



## 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	2. stopnja
Ime programa	športno treniranje, PLAVANJE, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, športno treniranje, PLAVANJE
Ime in priimek vodje programa	Dr. Boro štrumbelj
Izobrazba vodje programa	profesor športne vzgoje, doktor kinezioloških znanosti
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE – PLAVANJE- 2. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA NAČRTUJE, ORGANIZIRA, IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI PLAVANJE.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – PLAVANJE- 2. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NAČRTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGE PLAVANJES CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POUČITJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	180
POGOJI ZA VKLJUČITEV	Pogoji za vključitev v program usposabljanja druge stopnje, Strokovni delavec 2-športno treniranje-plavanje so: <ul style="list-style-type: none"><li>• strokovna usposobljenost prve stopnje strokovni delavec 1,</li><li>• športno treniranje -plavanje in</li><li>• eno leto športno pedagoških izkušenj v plavanju.</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><u>Pogoj za dokončanje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teoretični del: <ul style="list-style-type: none"> <li>- izpit iz obveznih vsebin,</li> <li>- izpit iz posebnih (plavalnih) vsebin</li> </ul> </li> <li>2. Praktični del: <ul style="list-style-type: none"> <li>- prikaz štirih nadaljevalnih tehnik plavanja s starti in podvodnimi ter nadvodnimi obrati</li> <li>- izvedba reševalne akcije,</li> <li>- plavanje pod vodo 25m ob sočasnem dvigu predmetov iz vode</li> <li>- pozitivno ocenjen pedagoški nastop</li> </ul> </li> <li>3. Kandidati morajo pred pristopom na izpit opraviti pedagoško prakso v trajanju najmanj 10 ur pri izbranih trenerjih, ki jih določijo vodja tečajev, pri čemer samostojno nastopajo in izvajajo vadbo pod vodstvom trenerjev pri katerih so na praksi.</li> </ol> <p>Ocenjevanje je teoretično in sicer od 1 do 10 točk. Pozitivna ocena je od 6 točk navzgor. Na koncu se izpit ocenjuje kot »opravljen« ali »ni opravljen«.</p> <p>Kandidat mora opraviti izpit pred izpitno komisijo, ki jo sestavljata vodja tečajev 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 tečajev usposabljanja.</p>
--------------------------	---

**PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(2. stopnja): 20 ur**

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	<b>Osnove športnega treniranja</b>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka.</li> <li>Pozna živno-mehanske osnove gibanja.</li> <li>Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakonitosti, načela, opravila, vrednotenje, nastopanje - ciklizacija).</li> <li>Pozna ustrezna vadbena sredstva in metode športnega treniranja.</li> </ul>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
2	Preventiva športnih poškodb in pretreniranost	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu.</li> <li>• Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana).</li> </ul>
3	Organizacija in upravljanje	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji.</li> <li>• Pozna zbirke podatkov na področju športa.</li> <li>• Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev.</li> </ul>

**PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN**

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Športno plavanje v asu in prostoru	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zgodovino tekmovalnega plavanja v svetu in pri nas,</li> <li>• organizacije PZS, LEN in FINA,</li> <li>• pomembnejše mejnike v razvoju tekmovalnega plavanja.</li> </ul>	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
2	Vrednosti znanja plavanja za loveka z rekreativnega in tekmovalnega vidika	5	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• socialne vidike znanja plavanja</li> <li>• psihološke vidike znanja plavanja</li> <li>• vpliv znanja plavanja na zdravstveni status vade in</li> <li>• pomen plavanja za invalide, starostnike in ostale socialno izolirane skupine.</li> </ul>	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
3	<b>Psihološka priprava tekmovalca na nastop</b>	8	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na ine motivacije za tekmo vanje,</li> <li>• pojem agresivnost v športu,</li> <li>• vloga trenerja in psiholo ga na tekmo vanju z vidika psiholo ške priprav e na nastop,</li> <li>• predte kmoval na stanja in psihi n a priprav a,</li> <li>• psiholo gijo individu alnih športov</li> <li>• na ine motivacije za trening,</li> <li>• pojem ustven a intelige nca,</li> <li>• na ine dolo a nja ciljev.</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Prehrana plavalcev	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• osnove prehrane športnika plavalca,</li> <li>• osnovna hranila in potrebe po njih glede na periodizacijo in specializacijo plavalca,</li> <li>• doping v plavanju.</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
5	<b>Modeli spremljanja trenážnega procesa v plavanju</b>	3	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• modeliranje vadbe v plavanju: slovenski, italijanski, angleški, bolgarski, avstralski, vzhodnonemški, ameriški model spremljanja trenážnega procesa,</li> <li>• probleme pri modeliranju trenážnega procesa.</li> </ul>	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
6	Vadba plavalcev na suhem (in v vodi)	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• specifi ne - plavaln e trenaže rje (sani, biokinet i na plavaln a klop, exerge ni),</li> <li>• na ine vadbe mo i v vodi,</li> <li>• na ine vadbe: maksim alne mo i, vzdržlj i vosti v mo i, hitre mo i, gibljivo sti (specifi ne vaje) in koordin acije,</li> <li>• pozna ti. Core trening za plavalc e,</li> <li>• prakti no spozna trenaže rje.</li> </ul>	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
7	Vadba plavalcev na višini	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lo evanje višine glede na nizko, zmerno in visoko nadmorsko višino,</li> <li>• pomen vadbe na višini,</li> <li>• proces aklimatizacije na višino,</li> <li>• na in vadbe plavalcev na višini,</li> <li>• u inke vadbe na višini na loveški organizem,</li> <li>• u inke in trajanje u inkov vadbe na višini po prihodu v nižino.</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Trening invalidov	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na in klasifikacije v tekmovalnem plavanju invalidov,</li> <li>• na in prilagoditve vadbe glede na invalidnost,</li> <li>• na in vadbe z gluhi in naglušnimi plavalci in slepimi in slabovidnimi plavalci.</li> </ul>	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
9	Izpopolnjevanje plavanja z rekviziti in pripomo ki	2	<p>Pozna osnovne rekvizite in pripomo ke pri vadbi plavanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lopatke,</li> <li>• valj ki,</li> <li>• plavalna deska,</li> <li>• osmice in</li> <li>• pripomo ke za pove a nje upora v vodi (tube, gume, zaviralci oz. z pove e vanjem upora vode, . itd).</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	<p>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.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
10	<b>Osnove pridobivanja energije pri telesnem naporu in pomen pri nartovanju plavalne vadbe</b>	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pojem ATP,</li> <li>• anaerobni alaktani proces pridobivanja energije,</li> <li>• anaerobni laktatni proces pridobivanja energije in</li> <li>• aerobne procese pridobivanja energije.</li> </ul>	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 podroju plavanja in veljavno licenco PZS.
11	<b>Metodika in in preverjanja plavalcev</b>	10	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na ine vadbe hitrosti,</li> <li>• na ine vadbe hitrostne vzdržljivosti in</li> <li>• na ine vadbe dolgotrajne vzdržljivosti v plavanju.</li> </ul>	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 podroju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
