



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	2. stopnja
Ime programa	športno treniranje, PLAVANJE - DALJINSKO, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, športno treniranje, PLAVANJE - DALJINSKO
Ime in priimek vodje programa	Dr. Boro Štrumbelj
Izobrazba vodje programa	Prof.šp vzgoje, doktor kinezioloških znanosti
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE – PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJE- 2. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA NA RTUJE, ORGANIZIRA, IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJE.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJE- 2. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NA RTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGI PLAVANJE - DALJINSKO PLAVANJES CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA PO UTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	115
POGOJI ZA VKLJU ITEV	Pogoji za vklju itev v program usposabljanja druge stopnje, športno treniranje – daljinsko plavanje so: <ul style="list-style-type: none">• strokovna usposobljenost prve stopnje strokovni delavec 1. - športno treniranje - daljinsko plavanje• in eno leto športno pedagoških izkušenj v plavanju.

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.</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"> 1. Teoretični del: <ul style="list-style-type: none"> • izpit iz obveznih vsebin, • izpit iz posebnih (plavalnih) vsebin. 2. Praktični del: <ul style="list-style-type: none"> • prikaz treh nadaljevalnih tehnik plavanja (brez delfina) s starti in podvodnimi ter nadvodnimi obrati • izvedba reševalne akcije, • plavanje pod vodo 25m ob sočasnem dvigu predmetov iz vode, • pozitivno ocenjen pedagoški nastop. 3. Kandidati morajo pred pristopom na izpit opraviti pedagoško prakso v trajanju najmanj 10 ur pri izbranih trenerjih, ki jih določijo in vodja tečajev, pri čemer samostojno nastopajo in izvajajo vadbo pod vodstvom trenerjev pri katerih so na praksi. <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	Osnove športnega treniranja	12	<ul style="list-style-type: none"> • Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka. • Pozna življenjsko-mehanske osnove gibanja. • Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakovitosti, načrtovanja, opravila, vrednotenje, nadzorovanje - ciklizacija). • Pozna ustrezna vadbena sredstva in metode športnega treniranja.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
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

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Vloga trenažnega teama v vrhunskem plavanju	2	Pozna: - vlogo zdravnika - vlogo fizioterapevtov - vlogo nutricionistov - vlogo strokovnjakov za suho vadbo plavalcev - vlogo maserjev - vlogo psihologov - vloga svetovalcev na podro ju biomehanike plavanja in analize tekmovalnega nastopa	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
2	Psihološka priprava tekmovalna na nastop	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - na ine motivacije za tekmovalne - pojem agresivnost v športu - vloga trenerja in psihologa na tekmovalnem vidiku psihološke priprave na nastop - predtekmovna stanja in psihi na priprava - psihologijo individualnih športov, - na ine motivacije za trening - pojem ustvena inteligenca - na ine določanje ciljev 	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora imeti kon ano najmanj visokošolsko izobrazbo s podro ja psihologije ali psihoterapije.
3	Prehrana plavalcev	6	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - osnove prehrane športnika plavalca - osnovna hranila in potrebe po njih glede na periodizacijo in potrebe daljinskega plavalca - doping v plavanju 	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora imeti najmanj visokošolsko izobrazbo s podro ja medicine, biokemije, dietetike ali športa.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Vrednosti znanja plavanja za loveka z rekreativnega in tekmovalnega vidika	1	Pozna: - socialne vidike znanja plavanja - psihološke vidike znanja plavanja - vpliv znanja plavanja na zdravstveni status vade ih - pomen plavanja za invalide, starostnike in ostale socialno izolirane skupine	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.
