

# **UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAM PRVE STOPNJE KINEZILOGIJA**

**UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA ŠPORT**

**Predstavitveni zbornik za študijsko leto 2015/16**

## **1. Podatki o študijskem programu**

- Univerzitetni študijski program prve stopnje Kineziologija traja 3 leta (6 semestrov) in obsega skupaj 180 kreditnih točk.
- Strokovni naslov, ki ga pridobi diplomant/diplomantka s programom, je DIPLOMANT KINEZILOGIJE (UN)/DIPLOMANTKA KINEZILOGIJE (UN). Okrajšava naziva je DIPL. KIN.

## **2. Temeljni cilji programa in kompetence**

**Temeljni cilji** univerzitetnega študijskega programa Kineziologija so usposobiti diplomante za vodenje programov telesne priprave, vključno za izdelavo preventivnih vadbenih programov za zaščito pred najpogostejšimi poškodbami gibalnega aparata oziroma pripraviti vadbene programe za osebe, ki bodo že imele tovrstne probleme in se bodo želele vključiti v vadbo. Dobili bodo tudi temeljna znanja za nadaljevanje izobraževanja na drugostopenjskem študiju.

### **Splošne kompetence:**

- Sposobnost timskega dela in dobrega komuniciranja
- Fleksibilna uporaba znanja v praksi
- Poznavanje institucionalnih zahtev strokovnega področja (ustrezna zakonodaja, strokovna organiziranost)
- Poznavanje splošnih pedagoških, andragoških in didaktičnih strategij ravnanja
- Poznavanje etike in kodeksov strokovnega področja

- Splošne organizacijske sposobnosti
- Informacijska pismenost
- Komuniciranje v tujem jeziku
- Poznavanje prve pomoči

#### **Predmetno-specifične kompetence:**

- Razumevanje antropološko-kinezioloških temeljev športa
- Poznavanje bio-psiho-socialnih značilnosti posameznih starostnih skupin in spolov
- Poznavanje zdravstvenih vidikov telesne obremenitve
- Razumevanje fizioloških vidikov telesne obremenitve
- Razumevanje osnovnih biomehanskih vidikov telesne obremenitve
- Poznavanje pedagoških, andragoških in didaktičnih vidikov športne vadbe
- Sposobnost načrtovanja, izvedbe in nadzora vadbe za vplivanje na gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti zdravih oseb
- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju
- Poznati značilnosti zdrave prehrane ter sposobnost svetovati uporabo prehranskih dodatkov v povezavi z vadbo in zdravim načinom življenja
- Sposobnost za izdelavo preventivnega vadbenega programa in za sodelovanje pri rehabilitaciji nekaterih tipičnih težav gibalnega sistema (debelost, bolečina v križu, kolenu, ramenu, gležnju)
- Poznavanje osnovnih značilnosti delovnih in vsakodnevnih obremenitev
- Poznavanje splošne didaktike športno-vzgojnega procesa
- Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja
- Obvladanje demonstracije in didaktike posameznih gibalnih in športnih prvin, ki se uporabljajo pri telesni pripravi
- Obvladanje metod za regeneracijo po telesni obremenitvi
- Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo športne vadbe
- Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznikov in skupin med vadbo
- Poznavanje reševanja iz vode
- Usposobljenost za delo s sodobnimi vadbenimi tehnologijami
- Poznavanje osnov raziskovalnega dela na strokovnem področju

### **3. Pogoji za vpis in merila za izbiro ob omejitvi vpisa**

#### ***Pogoji za vpis***

- a) Opravljena splošna matura;
- b) kandidati, ki so pred 1. 6. 1995 končali katerikoli štiriletni srednješolski program, se lahko vpišejo brez mature;

vsi kandidati morajo opraviti sprejemni postopek s preizkusom gibalnih sposobnosti in športnih znanj ter predložiti zdravniško potrdilo z osebno zdravstveno anamnezo, iz katere so razvidni podatki o težjih poškodbah in boleznih ter zmožnostih večjih psihofizičnih obremenitev.

#### ***Omejitev vpisa***

V primeru omejitve vpisa bodo kandidati izbrani glede na:

- a) uspeh pri preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj (40 % točk),
- b) splošni uspeh pri maturi (45 % točk) in
- c) splošni uspeh v 3. in 4. letniku (15 % točk).

### **4. Merila za priznavanje znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program**

Pri priznavanju znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program, se upoštevajo določila Pravilnika o postopku in merilih za priznavanje neformalno pridobljenega znanja in spretnosti, ki jih je sprejel Senat UL na svoji seji, dne 29. 5. 2007.

Mogoče je delno priznavanje znanj in spretnosti kandidatov, ki so pred vpisom v program že opravili trenerske oz. vaditeljske tečaje v različnih športnih panogah ali drug študij univerzitetne smeri.

Postopek priznavanja znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program, kandidat sproži s prošnjo, ki mora vsebovati obrazložitev ter potrdila oziroma druge listine, s katerimi dokazuje pridobljeno znanje v neformalnih ali formalnih programih izobraževanja, ki so lahko:

- potrdilo izvajalcev izobraževanja ali usposabljanja o uspešno končanem usposabljanju, izobraževanju ali delu izobraževanja, ali
- spričevalo o neformalnem izobraževanju.

Pristojni organ FŠ odloči, ali je prošnja utemeljena, pridobi mnenje nosilca predmeta, na katerega se prošnja nanaša, in odloči o nadaljevanju postopka. Postopek je lahko zaključen na podlagi mnenja nosilca predmeta, ali pa ta odredi predhodno preverjanje znanja. Na ta način se proslcu lahko prizna le del obveznosti pri posameznem predmetu.

## 5. Pogoji za napredovanje po programu

<b>Prvostopenjski univerzitetni študijski program Kineziologija</b>	
<b>Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 1. letnika v 2. letnik</b>	54 ECTS točk v letniku
<b>Pogoji za ponavljanje 1. letnika</b>	30 ECTS v 1. letniku
<b>Pogoji za ponavljanje 2. letnika</b>	60 ECTS v 1. letniku in 30 ECTS v 2. letniku
<b>Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 2. letnika v 3. letnik</b>	60 ECTS točk v 1. letniku in 54 ECTS točk v 2. letniku programa

**Ponavljjanje zadnjega letnika ni mogoče.**

## 6. Pogoji za dokončanje študija

Študent mora opraviti vse študijske obveznosti, predpisane s programom oziroma učnimi načrti v obsegu 180 ECTS, ter izdelati diplomsko delo.

## 7. Prehodi med študijskimi programi

**Pogoji za prehod v višji letnik univerzitetnega študijskega programa prve stopnje Kineziologija:**

V skladu z veljavnimi Merili za prehode med študijskimi programi se za prehod med študijskimi programi šteje prenehanje študentovega izobraževanja v študijskem programu, v katerega se je vpisal, in nadaljevanje izobraževanja na katerem od prvostopenjskih univerzitetnih študijskih programov, ki jih izvaja Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani. Prehod je mogoč v skladu z veljavnimi Merili za prehode med študijskimi programi. Prehodi so možni med študijskimi programi, ki ob zaključku študija zagotavljajo pridobitev primerljivih kompetenc in med katerimi se lahko po kriterijih za priznavanje prizna vsaj polovica obveznosti po ECTS iz prvega študijskega programa, ki se nanašajo na obvezne predmete drugega študijskega programa.