12	<b>Sestava plavalnega treninga</b>	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sestavljanje plavalnega treninga glede na cilj vadbe,</li> <li>• pojme ogrevanje, glavna serija, razplavanje in</li> <li>• sestavljanje plavalnega treninga glede na obdobje periodizacije in v povezavi z vadbo na suhem.</li> </ul>	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 področju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
13	<b>Pretreniranost v plavanju</b>	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kratkor o no pretreniranost,</li> <li>• sindrom kroni n e pretreniranosti (utrujenosti),</li> <li>• znake pretreniranosti,</li> <li>• dejavnike preprevanja pretreniranosti in ukrepe ob znakih pretreniranosti in</li> <li>• oblike regeneracije plavalcev.</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
14	Usmerjanje, selekcija, spremljanje in specializacija za tekmovalno plavanje nadarjenih posameznikov	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• antropometrijske in morfološke značilnosti plavalcev,</li> <li>• tipe plavalcev: šprinterji, srednje progaši, dolgoprogaši, »mešalci«,</li> <li>• usmerjanje v tehniko plavanja glede na značilnosti plavalcev,</li> <li>• tipe mišnih vlaken.</li> </ul>	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 področju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
15	<b>Organizacija plavalnega tekmovanja, propozicije in tekmovalna pravila</b>	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• na in organizacije plavalnega tekmovanja,</li> <li>• pojem propozicije tekmovanja,</li> <li>• tekmovalna pravila FINe.</li> </ul>	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>Trening starejših</b>	2	Pozna na in prilagoditve vadbe plavalcev glede na njihovo starost (metode, na in dolo anja intenzivnosti vadbe, prilagoditev vadbe glede na starost).	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
17	<b>Tekmovalna šola plavanja (u ni vzgojni proces)</b>	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• trenerjev pristop do plavalca,</li> <li>• prepoznavanje in preprečevanje dopinga v plavanju,</li> <li>• principe fair playa in</li> <li>• oblike zlorab v plavanju (verbalno, spolno in nasilno obnašanje trenerja in okolja).</li> </ul>	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
18	<b>Osnove funkcionalne anatomije v plavanju in osnove sestave telesa</b>	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pojem antropometrija</li> <li>• pojem morfologija in pomen sestave telesa v tekmovalnem plavanju in</li> <li>• glavne mišice skupine , ki sodelujejo pri ustvarjanju propulzije in ravnotežja v vodi pri posameznih plavalnih tehnikah, skokih v vodo in obratih</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
19	Biomehanika plavanja	4	Pozna podrobno: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pasivni upor,</li> <li>• aktivni upor,</li> <li>• t.i. »hull«s peed,</li> <li>• oblike upora v plavanju: elni upor, upor valov, upor trenja, upor inercije,</li> <li>• oblike generiranja propulzije: 3. newtonov zakon, princip ladijskega vijaka,</li> <li>• pomen strouha lovega števila v plavanju in</li> <li>• pojma dolžina zavesla ja in frekvenca zavesla ja in njuna soodvisnost pri hitrosti plavanja.</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
20	Tekmovalne tehnike plavanja štarti, obrati in štafetne predaje (razvoj biomehane analize)	10	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletske (track) štarte,</li> <li>• grab štarte,</li> <li>• lete i (swing) štarte,</li> <li>• tekmovalne obrate v vseh štirih tehnikah in v mešanem plavanju,</li> <li>• opis tekmovalnih tehnik v plavanju (hrbno, kravl, prsno, delfin),</li> <li>• na in prilagoditve glede na antropometrijski in morfološki status plavalcev,</li> <li>• na in biomehane analize tehnik obratov in startnih skokov</li> </ul>	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 področju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			<p>v plavanju in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na in videoanalize tekmovalne tehnike in tekmovalnih nastopov.</li> </ul>		
21	<p><b>Metodika učenja in izpopolnjevanje tekmovalnih tehnik plavanja</b></p>	10	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metodiko učenja tekmovalnih tehnik prsno, hrbtno, kravlj in delfin (nadaljevalne in korekcijske vaje) in</li> <li>• metodiko učenja tekmovalnih tehnik štarta in obratov (nadaljevalne, dopolnilne in korekcijske vaje).</li> </ul>	Teoretično preverjanje	<p>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.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
