja iz vode: s pripomo ki (tuba, obro ...) in osebno, -na ine reševanja iz vode za vse stopnje utapljanja, -plavati pod vodo, -nevarnosti in stranske u inke pri plavanju pod vodo, -navpi ni potop in dvig uteži z dna bazena.	Prakti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
skupno št. ur posebnih vsebin		62			

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

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