**a) Pogoji za prehode za študente ostalih univerzitetnih študijskih programov prve stopnje, ki jih izvaja UL FŠ:**

- izpolnjevanje pogojev za vpis v drugi študijski program,
- razpoložljiva študijska mesta v skladu z razpisanimi mesti za nadaljevanje študija po merilih za prehode,
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.

**b) Pogoji za prehode za študente univerzitetnih študijskih programov prve stopnje z drugih fakultet**

- izpolnjevanje pogojev za vpis v drugi študijski program,
- opravljen preizkus gibalnih sposobnosti in znanj,
- razpoložljiva študijska mesta, v skladu z razpisanimi mesti za nadaljevanje študija po merilih za prehode,
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.
- študent se mora pred vpisom na drug študijski program, izpisati iz prvega študijskega programa (na drugi fakulteti).

**c) Pogoji za prehode za študente starih univerzitetnih študijskih programov UL FŠ**

Za dokončanje študija po novem programu se študentom, glede na do tedaj opravljene obveznosti po prvem programu, individualno določijo obveznosti, ki jih morajo opraviti za dokončanje študija po drugem programu. O določitvi obveznosti odloča pristojna komisija na Fakulteti za šport.

#### **d) Pogoji za prehode za študente visokošolskih strokovnih študijskih programov**

- izpolnjevanje pogojev za vpis v drugi študijski program,
- opravljen preizkus gibalnih sposobnosti in znanj,
- razpoložljiva študijska mesta, v skladu z razpisanimi mesti za nadaljevanje študija po merilih za prehode,
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.

Diplomant študijskega programa za pridobitev visoke strokovne izobrazbe, ki se je vpisal brez mature, se lahko vključi v študijski program za pridobitev univerzitetne izobrazbe, če je zaključil študij po programu za pridobitev visoke strokovne izobrazbe s povprečno oceno najmanj 8.0 in izpolnjuje vpisne pogoje.

Študentu, ki ima odobren prehod na nov študijski program, se priznajo vsi izpiti in druge študijske obveznosti iz prejšnjega programa, ki se vsebinsko prekrivajo z vsebinami novega študijskega programa. Študent mora pri prehodu z drugega študijskega programa priložiti potrdilo o opravljenih študijskih obveznostih na študiju, na katerega je bil vpisan in dokazilo o izpolnjevanju vpisnih pogojev v skladu z Zakonom o visokem šolstvu in vpisnimi pogoji, navedenimi v študijskem programu, v katerega prehaja. Komisija za študijske zadeve študentu s sklepom določi obveznosti, ki jih mora opraviti na drugem študijskem programu.

#### **8. Načini ocenjevanja**

Znanje študentov in praktična usposobljenost se ocenjuje pri posameznih predmetih:

- a) s preverjanjem in ocenjevanjem teoretičnega znanja ali
- b) preverjanjem in ocenjevanjem teoretičnega znanja in praktične usposobljenosti.

Pogoj za pristop k izpitu pri posameznem predmetu so opravljene obveznosti pri tem predmetu (kolokviji, eseji, seminarske naloge, dnevniki, osebne mape dosežkov ipd.).

Študijske obveznosti študentov ter oblike in način preverjanja znanja določajo učni načrti predmetov.

Pri ocenjevanju se uporablja ocenjevalna lestvica skladno s Statutom Univerze v Ljubljani:

- 10 = odlično (izjemni rezultati z zanemarljivimi napakami)  
 9 = prav dobro (nadpovprečno znanje, vendar z nekaj napakami)  
 8 = prav dobro (solidni rezultati)  
 7 = dobro (dobro znanje z večjimi napakami)  
 6 = zadostno znanje (znanje ustreza minimalnim kriterijem)  
 5-1 = nezadostno (znanje ne ustreza minimalnim kriterijem)

### 9. Predmetnik univerzitetnega študijskega programa Kineziologija, prva stopnja

Op.: V študijskem letu 2015/16 se bo v 1. letniku izvajal predmetnik prenovljenega programa, 2. in 3. letnik pa bosta potekala po prvotnih predmetnikih študijskega programa prve stopnje Kineziologija. V naslednjih študijskih letih se bo prenovljeni program postopoma vlučil v 2. in nato 3. letnik tega programa.

1. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Anatomija	Štiblar Martinčič	60		30			90	180	6
2	Osnove gibanja v športu	Pistotnik	45	15	30			90	180	6
3	Informatika v športu	Filipič	30		30			60	120	4
4	Osnove pedagogike športa (1)	Štihec	30	15			15	60	120	4
5	Psihologija (1)	Tušak, Ceci Erpič	30					30	60	2
6	<b>Strokovni izbirni predmeti 1:</b> Študent izbere 2 od 3	Različni nosilci	30		90			120	240	8
<b>SKUPAJ</b>			<b>225</b>	<b>30</b>	<b>180</b>		<b>15</b>	<b>450</b>	<b>900</b>	<b>30</b>
DELEŽ										

<b>2. semester</b>										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Statistika v športu	Leskošek	30		30			60	120	4
2	Fiziologija športa 1	Lenasi	60		30			90	180	6
3	Medicina športa 1	Dervišević	30		15			45	90	3
4	Zgodovina športa	Pavlin	30	15				45	90	3
5	Osnove pedagogike športa (2)	Štihec	30				15	45	90	3
6	Psihologija (2)	Cecić Erpič	30	15	15			60	120	4
7	Biomehanika športa 1	Kugovnik, Supej	30		15			45	90	3
8	<b>Strokovni izbirni predmeti 2:</b> <i>Študent izbere 1 od 5</i>	Različni nosilci	15		45			60	120	4
<b>SKUPAJ</b>			<b>255</b>	<b>30</b>	<b>150</b>		<b>15</b>	<b>450</b>	<b>900</b>	<b>30</b>
DELEŽ										

<b>Izbirni predmeti, 1. letnik Kineziologija</b>										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
<b>Strokovni izbirni predmeti 1:</b>										
1	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1	Čuk	15		45			60	120	4
2	Gibanje v vodi	Kapus	15		45			60	120	4
3	Atletika 1	Čoh, Škof	15		45			60	120	4
<b>Strokovni izbirni predmeti 2:</b>										
1	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode	Kapus	15		45			60	120	4



2	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1	Čuk	15		45			60	120	4
3	Ples 1	Zagorc	15		45			60	120	4
4	Atletika 1	Čoh, Škof	15		45			60	120	4
5	Gibanje v vodi	Kapus	15		45			60	120	4

### 3. semester: KIN, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Biomehanika športa	Kugovnik Otmar	45	15	30			90	180	6
2	Osnove pedagogike športa	Štihec Jože	30	15			15	60	120	4
3	Kondicijska priprava	Več nosilcev	110	40	105			255	510	17
4	Temelji vadbenega procesa	Ušaj Anton	30		15			45	90	3
<b>SKUPAJ</b>								<b>450</b>	<b>900</b>	<b>30</b>
DELEŽ										