22	Periodizacija in na rtovanje	5	Pozna pojme: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mikroci klus,</li> <li>• mezoci klus,</li> <li>• makroc iklus,</li> <li>• taperin g (zožev anje),</li> <li>• na in priprav e periodi zacije,</li> <li>• na in periodi zacije v enem tekmov alnem letu,</li> <li>• na in periodi zacije v olimpijs kem ciklusu in</li> <li>• na rtov anje trenažn e enote in posam eznih cikluso v.</li> </ul>	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
23	Dolgoro na usmerjenost trenaznega procesa mlajših starostnih kategorij plavalcev	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bio-psiho-socialni razvoj v posam eznem starost nem obdobj u,</li> <li>• optimal na obdobj a za razvoj posam eznih sposob nosti plavalc ev in plavalk,</li> <li>• razliko v vadbi med moškimi in ženska mi glede na starost in biološki razvoj,</li> <li>• pojma kronolo ška in biološk a starost z vidika vadben ega proces a.</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
24	Metode spremljanja u inkov trenažnega procesa v plavanju	5	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• model analize vadbenega procesa,</li> <li>• dnevnik treninga,</li> <li>• sistem spremljanja motornih sposobnosti in lastnosti i pri mlajših starostnih kategorijah plavalcev,</li> <li>• na in dolo a nja intenzivnosti v plavanju (frekvenca srca, aerobni , anaerobni prag, Borgova lestvica ),</li> <li>• laktatno krivuljo in njen pomen,</li> <li>• spremljanje biomeh</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
			anskih parametrov v plavanju.		
25	Vloga panožnega teama v vrhunskem plavanju	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> <li>• vlogo zdravnika,</li> <li>• vlogo fizioterapevta,</li> <li>• vlogo nutricionistov,</li> <li>• vlogo strokovnjakov za suho vadbo plavalcev,</li> <li>• vlogo maserjev,</li> <li>• vlogo psihologov,</li> <li>• vloga svetovalcev na področju biomehanike plavanja in analize tekmovalnega nastopa.</li> </ul>	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 področju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
26	Organiziranje procesa športne vadbe	3	<p>Slušatelj pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na in organiziranja športne vadbe med posamezno vadbeno enoto,</li> <li>• na in organiziranja športne vadbe v klubu z vidika selekcije (piramida).</li> </ul>	Teoreti no preverjanje	<p>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.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
27	<b>Metodika u enja plavalnih tehnik na nadaljevalni in tekmovalni ravni (prakti ni del)</b>	17	Pozna in: <ul style="list-style-type: none"> <li>• prakti no izvede in demon strira predho dno obravn avane teoreti ne vsebine in odpravl ja napake pri prakti ni izvedbi slušatel jem:</li> <li>• grab štart,</li> <li>• atletski (track) štart,</li> <li>• swing štart,</li> <li>• tekmov alni obrati v vseh štirih tehnik ah in v mešan em plavanj u,</li> <li>• metodi ka u enja tekmov alnih tehnik prsno, hrbtno in kravl (nadalj evalne</li> </ul>	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.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			<p>in korekcij ske vaje),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• metodi ka u enja tekmov alnih tehnik štarta in obratov (nadalj evalne in korekcij ske vaje).</li> </ul>		

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
28	Ura plavalnega treninga	6	<p>Slušatelji poznajo, sestavijo in pod vodstvom predavatelja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sestavijo in izvedejo plavalni trening z izbrano metodo ku enja tekmovalnih tehnik prsno, hrbtno in kravl (nadalj evalne in korekcijske vaje),</li> <li>• metode ku enja tekmovalnih tehnik štarta in obratov (nadalj evalne in korekcijske vaje),</li> <li>• izbrani mi metoda mi glede na cilj vadbe.</li> </ul>	Prakti no preverjanje	<p>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.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
29	<b>Demonstracija metod spremljanja u inkov vadbenega procesa</b>	10	Pozna in demonstrira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• prakti ni prikaz merjenj a biomeh anskih parame trov – video postavitev, snema nje pod vodo,</li> <li>• prakti no izvedba testiran ja laktatni h testov,</li> <li>• na in pridobi vanja laktatn e krivulje z ra unal niškimi progra mi.</li> </ul>	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		160			

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

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