



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 - DALJINSKO |
| Stopnja usposobljenosti | 1. stopnja |
| Ime programa | športno treniranje, PLAVANJE - DALJINSKO, 1. stopnja |
| Naziv, ki ga posameznik dobi | Strokovni delavec 1, športno treniranje, PLAVANJE - DALJINSKO |
| Ime in priimek vodje programa | dr. Dorica Šajber |
| Izobrazba vodje programa | prof. šp. vzgoje, doktor kinezioloških znanosti |
| CILJI PROGRAMA | CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE - PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJE - 1. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSABLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJE V VSEH NJENIH POJAVNIH OBLIKAH. |
| KOMPETENCE | PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE - PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJE - 1. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGA PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJE, S CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POVTUŽJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE. |
| TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR) | 81 |
| POGOJI ZA VKLJUITEV | <ul style="list-style-type: none">• starost najmanj 18 let• najmanj srednja poklicna izobrazba |

| | |
|--------------------------|--|
| POGOJI DOKON ANJA | <p>Pogoj za pristop k izpitu je 80% prisotnost na obveznih vsebinah in 80 % prisotnost na posebnih vsebinah. Udeleženec mora izpolniti vse pogoje, ki so za pristop k izpitu določeni v programu usposabljanja. Pogoj za dokončanje usposabljanja je opravljen teoretični in praktični izpit.</p> <p>1. Teoretični del:</p> <ul style="list-style-type: none"> - izpit iz obveznih vsebin, - izpit iz posebnih (plavalnih) vsebin, - izpit iz reševanja iz vode, <p>1. 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), - prikaz reševanja onemoglega utapljalnega s pripomočkom in brez njega, - prikaz reševanja nerazsodnega utapljalnega s pripomočkom in brez njega, - prikaz reševanja negibnega utapljalnega z dna bazena. <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 – daljinsko plavanje in se evidentirajo v aplikacijo ŠPAK.</p> |
|--------------------------|--|

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(1. stopnja): 22 ur

| zap. št. | PREDMET | št. ur | standardi znanj |
|----------|-----------------------------|--------|--|
| 1 | 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. |

| zap. št. | PREDMET | št. ur | standardi znanj |
|----------|---|--------|--|
| 2 | 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. |
| 3 | 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. |
| 4 | 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 • Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu |
| 5 | Osnove gibanja loveka | 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Pozna gibalne sposobnosti • Pozna fizikalne zakonitosti gibanja • Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja |

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

| zap. št. | PREDMET | št. ur | standardi znanj | na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti | reference predavateljev |
|----------|---|--------|--|---|---|
| 1 | Plavanje invalidov in oseb s posebnimi potrebami | 1 | Pozna: -Halliwickov program u enja plavanja za osebe s posebnimi potrebami, - posebnosti u enja plavanja invalidov. | Teoreti no preverjanje | Predavatelj mora izpolnjevati vse spodaj naštete reference: - najmanj VII. stopnjo izobrazbe ene od naštetih smeri: športne smeri ali specialne in rehabilitacijske pedagogike ali fizioterapije ali medicine in usposobljenost strokovni delavec 2-športno treniranje-plavanje ali usposobljenost 3. stopnje po ZSpo iz panoge plavanje in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| 2 | Osnove biomehanike plavanja, startov in obratov | 2 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • hidrostati ne in hidrodinami ne zakonitosti, • biomehansko analizo obrata in skoka na glavo v vodo, • biomehanske zakonitosti, ki pogojuj ejo 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 in 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 |
|----------|---|--------|---|--|--|
| 3 | Plavalne tehnike (kravl, prsno, hrbtno), štartov in obratovna osnovni ravni | 4 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| 4 | Metodika u enja plavanja in napaka v plavalnih tehnikah, štartih in obratih | 4 | 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 in 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 |
|----------|--|--------|--|---|--|
| 5 | Plavalne tehnike na nadaljevalni ravni | 2 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • razlago in prikaz podvodnih obratov, • razlago in prikaz šolskega a štartnega skoka, • razlago P,K,H 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 in 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 | Pogoji u enja plavanja | 2 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • dejavni ke okolja, bazene , kopališ a, odprte vode • zahtev e plavališ a (varnost ne, pedago ške, higiens ke), • zna iln osti plitve, globok e in teko e vode, • zna iln osti temper ature vode, bazens kega okolja in gardero be, • pripom o ke za u enje plavanj a • posebn osti plavanj a v rekah, jezerih in morjih. | 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 in 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 |
|----------|--|--------|---|--|--|
| 7 | Gibalno u enje, didakti ni model u enja plavanja | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • gibalno u enje, • odnos u enec -u itelj, • stopenj sko u enje plavanj a v obliki »konce ntri nih krogov «, • izvajanj e u enja plavanj a. | 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 in 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 | Metode u enja plavanja in prilagojeni programi u enja plavanja | 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| 9 | Plavanje starejših | 1 | Pozna program plavanja starejših s poudarkom na plavanju na odprtih vodah. | 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 in 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 |
|----------|---|--------|--|---|--|
| 10 | Utapljanje in reševanje iz vode ter izvedba prve pomo i | 3 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • nesre e na kopališ ih, • splošno in u itelje vo odgovo rnost, • uspešn ost reševa nja iz vode, • oceno položaj a, • proces utaplja nja, • na ine reševa nja iz vode, • reševa nje pozimi, • uporab o vodne reševal ne deske pri sumu na poškod bo vratne hrbteni ce (vaje), • uporab o reševal ne tube (vaje) • uporab a plovil pri reševa | 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 in 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 |
|----------|---|--------|---|--|--|
| | | | nju iz odprte vode (kajak, surf, oln, skuter). | | |
| 11 | Teorija izvajanja in spremljanja te aja plavanja in posameznih vadbenih enot | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • plavanj e v letnem delovnem na rtu v vrtcu, osnovni in srednji šoli, • u itelje v letni u ni na rt, • priprav o programa u enja plavanj a, • priprav o vadben e 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 in 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 |
|----------|---|--------|---|---|--|
| 12 | Osnovne opredelitve plavanja | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> glavne pojme, kdo je plavaln o 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. |
| 13 | Zgodovina plavanja | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> zgodovino daljinskega plavanja v svetu, razvoj plavalnih tehnik, zgodovino daljinskega plavanja 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| 14 | Pomen plavanja za vzgojo higienskih navad in utrjevanja zdravja | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> -na sr no-žilni sistem, -na dihalni sistem, -na kostno-miši ni in termoregulacijski proces, -na telesno in duševno zdravje, -na higienske navade loveka. | Teoreti no preverjanje | Predavatelj mora imeti vsaj VII. stopnjo izobrazbe športne ali medicinske smeri. |