### 4. semester: KIN, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	<b>Izbirni predmet 8</b> (seznam)	Različni nosilci	30	15	15			60	120	4
2	Kondicijska priprava	Več nosilcev	25	20	15			60	120	4

3	Osnove pedagogike športa	Štihec Jože	30					30	60	2
4	Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine	Kovač Marjeta, Jurak Gregor	45					45	90	3
5	Psihologija	Cecić Erpič Saša, Tušak Matej	60	15	15			90	180	6
6	<b>Športi 2:</b> Odbojka 1	Erčulj Frane	15		45			60	120	4
7	<b>Športi 2:</b> Rokomet 1	Šibila Marko	15		45			60	120	4
8	Športna prehrana	Dervišević Edvin	30		15			45	90	3
<b>SKUPAJ</b>								<b>450</b>	<b>900</b>	<b>30</b>
DELEŽ										

<b>Izbirni predmeti</b>										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
<b>IZBIRNI PREDMET 8:</b>										
1	Športno plezanje 1	Jereb Blaž	15		45			60	120	4
2	Avtonomno potapljanje	Burnik Stojan	20		40			60	120	4
3	Odnosi z javnostmi v športu	Doupona Topič Mojca	15	20	10			45	90	3
4	Pilates na blazinah	Bučar Pajek Maja	15	30	15			60	120	4
5	Gibanja in igre z žogo	Erčulj Frane	15	15	30			60	120	4
6	Jadranje na deski	Pori Maja	20	20	20			60	120	4
7	Judo	Karpljuk Damir	15	0	45			60	120	4
8	Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa	Supej Matej	45		15			60	120	4
9	Socialne veščine za učitelje in trenerje	Cecić Erpič saša	30	10	20			60	120	4
10	Skoki na prožnih ponjavah	Čuk Ivan	15	30	15			60	120	4
11	Turno kolesarstvo	Burnik Stojan	20	20	20			60	120	4

5. semester: KIN, 1. stopnja										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Aerobika	Zagorc Meta	30		60			90	180	6
2	Prvi tuji strokovni jezik - angleščina	Vrbinc Alenka	45					45	90	3
3	<b>Izbirni predmet 7:</b> Humanistični vidiki športa (modul Filozofija športa)	Jošt Bojan	30	15				45	90	3
4	Osnove managementa v športu	Bednarik Jakob	35	45	10			90	180	6
5	Humanistični vidiki športa (modul Zgodovina športa)	Jošt Bojan, Pavlin Tomaž	30	15				45	90	3
6	<b>Športi 4</b> (seznam)	Različni nosilci	15		30			45	90	3
7	Športna rekreacija	Pori Maja	75	15				90	180	6
<b>SKUPAJ</b>										
DELEŽ										

6. semester: KIN, 1. stopnja										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	<b>Izbirni predmet 7:</b> Didaktika športne vzgoje 2	Kovač Marjeta	15		30			45	90	3

2	Praktično delo v športni organizaciji	Čuk Ivan				135	135	270	9
3	Sociologija v športu	Doupona Topič Mojca	30		15		45	90	3
4	<b>Športi 4</b> (seznam)	Različni nosilci	45		90		135	270	9
5	Diplomski projekt	Različni nosilci				90	90	180	6
<b>SKUPAJ</b>							<b>450</b>	<b>900</b>	<b>30</b>
DELEŽ									

<b>Izbirni predmeti</b>										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	<b>ŠPORTI 4:</b>									
1	Ples 1	Zagorc Meta	15		45			60	120	4
2	Nogomet 1	Šibila Marko	15		45			60	120	4
3	Ritmična gimnastika 1	Zagorc Meta	15		45			60	120	4
4	Košarka 1	Erčulj Frane	15		45			60	120	4
5	Nordijsko smučanje 1A in 1B	Pustovrh Janez	15		45			60	120	4
6	Alpsko smučanje 1A in 1B	Žvan Milan	15		45			60	120	4
7	Igre z loparji 1	Kondrič Miran, Filipčič Aleš	15		45			60	120	4
<b>SKUPAJ</b>										

## 10. Predstavitev predmetov:

### OBVEZNI SKUPNI PREDMETI

#### **Anatomija**

Anatomija zagotavlja študentom temeljno znanje, ki ga bodo potrebovali tako pri drugih študijskih predmetih kot kasneje pri poklicnem delu. Anatomijo obravnavamo s treh vidikov: kot sistematsko, topografsko in funkcionalno anatomijo. Študenti dobijo predvsem pregledno znanje sistematske anatomije, upošteva razmere na živem odraslem človeku, v določenih primerih pa tudi pri otroku, mladostniku in starostniku (možne poškodbe). Pri lokomotornem sistemu je poudarek predvsem na funkcionalnem vidiku – spoznavanju anatomskih značilnosti, kjer lahko zaradi njihovega nepoznavanja pride do resnih poškodb. Pri predmetu, skladno z mednarodnimi konvencijami, študenti spoznajo praviloma latinsko izrazoslovje, razen pri izrazih, ki so izrazito udomačeni. V razširjenem modulu funkcionalne anatomije bo študent dobil plastično predstavo o izvedbi gibanja, ga znal strokovno opisati in povezati z aktivnostjo udeleženi mišic in mišičnih skupin.

#### **Statistika v športu**

Cilj predmeta je spoznati osnove statistične analize pojavov, ki nastopajo v športu. Študenti se bodo usposobili za samostojno pripravo, grafično in analitično obdelavo podatkov s pomočjo osebnega računalnika ter pravilno razlago dobljenih rezultatov. Zajete bodo osnove tako opisne kot referenčne statistike.

#### **Informatika v športu**

Predmet zajema naslednje vsebine: informatika in informacijska družba, informacije in podatki, zgradba in delovanje računalnika, programi in programiranje, zbirke podatkov, informacijski sistemi in njihova uporaba, ekspertni in odločitveni sistemi v športu, varnost in zaščita informacijskih sistemov, računalniška omrežja, omrežje internet in njegove storitve, informacijski viri, programska orodja za urejanje besedil, delo s preglednicami in pripravo računalniško podprtih predstavitev.

#### **Fiziologija športa 1**

Predmet spodbuja študente v spoznavanje delovanja njihovega organizma, kot mikrokozmosa v makrokozmosu; jim prebujajo občutenje celosti »vse v enem, eno v vsem«, preko prepoznavanja delovanja posameznih organov in njihovega hierarhičnega povezovanja v vse popolnejšo celoto; omogoča jim zaznati telesno aktivnost - šport kot harmonijo med delovanjem in mirovanjem; odkriva jim procese s katerimi organi, odgovorni za vzdrževanje stalnosti (homeostaze), ustvarjajo novo ravnovesje na višji energijski ravni na osnovi zapisov, ki jih v celice vpiše specifičen telesni napor. Omogoča jim prepoznati vzorec »borba ali beg«, ki je zapisan v njihovem animalnem delu in vzorec »ostani in se igraj«, ki je zapisan v njihovem duhu. Dodatno se bodo študenti podrobneje seznanili tudi z biologijo celice in biokemijo napora s poudarkom o strukturi, funkciji ter molekularni organizaciji celice. Ob tem posreduje osnovna znanja o biomolekulah in študenta seznanja s temeljnimi biokemičnimi procesi, ki omogočajo živim organizmom normalno delovanje.