5	Tekmovalna šola plavanja (u ni vzgojni proces)	4	Pozna: - trenerjev pristop do plavalca - prepoznavanje in prepre evanje dopinga v plavanju - principe fair playa - oblike zlorab v plavanju (verbalno, spolno in nasilno obnašanje trenerja in okolja)	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora biti najmanj profesor športne vzgoje, diplomirani psiholog ali profesor z obravnavanega podro ja (sociologija, etika)
6	Osnove funkcionalne anatomije v plavanju in osnove sestave telesa	4	Pozna: - pojem antropometrija - pojem morfologija in pomen sestave telesa v tekmovalnem plavanju - glavne miši ne skupine, ki sodelujejo pri ustvarjanju propulzije in ravnotežja v vodi pri posameznih plavalnih tehnikah, skokih v vodo in obratih	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora imeti vsaj VII. stopnjo izobrazbe medicinske smeri.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
7	Biomehanika plavanja s poudarkom na daljinskem plavanju	6	Pozna podrobno: <ul style="list-style-type: none"> - pasivni upor - aktivni upor - t.i. »hull«speed - oblike upora v plavanju: elni 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 - energetiko in biomehanske zakonitosti daljinskega 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 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
8	Tekmovalne tehnike plavanja štarti, obrati (razvoj biomehane analize)	4	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - atletski (track) štart - grab štart - opis tekmovalnih tehnik v plavanju (hrbno, kravl, prsno) - na ine prilagoditve glede na antropometrijski in morfološki status daljinskih plavalcev - na ine biomehane analize tehnike, obratov in štartnih skokov v plavanju - na in videoanalize tekmovalne tehnike in tekmovalnih nastopov 	Teoreti no preverjanje	<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 podro ju 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>
9	Metodika u enja in izpopolnjevanje tekmovalnih tehnik plavanja	4	<p>Pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metodiko u enja tekmovalnih tehnik prsno, hrbno in kravl (nadaljevalne in korekcijske vaje) - metodika u enja tekmovalnih tehnik štarta in obratov (nadaljevalne, dopolnilne in korekcijske vaje) 	Teoreti no preverjanje	<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 podro ju 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>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
10	Izpopolnjevanje plavanja z rekviziti in pripomo ki	2	Pozna osnovne rekvizite in pripomo ke pri vadbi plavanja: - lopatke - valj ki - plavalna deska - osmice - pripomo ke za pove anje upora v vodi (tube, gume, zaviralci oz. z pove evanjem upora vode, . itd)	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
11	Osnove pridobivanja energije pri naporu in pomen pri na rtovanju plavalne vadbe	2	Pozna: - pojem ATP - anaerobni alaktani proces pridobivanja energije - anaerobni laktatni proces pridobivanja energije - aerobne procese pridobivanja energije	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
12	Metodika in na in i treniranja plavalcev	6	Pozna: - na ine vadbe hitrosti - na ine vadbe hitrostne vzdržljivosti - na ine vadbe dolgotrajne vzdržljivosti v plavanju - na ine vadbe povezane s specifi nostjo daljinskega plavanja	Teoreti no preverjanje	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 podro ju 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)

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
13	Sestava plavalnega treninga	2	Pozna: - 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	Teoreti no preverjanje	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 podro ju 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)
14	Periodizacija in na rtovanje	5	Pozna pojme: - mikrociklus - mezociklus - makrociklus - tapering (zoževanje) - na in priprave periodizacije - na in periodizacije v enem tekmovalnem letu - na in periodizacije v olimpijskem ciklusu - na rtovanje trenažne enote in posameznih ciklusov	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
15	Modeli spremljanja trenážnega procesa v plavanju	3	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • modeliranje vadbe v plavanju: slovenski, italijanski, angleški, bolgarski, avstralski, vzhodnonemški, ameriški model spremljanja trenážnega procesa • probleme pri modeliranju trenážnega procesa 	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
16	Pretreniranost v plavanju	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - kratkoro no pretreniranost - sindrom kroni ne pretreniranosti (utrujenosti) - znake pretreniranosti - dejavnike prepre evanja pretreniranosti in ukrepe ob znakih pretreniranosti - oblike regeneracije plavalcev 	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
17	Vadba plavalcev na suhem (in v vodi)	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - specifi ne - plavalne trenažerje (sani, biokineti na plavalna klop, exergeni) - na ine vadbe mo i v vodi - na ine vadbe: maksimalne mo i, vzdržljivosti v mo i, hitre mo i, gibljivosti (specifi ne vaje) in koordinacije - pozna ti. Core trening za plavalce - prakti no spozna trenažerje 	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora imeti: najmanj VII. stopnjo izobrazbe športne smeri 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
18	Vadba plavalcev na višini	4	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - lo evanje višine glede na nizko, zmerno in visoko nadmorsko višino - pomen vadbe na višini - proces aklimatizacije na višino - na in vadbe plavalcev na višini - u inke vadbe na višini na loveški organizem - u inke in trajanje u inkov vadbe na višini po prihodu v nižino 	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora imeti najmanj VII. stopnjo izobrazbe s podro ja športa ali medicine.