| zap. št. | PREDMET | št. ur | standardi znanj | na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti | reference predavateljev |
|----------|---|--------|--|---|--|
| 15 | Pomen znanja plavanja za razvijanje moralnih kvalit | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> pomen zdravih odnosov v medsovrstni ki, harmon i ne med lo veške odnose in pomen premag ovanja strahu. Razume spoznavanje in razumevanje drugih. | Teoreti no preverjanje | Predavatelj mora imeti vsaj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri ali psihološke smeri. |
| 16 | U enje plavalnih tehnik na nadaljevalni ravni | 6 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> nadalje valne tehnike plavanj a – udarec. | 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 in 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 |
|----------|--|--------|---|--|--|
| 17 | U enje osnovnega skoka na glavo in šolskega štartnega skoka | 2 | Zna: <ul style="list-style-type: none"> • pomen za etn ega položaj a, • pomen rušenja ravnote žnega položaj a odriv, let, prehod v vodo, • drsenje pod vodno gladino • izplava nje 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| 18 | U enje obratov | 2 | Zna nadvodne obrate K, P, H. Spozna podvodne obrate K, P, H. | 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 in 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 | Reševanje iz vode | 7 | <p>Zna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • na ine reševa nja iz vode: s pripom o ki (tuba, obro ...) in osebno • na ine reševa nja iz vode za vse stopnje utaplja nja, • plavati pod vodo, • nevarn osti in stransk e u inke pri plavanj u pod vodo, • navpi n i potop in dvig uteži z dna bazena | 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.</p> |

| zap. št. | PREDMET | št. ur | standardi znanj | na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti | reference predavateljev |
|----------|--|--------|--|---|--|
| 20 | Izvedba u enja plavanja | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • u na na ela, • didakti ne princip e, • priporo ila za u enje plavanj a, • posebn osti u enja plavanj a, -delo v igralnih skupina h kot oblika u enja plavanj a, • u na in šolska plavaln a tekmov anja. | 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| 21 | Teorija izvajanja in spremljanja skokov v vodo | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • nevarn osti 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 in 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 |
|----------|---|--------|--|--|--|
| 22 | Spremljanje, vrednotenje in ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • merjenj e plovnos ti, • merjenj e dolžine drsenja , • kvantita tivno ocenjev anje znanja plavanj a s pomo j o uveljavl jernih meril in • pomen kvalitati vnega ocenjev anja plavalni h 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 in 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 |
|----------|-----------------------------|--------|--|---|--|
| 23 | Plavanje kot gibanje v vodi | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • biofizikalne lastnosti vode v povezavi z obnašanjem loveškega telesa v vodi, • gibanja v vodi (v vodornem položaju, v navpičnem 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| 24 | Prilagajanje na vodo | 2 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • stopnje prilagajanja na vodo, • pre no, vzdolžno, sagitalno in kombinirano rotacijo | 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 in 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 |
|----------|----------------------------|--------|--|--|--|
| 25 | Rekreativna plavalna vadba | 1 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • izvajanj e in spremljanje rekreativne plavalne vadbe, • ocenjevanje u inkov rekreativne plavalne vadbe, • regulacijo intenzivnosti plavanj a pri daljinsk em plavanj u. | 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 in 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 |
|-------------------------------|---|--------|--|---|--|
| 26 | U enje kravla, prsnega in hrbtne na osnovni ravni | 8 | Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • pomen položaja telesa, • udarec in zavesla j, • 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 in najmanj deset let izkušenj na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. |
| skupno št. ur posebnih vsebin | | 59 | | | |

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____