### **Medicina športa 1**

Predmet podrobno obravnava akutne in kronične športne poškodbe. Študenti se naučijo o epidemiologiji športnih poškodb, dejavnikih tveganja, mehanizmu poškodovanja, možnostih preventive športnih poškodb. Prav tako bodo usposobljeni ustrezno nuditi prvo pomoč v športu na in ob igrišču v primeru akutnih poškodb gibal. Znanja, ki jih pridobijo bodo omogočala pravočasno spoznavanje preobremenitvenih sindromov v športu, kar je ključnega pomena za napotitev športnika/učenca/dijaka v medicinsko oskrbo. Sekundarni namen predmeta je seznaniti študente tudi z običajnimi postopki diagnostike in konzervativne ter kirurške terapije najpogostejših športnih poškodb.

### **Biomehanika športa 1**

V okviru predmeta Biomehanike športa študent pridobi znanja osnovnih principov biomehanskega modeliranja različnih športnih zvrsti in poznavanja modelov gibanja človeka. Slednje omogoča posploševanje in abstrahiranje interakcije športnika s fizikalnim prostorom. Znanje študentu omogoča reševanje dilem in uporabe različnih zmožnosti mehanskih diagnostičnih metod. Študent pridobi znanja o konkretnih merilnih postopkih, merilnih napravah, analizah in interpretacijah.

### **Temelji vadbenega procesa**

Predmet bo študente seznanil s temeljnimi značilnostmi vadbe in predstavil teoretične osnove zmogljivosti različno zmogljivih športnikov. Najprej bo študent spoznal vadbene količine. Sledilo bo spoznavanje temeljnih pojavov, ki predstavljajo spremembe in odzive na obremenitve, ki jih opredeljujemo kot napor ali katabolno fazo. Odmor ali anabolna faza je tisti del, ki predstavlja obnovo funkcij na prvotni ali celo višji nivo, kot pred naporom. Tako zmogljivost, kot tudi prilagajanje na vadbo omejujejo omejitveni pojavi. Te študent podrobno spozna zadnje. So temeljni cilj, v katerega trener usmerja svojo pozornost, saj jih želi spremeniti.

### **Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine**

Študentje pri tem predmetu spoznajo osnovne značilnosti in parametre telesnega in gibalnega razvoja človeka v prvih dveh dekadah življenja. Študenti spoznajo najpomembnejše dimenzije telesne konstitucije in dinamiko njihovega spreminjanja v različnih obdobjih odraščanja. Spoznajo osnove razvoja hormonskega sistema, ki omogoča razumevanje procesov spolnega zorenja in hitrih sprememb telesne rasti v pubertetnem obdobju. Spoznajo metode ocenjevanja biološke starosti in kriterije zgodnjega in zakasnelega telesnega razvoja. Študentje pri tem predmetu spoznajo tudi osnovna načela in faze gibalnega razvoja in različne modele gibalnih sposobnosti. Spoznajo dinamiko razvoja posameznih gibalnih sposobnosti v času otroštva in mladostništva, vpliv telesnega na gibalni razvoj in razlike med spoloma v gibalni učinkovitosti v različnih obdobjih. Seznanijo se z vlogo spremljave telesnega in gibalnega razvoja v šolskem kurikulumu (obvezna podatkovna zbirka, sklop ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje). Spoznajo prednosti in pomanjkljivosti različnih merskih nalog in postopkov za ugotavljanje telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti ter njihovo povezanost z drugimi razsežnostmi bio-psihosocialnega statusa otrok in mladine.

### **Prvi tuji strokovni jezik – angleščina**

Pri predmetu študenti ponovijo in razširijo izbrana poglavja iz angleške slovnice (sistem angleških časov, trpnik, pogojniki, indirektni govor). Pri obravnavi tekstov s področja športa, kjer se študentje seznanijo z osnovnim izrazoslovjem, je poudarek na leksikalnem vidiku. Študenti usvojijo strokovno izrazoslovje s področij športne vadbe.

### **Osnove managementa v športu**

Osnove managementa v športu sestavljata dva vsebinska sklopa, med katerima prvi sklop podaja osnove managementa v športu, drugi sklop pa osnove podjetništva v športu. Pri prvem sklopu študenti spoznajo osnove sodobnega managementa, posebnosti trženja v športu, nekatere vidike managementa športne infrastrukture, organiziranost športa doma in po svetu, osnove organizacije športnih dogodkov, načela financiranja v športu, športno politiko in pravno urejenost športa doma in po svetu.

### **Zgodovina športa**

Obravnava pojav in razvoj ter organiziranje različnih dejavnosti, iger, navad ali pojavnih oblik na področju telesne kulture ali športa in njihova družbena vpetost v različnih zgodovinski obdobjih. S prehodom v moderno družbo se je vloga telesne dejavnosti, zgledujoč se po antičnih primerih, regenerirala v luči zahtev po družbeni enakopravnosti in razširila med vse družbene sloje. Na eni strani sledimo pojavu filantropističnega gibanja, ki posredno oblikuje moderno telesno vzgojo kot del šolskega programa, na drugi strani pa procesu demokratizacije evropskega političnega življenja in institucionalizaciji moderne gimnastike ali telovadbe ter oblikovanju moderne civilne družbe na društveni osnovi. Posledično so se konec 19. stoletja obnovila olimpijska tekmovanja, ki so dodobra zaznamovala moderno telesnovzgojno in športno zgodovino. Na Slovenskem se je razvoj dejavnosti prepletal s slovenskim nacionalizmom druge polovice 19. stoletja in težnjami po nacionalni emancipaciji ter oblikovanju samostojne države. Osrednjo vlogo je imelo sokolsko gibanje, nacionalno in telesnovzgojno gibanje, ki je aktivno vodilo tudi idejo panslovanstva. Z nastankom jugoslovanske države se je dejavnost širila in bila vpeta v politično in nazorsko motiviran »kulturni boj«, razvoju pa sledimo tudi po drugi svetovni vojni, ko se je po krajšem prosovjetskem modelu »fizkulture« konec petdesetih let uveljavil koncept »telesne kulture« s pojavnimi oblikami telesne vzgoje, rekreacije in športa.

### **Sociologija v športu**

Študenti poslušajo modul: Šport in družba.

#### Šport in družba

Predmet da študentu tista znanja, ki mu bodo v prvi vrsti omogočila umestitev sociologije kot vede v proučevanje športa v družbi in kritično razmišljanje o športu kot delu družbenega življenja. Študenti spoznajo sociološko razsežnost fenomena športa v svetu in doma, družbeno vlogo športa skozi različne družbene teorije (funkcionalistična, kritična, konfliktna), šport kot sestavino materialne in duhovne kulture, socialno razlikovanje in socialno mobilnost ter njihov odraz in izraz v športu, vpliv gibalnih aktivnosti na procese socializacije, socialno patološke pojave in šport, vlogo družine, javno mnenje o športu, vlogo spola, nasilje v športu, etična vprašanja in olimpicizem.

## **Psihologija**

Predmet je sestavljen iz dveh modulov: Razvojna psihologija in Obča psihologija.