19	Organizacija plavalnega tekmovanja v daljinskem plavanju, propozicije in tekmovalna pravila	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - na in organizacije plavalnega tekmovanja v daljinskem plavanju - pojem propozicije tekmovanja - tekmovalna pravila World aquatics 	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS. Predavatelj je lahko tudi predsednik sodniške organizacije pri Plavalni zvezi Slovenije.
20	Trening starejših	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - na in prilagoditve vadbe plavalcev glede na njihovo starost s poudarkom na daljinskem plavanju (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 plavanja 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
21	Trening invalidov	1	Pozna: - na in vadbe z gluhi in naglušni plavalci in slepi in slabovidni plavalci med daljinskim plavanjem	Teoreti no preverjanje	Predavatelj mora imeti VII. stopnjo izobrazbe medicinske smeri ali smeri specialne in rehabilitacijske pedagogike.
22	Organiziranje procesa športne vadbe	1	Slušatelj pozna: - na in organiziranja športne vadbe med posamezno vadbeno enoto	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
23	Metodika u enja plavalnih tehnik na nadaljevalni tekmovalni ravni (prakti ni del)	7	Pozna in: - prakti no izvede in demonstrira predhodno obravnavane teoreti ne vsebine in odpravlja napake pri prakti ni izvedbi slušateljem: - atletski (track) štart - metodika u enja tekmovalnih tehnik prsno, hrbtno in kravl (nadaljevalne in korekcijske vaje)	Prakti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
24	Ura plavalnega treninga	2	Sluša telji poznajo, sestavijo in pod vodstvom predavatelja: - sestavijo in izvedejo plavalni trening z izbrano metodiko u enja tekmovalnih tehnik prsno, hrbtno in kravl (nadaljevalne in korekcijske vaje) - metodika u enja tekmovalnih tehnik štarta in obratov (nadaljevalne in korekcijske vaje) - izbranimi metodami glede na cilj vadbe	Prakti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
25	Demonstracija metod spremljanja u inkov vadbenega procesa	2	Pozna in demonstrira: - prakti ni prikaz merjenja biomehanskih parametrov – video postavitev, snemanje pod vodo - prakti no izvedba testiranja laktatnih testov - na in pridobivanja laktatne krivulje z ra unalniškimi programi	Prakti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
26	usmerjanje, selekcija, spremljanje in specializacija za tekmovalno plavanje nadarjenih posameznikov	2	Pozna: - antropometrijske in morfološke zna ilnosti daljinskih plavalcev - tipe miši nih vlaken	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
27	Dolgoro na usmerjenost trenaznega procesa mlajših starostnih kategorija plavalcev	4	Pozna: <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 	Teoreti no preverjanje	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 podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
28	Metode spremljanja u inkov trenaznega procesa v plavanju	5	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> - model analize vadbenega procesa - dnevnik treninga - sistem spremljanja motoricnih sposobnosti in lastnosti pri mlajših starostnih kategorijah plavalcev - na in dolo anja intenzivnosti v plavanju (frekvenca srca, aerobni, anaerobni prag, Borgova lestvica) - laktatno krivuljo in njen pomen - spremljanje biomehanskih parametrov v plavanju 	Teoreti no preverjanje	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 izkušeni na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
29	Dejavniki tveganja pri daljinskem plavanju	2	Pozna: <ul style="list-style-type: none"> • dejavni ke tveganj a pri dolgotrajnem plavanju • dejavni ke tveganj a poveza ne s temper aturo vode in hipoter mijo 	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 izkušeni na podro ju plavanja in veljavno licenco PZS.
skupno št. ur posebnih vsebin		95			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____