Študenti se bodo seznanili z najosnovnejšimi koncepti teoretične psihologije, značilnostmi aplikacije psiholoških znanj v športni praksi, s koncepti učenja in spreminjanja vedenja v športu. Spoznali bodo področje psihologije osebnosti, pridobili osnovna znanja s področja motivacije in vrednot, izvedeli bodo, katere so značilnosti prosocialnega in antisocialnega vedenja. S pomočjo znanj razvojne psihologije se bodo usposobili za delo z otroki in mladimi. Naučili se bodo pomembnih sestavin vzgoje otroka v zrelega, kompetentnega in samozavestnega odraslega. Spoznali bodo delovanje skupine in posameznika znotraj skupine ter ostalih psiholoških značilnosti skupinskih procesov in procese vodenja, delovanje stresa in kako se proti njemu borimo ter učinkovite načine reševanja problemov.

## **Diplomski projekt**

Izdelava diplomskega projekta je zadnji korak študija. Projekt, ki je lahko monografski ali raziskovalni, vključuje zbiranje in kritičen pregled stanja in ugotovitev iz literature, izbor in uporabo ustreznih metod za pridobitev rezultatov, vrednotenje ter prikaz rezultatov, kritično razpravo o njih ter pripravo sklepov. Po pregledu dela pri mentorju in recenzentu študent javno predstavi in zagovarja diplomsko delo.

## **OBVEZNI STROKOVNI PREDMETI**

### **Osnove gibanja v športu**

Osnove gibanja v športu so predstavljene kot aplikativna disciplina športoslovja, človek pa kot dialektični biološki sistem. Pri predmetu bodo študenti spoznali strukturo gibalnega prostora, osnovne gibalne sposobnosti in osnovna sredstva, ki se v športu uporabljajo za razvoj gibalnih sposobnosti in pridobivanje ter izboljševanje gibalnih znanj. Podrobneje se bodo seznanili s pojavljanjem gibalnih sposobnosti človeka (giblјivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje, natančnost), njihovim pomenom v športu ter z njihovim merjenjem in osnovnimi zakonitostmi razvoja. Spoznali bodo tudi osnovne postopke gibalnega učenja in uporabo osnovnih gibalnih sredstev, ki se v športu izbirajo za gibalni razvoj človeka (naravne oblike gibanja, elementarne igre in gimnastične vaje).

### **Osnove pedagogike športa**

Osnovni namen predmeta Osnove pedagogike in andragogike športa je, da študentje spoznajo in si pridobijo osnovne informacije o zakonitostih in značilnostih vzgoje in njene vloge tako v vzgojno-izobraževalnem sistemu, kot v vrhunskem in rekreativnem športu. Nadalje si pridobijo tudi znanje o



zakonitostih in značilnostih vzgoje in izobraževanja odraslih. V ospredju so znanja o nastanku, bistvu in značilnostih vzgojnega procesa, razvoju pedagoških misli in pedagoške znanosti, različnimi ravnmi in oblikami vzgoje, možnostmi in nalogami vzgoje skozi proces dela s posamezniki, različnimi vzgojnimi koncepti, pomenom medčloveških odnosov, komunikacije, interakcije pri vzgoji in izobraževanju...

### **Kondicijska priprava**

Predmet je namenjen usposabljanju študentov za načrtovanje, izvajanje in kontrolo kondicijske priprave v športu in športni rekreaciji. Vključuje vadbo za moč, gibljivost, hitrost, vzdržljivost, koordinacijo, senzorično-motorično vadbo in še posebej značilnosti kondicijske priprave otrok in mladine. Študenti bodo sposobni teoretične refleksije kondicijske priprave, saj bo predmet vključeval tako znanstvene osnove kot prakso.

### **Aerobika**

Program predmeta je namenjen poznavanju, načrtovanju vadbe in vodenju različnih oblik aerobike pri pouku športne vzgoje na vseh stopnjah izobraževanja, pri dejavnosti klubov in društev (kot rekreativna in kot tekmovalna dejavnost). Študenti se naučijo vodenja in oblikovanja programov vadbe za dosego različnih ciljev (razvoj gibalnih sposobnosti, razvoj srčno-žilnih in dihalnih sposobnosti, zmanjševanje ali pridobivanje telesne mase, aerobika kot sekundarna športna vadba, aerobika za različne populacije, ipd.), seznanjeni pa so z vsemi trendi in novostmi na tem področju.

### **Športna rekreacija**

Študenti bodo spoznali teoretične in filozofske osnove športne rekreacije (športa za vse), teorijo aktivnega počitka, modele športne rekreacije v povezavi z zdravjem, osnove zdravega življenjskega sloga prebivalstva, morbogene in sanogene dejavnike v povezavi s športno rekreacijo, psihosocialne probleme prebivalstva v povezavi s športno rekreacijo, različne vsebinske in organizacijske oblike športno-rekreativnih dejavnosti za različne kategorije prebivalstva in učinke športne rekreacije na psihosomatični status prebivalstva. Študenti bodo spoznali osnove raziskovanja in izsledke raziskovalnega dela na področju športne rekreacije. Študenti bodo spoznali problematiko prostega časa kot pogojnega dejavnika športne rekreacije. Študenti bodo spoznali teoretične osnove športne rekreacije v lokalni skupnosti, organizacijo, delovanje in vodenje centrov športne rekreacij različnih vsebinskih in organizacijskih obsegov (fitnes center, ŠR center, centri, ŠR podjetja s specifično ponudbo (wellness programi, adrenalinski parki, različne ŠR aktivnosti v zaprtih prostorih in na prostem).

### **Praktično delo v športni organizaciji**

Temeljni cilj predmeta je seznaniti študente z osnovnimi informacijami o poteku praktičnega dela v športni organizaciji, izvedba praktičnega dela z različnimi športniki in ekipami z vidika spola, ravni, interesa... ter pripravi podpornih dokumentov za izvedbo praktičnega dela (načrt, urnik, program, evidenca treniranja...)

## **Športna prehrana**

Osnovni cilj predmeta je seznaniti študente z osnovnimi dietetičnimi pojmi. Poznati morajo potek absorpcije, prebave in presnove ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. S tem bodo dobili trdne teoretične podlage za oblikovanje različnih režimov prehrane. Seznanjeni bodo tudi s pomenom vnosa vitaminov, mineralov in antioksidantov v telo, kjer morajo poznati vire vitaminov in mikronutrientov, ter vedeti kdaj je potrebno dodajanje teh snovi v redno prehrano. Prav tako bodo seznanjeni s pomenom rehidracije in dehidracije, obvladati bodo morali osnovno tekočinsko bilanco telesa. V zadnjem delu predmeta bodo študenti integrirali pridobljena znanja skozi oblikovanje zdravega režima prehrane, kjer je pogoj dobro poznavanje prehrabene piramide z ozirom na določene posebnosti posameznika (starost, spol, stopnja telesne aktivnosti in podobno).

## IZBIRNI STROKOVNI PREDMETI:

### ŠPORTI 3:

#### **Atletika 1**

Študenti spoznajo vlogo in pomen atletike oziroma elementarnih oblik hoje, teka, skokov in metov za otrokov telesni in gibalni razvoj v različnih starostnih obdobjih ter vpliv teh dejavnosti na zdravje vadečih. Spoznajo tudi osnovna zgodovinska ozadja tega športa.

Študenti spoznajo temeljne biomehanske zakonitosti teka, atletskih skokov in metov ter osnovne fiziološke podlage teh aktivnosti. Naučijo se tehnike osnovnih atletskih disciplin in didaktičnih korakov poučevanja teh vsebin z različnimi starosti prilagojenimi učnimi oblikami in metodami. Naučijo se tekmovalnih pravil osnovnih atletskih disciplin in načinov organizacije tekmovanj ter spoznajo standarde za vrednotenje in ocenjevanje praktičnih in teoretičnih atletskih znanj učencev v šoli.

#### **Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1**

Študenti bodo spoznali pomen športne gimnastike z akrobatiko pri razvoju zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Seznanili se bodo z osnovnimi vsebinami akrobatike (drže in položaji na obeh in eni nogi, v normalnem in strmoglavem položaju, gibanja v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji in sicer v oporni in brezoporni fazi), vaj na orodju (drže in položaji v oporah in vesah v normalnem in strmoglavem položaju, gibanja v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji in sicer v oporni in brezoporni fazi) ter skoki z male oziroma skoki na veliki prožni ponjavi. Pri ritmični izraznosti je osnova rokovanje z drobnim orodjem (žoga, obroč, kolebnica, trak). Poudarek bo na prvinah in sestavah na orodjih, kjer koreografija ne igra pomembne vloge (bradlja, dvovišinska bradlja, drog, preskok, krogi, konj z ročaji, akrobatski skoki (parter, mala prožna ponjava, velika prožna ponjava

### **Gibanje v vodi**

Pri predmetu Gibanje v vodi študenti dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje gibanja v vodi ter spretnosti za samostojno vodenje vadbe v vodi. Spoznajo različne oblike gibanja v vodi, njihove zakonitosti in vpliv na človeka, ter različne oblike vadbe, ki jo znajo izbrati glede na namen vadbe. Vadbo znajo načrtovati, organizirati in nadzorovati. Pri tem znajo uporabljati ustrezne vadbene pripomočke. Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na vadbo v vodi (ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih nevarnosti pri gibanju v vodi in ustrezna priprava na varno izvedbo vadbe, športni pripomočki, zasebnost, strah pred vodo).

### ŠPORTI 2:

#### **Košarka 1**

Predmet Košarka 1 sestavljata dva vsebinska sklopa, ki zajemata temeljne teoretične in praktične vsebine košarke in posebnosti poučevanja košarke pri pouku športne vzgoje in v športnih rekreacijskih skupinah. Prvem sklopu se študenti seznanijo s cilji in vsebinami košarke, ki so zapisani v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol, s temeljnimi pravili košarke in male košarke ter osnovami sojenja, s temeljno tehniko in taktiko košarke ter vadbenimi sredstvi, s teorijo in metodiko poučevanja košarke pri rednem pouku športne vzgoje (tudi v športno rekreativnih skupinah) ter z izsledki pedagoških eksperimentov. V drugem sklopu spoznajo načrtovanje, vodenje učno-vzgojnega procesa košarke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah; uporabo izbrane didaktične tehnologije ter načine ocenjevanja košarkarskih spretnosti in znanja.

#### **Nogomet 1**

Vsebine bodo študentje pridobivali prek praktičnih vaj in predavanj. Spoznali bodo pripravo in vodenje ogrevanja, vaje navajanja na žogo, metodiko vpeljevanje v organizirano igro, metodiko učenja udarcev: z nartom, z zunanjim delom stopala, s sprednjim notranjim delom stopala, notranjim delom stopala in z glavo, z zaustavljanji žoge po principu ovire, z odvzemanji žoge in varanji z žogo. Spoznali bodo tudi osnovna pravila in sodniške znake. Na predavanjih bodo spoznali organizacijo nogometa v svetu in Sloveniji, vlogo nogometa v šoli, značilnosti sodobnega nogometa, zgradbo nogometne igre, teorijo in metodiko tehničnih elementov in metodiko v nogometu. Praktično se bo preizkusil v pripravi in vodenju ogrevanja s poudarkom na nogometni vsebini. Tako se bodo srečali s prvimi koraki učinkovitejšega poučevanja v športni vzgoji.

#### **Rokomet 1**

Predmet Rokomet 1 bo potekal v obliki predavanj in praktičnih vaj. Študenti bodo spoznali cilje in vsebine rokometu iz učnih načrtov osnovnih in srednjih šol; temeljna pravila rokometu in malega rokometu ter možnost prirejanja temeljnih pravil glede na učne in vzgojne cilje; osnove sojenja tekem; temeljno tehniko in taktiko rokometu; metodiko poučevanja rokometu pri rednem pouku športne vzgoje in različne oblike pedagoških eksperimentov. Seznanili se bodo tudi z načrtovanjem, vodenjem in nadzorovanjem vadbene procesa rokometu pri rednem pouku športne vzgoje v šolah ter v rekreativnih športnih dejavnostih. Študenti bodo usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje rokometu pri pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli in v športnih rekreativnih dejavnostih.

V okviru prostih izbirnih predmetov lahko študenti programa Kineziologija izberejo tudi predmete, ki so nadgradnja predmeta Rokomet 1; pri predmetu Rokomet 2 bodo študentje spoznali učinkovito organizacijo vadbe rokometu v društvih in rokometnih šolah ter v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol; tehniko in taktiko ter metodiko, ki je primerna vse starostne kategorije dečkov in deklic. Seznanili se bodo tudi z različnimi načini iskanja za rokomet nadarjenih otrok ter z upravljanjem vadbenega procesa z vsemi starostnimi kategorijami. Pri predmetih Rokomet 3 in 4 a,b,c bodo študentje poglobljeno spoznali: teorijo rokometu; izbrane izsledke raziskav tujih in domačih avtorjev, ki obravnavajo različne vidike rokometu; tehniko in taktiko igre; načine organiziranja strokovnega dela v rokometnih društvih in državnih reprezentancah; načine izbiranja in usmerjanja nadarjenih rokometu in rokometu; kakovostno upravljanje vadbenega procesa skupaj s pripravo na tekmo in vodenjem tekme. Seznanili se bodo tudi z uporabo ustrezne video in računalniške tehnologije, ki lahko trenerju pomaga pri njegovem delu.

### **Odbojka 1**

Pri predmetu bodo študenti spoznali odbojarske vsebine, ki so potrebne za doseganje ciljev v učnem načrtu. Seznanili jih bodo z osnovnimi pravili igre in jih usposobili za sojenje pričakovane ravni igre. Predstavili jim bodo poučevanje tehničnih prvin, taktičnih elementov in igre v kompleksu 1 in 2 v osnovni in srednji šoli. Praktično in teoretično se bodo seznanili s tehničnimi prvinami, ki jih učenci potrebujejo za igranje mini in male odbojke ter igre 6:6. Spoznali bodo tudi preprostejše taktične elemente v kompleksu 1 in 2 (obramba s centrom naprej, zaščita napadalca s centrom ...). Študente bodo usposobili za učinkovito načrtovanje in vodenje procesa vadbe v šolah. Prav tako jih bodo usposobili za ocenjevanje ravni pridobljenih odbojarskih spretnosti in znanj.

## ŠPORTI 4:

### **Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1A in 1B**

Predmet je namenjen izobraževanju in usposabljanju bodočih športnih pedagogov s področja alpskega smučanja. V okviru predvidenega študijskega programa bodo osredotočeni na posredovanje osnovnih informacij, ki jih športni pedagog potrebuje v zvezi s pripravo in organizacijo ur športne vzgoje s smučarskimi vsebinami na nižjih stopnjah izobraževanja (osnovna šola; 1. in 2. triada). Študentom bodo posredovana osnovna smučarska znanja, ki jih bodo kot športni pedagogi potrebovali za vodenje skupin začetnikov. Študente bodo usposobili za pripravo, organizacijo in izvedbo športnih dni in zimskih šol v naravi, ki bazirajo na smučarskih vsebinah. V okviru predvidenega študijskega programa bodo študenti kot pomočniki učiteljev smučanja postavljeni v situacijo vodenja skupin na snegu. Delo bo potekalo tako, da bodo imeli možnost nabiranja prvih izkušenj v praksi in skozi to spoznati različne pristope k učenju smučanja.

### **Nordijsko smučanje 1A in 1B**

Predmet je namenjen usposobitvi študentov za kakovostno strokovno delo pri nordijskih smučarskih panogah – osnovna raven. Temeljne vsebine so izbor ustrezne opreme, priprava in mazanje smuči, privajanje na opremo in drsenje na tekaških smučeh, tehnika in metodika osnovnih elementov klasične in

osnov drsalne tehnike smučarskega teka, osnove metodike poučevanja smučarskih skokov na prilagojenih skakalnicah s tekaškimi smučmi, organizacija in izvedba pohoda na tekaških smučeh, prikaz iger na snegu s tekaškimi smučmi, praktični preizkus situacijskega streljanja v biatlonu. Posredovane bodo tudi informacije o družbeni vlogi in pomenu nordijskega smučanja s kratkim zgodovinskim pregledom, o panogah in disciplinah nordijskega smučanja in biatlona ter o organizaciji nordijskega smučanja v svetu in Sloveniji. Obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj smučarskih tekov 1.

### **Ples 1**

Program je namenjen seznanjanju študentov z osnovnimi prvinami različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov v vseh triletjih osnovnih in srednjih šol, izbirnih vsebin ter športnih interesnih dejavnosti v društvih, plesnih šolah, rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih centrih. Cilj predmeta je tudi ohranjati in razvijati kulturno tradicijo, vzgajati odnos do plesa kot vrhunskega športa in umetnosti ter kakovostnega preživljanja prostega časa. Študenti bodo usposobljeni za strokovno pravilno in učinkovito poučevanje plesa pri pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli in v športnih rekreativnih dejavnostih.

### **Ritmična gimnastika 1**

Študenti spoznajo osnovne vsebine ritmične gimnastike: elemente brez rekvizita (skoki in poskoki, elementi ravnotežja, obrati in piruete, valovita gibanja, zamahi, elementi gibljivosti, akrobatika) in elemente z rekviziti: kolecnico, obročem, žogo, kiji in trakom.

### **Igre z loparji 1**

Predmet je usmerjen izrazito praktično; študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi badmintona, namiznega tenisa, squasha in tenisa, z igralnimi situacijami, metodičnimi pristopi in postopki učenja. V okviru predmeta se študentje naučijo osnovne udarce in gibanja pri vseh štirih športnih igrah z loparji, spoznajo načrtovanje, organizacijo in izvedbo učenja z mlajšimi in začetniki.

## **IZBIRNI SPLOŠNI PREDMETI (tip IZBIRNI PREDMET 8 – skupaj 13 KT)**

### **AVTONOMNO POTAPLJANJE**

Pri izbirnem predmetu Avtonomno potapljanje bomo študente naučili osnov varnega in odgovornega potapljanja in jim predstavili to dejavnost kot šport in kot obliko rekreacije. Izvedeli boste nekatere osnove fizikalnih, fizičnih in psiholoških zakonitosti našega delovanja pod spremenjenimi pogoji – v vodi se namreč zaradi drugačnega zunanje pritiska, drugačne gostote medija in seveda drugačnega dihanja naše telo odziva drugače kot v našem vsakodnevnem okolju. Izvedeli boste vse o dekompresiji, zgodovini potapljanja, podvodnem okolju, načrtovanju in izvajanju potopov. Spoznali boste tudi opremo in se jo preko številnih vaj naučili varno in zanesljivo uporabljati. Naučili se boste tudi prepoznavanja stresa in pomoči partnerju ter se naučili v tovrstnih situacijah pravilno reagirati in pomagati tako sebi kot potapljaškemu partnerju. Del predmeta bo potekal na bazenu na Fakulteti za šport, del pa na morju. Z

opravljenim predmetom si boste pridobili tudi usposobljenost za samostojno potapljanje in sicer vam bomo priznali opravljen tečaj Potapljač odprtih voda (Open water diver) po SSI sistemu izobraževanja.

**Število kreditnih točk: 4 KT** (20 P, 40 V)

**Kontakt:** prof. dr. Stojan Burnik ([stojan.burnik@fsp.uni-lj.si](mailto:stojan.burnik@fsp.uni-lj.si))

### **BIOMEHANIKA 2: ANALIZA GIBANJA IN OBREMENITEV ČLOVEŠKEGA TELESA**

Predmet »Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa« se ukvarja s temeljno problematiko razumevanja gibalnega aparata človeka in njegove interakcije z okolico. Študentje spoznajo temeljne razloge za obremenitev človeškega telesa: navore v sklepih, obremenitve med sklepnimi površinami in mišične sile ob različnih telesnih aktivnostih. Pri tem usmerimo pozornost na vrsto primerov kako različni položaji in tipi gibanj vplivajo na obremenitev človeka. Kot posledica delovanja sil v mišično-skeletnem sistemu se študentje na predmetu spoznajo tudi z mehanskim delom mišic, njihove moči, energije, ki jo lahko proizvedejo in posledično delovne, energijske in mišične učinkovitosti, ki so ključni biomehanski parametri za analizo gibanja človeka, še posebej ta analizo gibanja v športu. Pri predmetu se srečamo tudi s kvazi-statično obravnavo obremenitev človeškega telesa, ki je temelj za kvalitativno ocenjevanje športnega strokovnjaka/kineziologa. Pri predmetu se posvetimo tudi nekaterim najbolj običajnim človeškim gibanjem kot so hoja, tek in skok ter zaključimo z nekaterimi izbranimi aktualnimi vsebinami.

**Kontakt:** izr. prof. dr. Matej Supej ([matej.supej@fsp.uni-lj.si](mailto:matej.supej@fsp.uni-lj.si))

### **GIBANJA IN IGRE Z ŽOGO**

Cilji in kompetence:

- Seznaniti študente z operativnimi cilji, praktičnimi in teoretičnimi vsebinami in standardi znanj Iger z žogo v 1. triletju osnovne šole.
- Seznaniti študente s temeljnimi gibanji, gibalnimi dejavnostmi in igrami z žogo, ki so primerne za otroke v starosti 6 do 8 let: Nošenja, usmerjanja ali vodenja žoge s kotaljenjem, vodenja žoge z roko in nogo, predajanja žoge, podajanja žoge z roko in nogo, podajanja žoge z udarjanjem, odbijanja žoge, lovljenja žoge, zaustavljanja žoge, meti žoge, udarci po žogi; vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo.
- Usposobiti študente za upravljanje vadbenega procesa »iger z žogo« v 1. triletju osnovne šole in tudi v izvenšolskih dejavnosti.

**Število kreditnih točk: 4 KT** (15 P, 15 S, 30 V)

**Kontakt:** Izr. prof. dr. Frane Erčulj ([frane.erculj@fsp.uni-lj.si](mailto:frane.erculj@fsp.uni-lj.si))

## **JADRANJE NA DESKI**

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju učenja jadrnanja na deski. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo izvedbe programa jadrnanja na deski za različne starostne skupine.

Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo usposobljenost za delo na področju športa, z nazivom "Učitelj jadrnanja na deski 1. stopnje". Pogoji za pridobitev naziva je potrdilo o usposobljenosti za »Voditelja čolna«. V primeru večjega zanimanja, bomo organizirali tudi to usposabljanje.

**Število kreditnih točk: 4 KT** (20 P, 20 S, 20 V)

**Kontakt:** izr. prof. dr. Maja Pori ([maja.pori@fsp.uni-lj.si](mailto:maja.pori@fsp.uni-lj.si))

## **JUDO**

Znanje in kompetence, pridobljeni s predmetom:

- Osvojiti praktična in teoretična znanja potrebna za varno in uspešno vodenje programa judo vrtca in male šole juda. Pridobitev naziva inštruktor juda (1. stopnja usposobljenosti) in šolski pas 7 kyu (rumeni pas).
- Študenti poznajo osnovna in etična načela juda
- Poznajo osnovne judo tehnike v programu:
- Tehnike padanja (Ukemi waza)
- Tehnike metov (nage waza)
- Parterne tehnike (katame waza)
- Gibanje po blazini in prijemi za kimono (shintai in kumi kata)
- Poznajo osnovna sodniška pravila

**Število kreditnih točk: 4 KT** (15 P, 45V)

**Kontakt:** prof. dr. Damir Karpljuk ([damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si](mailto:damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si))

## **ODNOSI Z JAVNOSTMI V ŠPORTU**

Predmet je zasnovan tako, da omogoča študentom široko poznavanje in razumevanje teorije odnosov z javnostmi v športu. Študenti bodo spoznali uporabo različnih orodij, ki se uporabljajo pri komuniciranju z javnostmi. Predvidena je obravnava naslednjih vsebin, ki so obravnavane tako s teoretičnega kot praktičnega vidika:

- Odnosi z mediji
- Odnosi z javnostmi
- Komuniciranje v organizacijah
- Strateško načrtovanje odnosov z javnostmi
- Orodja odnosov z javnostmi
- Odnosi z javnostmi v slovenskem športu
- Medijski načrt
- Komunikacijska orodja v medijskem načrtu
- Prireditve in dogodki
- Situacijska analiza

**Kontakt:** prof. dr. Mojca Doupona Topič ([mojca.doupona@fsp.uni-lj.si](mailto:mojca.doupona@fsp.uni-lj.si))

### **PILATES NA BLAZINAH**

Teoretične vsebine se nanašajo na: zgodovinski razvoj pilates vadbe, izrazoslovje v športu, filozofijo vadbe, anatomijo in fiziologijo vadbe ter načrtovanje vadbe za različne skupine vadečih.

Vsebina seminarских vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi (brez in z uporabo drobnih pripomočkov). Ugotavljanje nepravilnosti pri telesni drži pri sošolcih in izdelava kompenzatornega programa za izboljšanje telesne drže glede na ugotovljene nepravilnosti z uporabo pilates vaj. Skozi seminarske vaje se bodo študentje naučili učinkovitega vodenja skupine vadečih.

**Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 30 S, 15 V).**

**Kontakt:** doc. dr. Maja Bučar Pajek([maja.bucar@fsp.uni-lj.si](mailto:maja.bucar@fsp.uni-lj.si))

### **SKOKI NA PROŽNIH PONJAVAH**



Osnovne vsebine skokov na prožnih ponjavah so skoki v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji v brezoporni fazi. Skoki na prožnih ponjavah odlično razvijajo otrokom sposobnost zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Zaradi svojih značilnosti je nujna kot osnovna priprava za vse ostale športne panoge. Je ena od športnih panog gimnastike, pri katerih se vadeči giblje in vrti v vseh oseh v položajih opore in v letu.

Cilji: Poznavanje didaktike skokov na prožnih ponjavah; načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe skokov na prožnih ponjavah; znanje demonstracije posameznih skokov na prožnih ponjavah; organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova so skoki na prožnih ponjavah skupinska akrobatika; prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v skoke na prožnih ponjavah.

**Število kreditnih točk: 4 KT** (60 ur).

**Kontakt:** prof. dr. Ivan Čuk ([ivan.cuk@fsp.uni-lj.si](mailto:ivan.cuk@fsp.uni-lj.si))

### **SOCIALNE VEŠČINE ZA UČITELJE IN TRENERJE**

Cilj predmeta je študentom predstaviti vsebine vezane na socialne veščine, ki so potrebne za učinkovito delo v šoli in tekmovalnem športu. Predmet daje študentom temeljna socialno-psihološka znanja s področja socialnih veščin v medosebnih formalnih odnosih v kontekstu šole in športa.

**Število kreditnih točk: 4 KT** (30 P, 10 S, 20 V).

**Kontakt:** doc. dr. Saša Cecić Erpič ([sasa.cecic@fsp.uni-lj.si](mailto:sasa.cecic@fsp.uni-lj.si))

### **ŠPORTNO PLEZANJE 1**

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in naravnih plezališčih.

**Število kreditnih točk: 4 KT** (15 P, 45 V).

**Kontakt:** doc.dr. Blaž Jereb ([blaz.jereb@fsp.uni-lj.si](mailto:blaz.jereb@fsp.uni-lj.si))

### **TURNO KOLESARSTVO**

Cilj predmeta je usposobiti študente za vodenje srednje zahtevnih turno kolesarskih izletov. Študentje bodo usposobljeni za vodenje po javnih cestah, gozdnih cestah, grajenih gozdnih vlakah in poljskih poteh, kjer zahtevnost spusta ne preseže 3. do 4. stopnje (S3 – S4) po Paternujevi sedem-stopenjski lestvici. Pridobili bodo tudi ustrezno znanje orientacije za gibanje po omenjenem terenu.

Sposobni bodo pripraviti in voditi izlete, športne dneve, interesne dejavnosti in šole v naravi s turno kolesarskimi vsebinami v gorskem okolju in zunaj urejenih cest. Študentje bodo imeli možnost pridobitve naziva Vodnik turnega kolesarstva pri PZS.

**Število kreditnih točk: 4 KT** (20 P, 20 S, 20 V).

**Kontakt:** prof. dr. Stojan Burnik ([stojan.burnik@fsp.uni-lj.si](mailto:stojan.burnik@fsp.uni-lj.si))

Februar, 2015