UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAM PRVE STOPNJE
ŠPORTNO TRENIRANJE
UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA ŠPORT

Predstavitveni zbornik za študijsko leto 2017/18

1. Podatki o študijskem programu

- Univerzitetni študijski program prve stopnje Športno treniranje traja 3 leta (6 semestrov) in obsega skupaj 180 kreditnih točk. Študijski program ne predvideva smeri, kandidati pa ob prijavi izberejo športno panogo, iz katere imajo tekmovalne ali trenerske izkušnje (ki jih dokazujejo s športno tekmovalno ali trenersko anamnezo ob prijavi za program).

- Strokovni naslov, ki ga pridobi diplomant je: *diplomant športnega treniranja (UN)/diplomantka športnega treniranja (UN).* Okrajšava strokovnega naslova je *dipl. šp. tren*.

2. Študijsko področje

Klasifikacija FRASCATI (znanstvene discipline): naravoslovno-matematične vede
Klasifikacija KLASIUS (študijska področja): 8132 (osebne storitve, šport, športni trenerji)

3. Razvrstitev v nacionalno ogrodje kvalifikacij (SOK), evropsko ogrodje kvalifikacij (EOK) in evropsko ogrodje visokošolskih kvalifikacij (EOVK)

SOK: raven 7, EOK: raven 6, EOVK: Prva stopnja

4. Temeljni cilji programa in kompetence

Temeljni cilj univerzitetnega študijskega programa prve stopnje Športno treniranje je usposobiti strokovnjaka, ki bo sposoben voditi trenažni proces na področju športnega treniranja izbranega športa ter mu posredovati ustrezna teoretična znanja za nadaljevanje študija na podiplomski stopnji.

Splošne kompetence:

- Sposobnost timskega dela in dobrega komuniciranja
- Fleksibilna uporaba znanja v praksi
- Uporaba splošnih pedagoških strategij ravnanja
- Poznavanje in razumevanje razvojnih zakonitosti, razlik in potreb posameznika
- Razumevanje individualnih vrednot in vrednotnih sistemov
- Poznavanje etike in kodeksov strokovnega področja
- Splošne organizacijske sposobnosti
- Poznavanje in razumevanje institucionalnih okvirov dela (zahteve, zakonodaja, dokumentacijske potrebe, pravni vidiki dela v športu)
- Informacijska pismenost
- Komuniciranje v tujem jeziku
- Poznavanje prve pomoči

Predmetno-specifične kompetence:

- Razumevanje antropološko-kineziooloških temeljev športa
- Poznavanje zdravstvenih vidikov športa
- Poznavanje fizioloških vidikov športa
- Poznavanje osnovnih biomehaničnih vidikov športa
- Uporaba teoretičnih konceptov športne vadbe
- Poznavanje in razumevanje organiziranosti športa
- Občutljivost/odprtost za ljudi, upoštevanje socialnih okoliščin športa
- Obvladovanje športnih znanj, veščin in tekmovalne izkušnje izbrane športne panoge
- Sposobnost načrtovanja, organizacije, izvedbe in nadzora športnega treniranja
- Znanja o športnikih in njihovih razvojnih značilnostih
- Poznavanje pedagoških in didaktičnih vidikov procesa športne vadbe

- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju
- Razumevanje in uporaba pravil sojenja v izbrani športni panogi
- Razumevanje in obvladovanja razvoja športa
- Poznavanje reševanja iz vode
- Razumevanje tekmovalnih sistemov in sposobnost organizacije tekmovanj
- Sposobnost komunikacije in vodenja športnikov in ekip
- Sodelovanje in komunikacija s starši športnikov, funkcionarji, sodniki, agenti, mediji

5. Pogoji za vpis in merila za izbiro ob omejitvi vpisa

a) Splošna matura ali

b) poklicna matura štiriletnega srednješolskega programa in izpit iz kateregakoli maturitetnega predmeta (izbrani predmet ne sme biti predmet, ki ga je kandidat že opravil pri poklicni maturi) ali

c) pred 1. 6. 1995 končan katerikoli štiriletni srednješolski program.

Vsi kandidati morajo pred vpisom obvezno uspešno opraviti preizkus gibalnih sposobnosti in znanj in predložiti zdravniško potrdilo z osebno zdravstveno anamnezo. Predložiti morajo tudi potrjeno športno anamnezo s strani kluba, športne zveze ali OKS, ki izkazuje pretekle in /ali aktualne športne izkušnje iz izbranega športa.

Če je sprejet sklep o omejitvi vpisa, so kandidati izbrani glede na:

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

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 kandidat lahko 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 nato 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 prosilcu lahko prizna le del obveznosti pri posameznem predmetu.

6. Pogoji za napredovanje po programu

Prvostopenjski univerzitetni študij Športno treniranje	
Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 1. letnika v 2. letnik	54 ECTS točk v letniku
Pogoji za ponavljanje 1. letnika	30 ECTS v 1. letniku
Pogoji za ponavljanje 2. letnika	60 ECTS v 1. letniku in 30 ECTS v 2.letniku
Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 2. letnika v 3. letnik	60 ECTS točk v 1. letniku in 54 ECTS točk v 2. letniku programa

Ponavljanje zadnjega letnika ni mogoče.

7. Pogoji za dokončanje študija

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

8. Prehodi med študijskimi programi

Pogoji za prehod v višji letnik univerzitetnega študijskega programa prve stopnje Športno treniranje

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 prehod za študente študijskih programov prve stopnje Fakultete za šport:

- izpolnjevanje splošnih pogojev za vpis v prvostopenjski študijski program Športno treniranje,
- razpoložljiva študijska mesta v skladu z razpisanimi mesti za vpis v višji letnik (vpis po merilih za prehode),
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik na prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.

b) Pogoji za prehod za študente študijskih programov prve stopnje drugih fakultet

- izpolnjevanje splošnih pogojev za vpis v prvostopenjski študijski program Športno treniranje,
- opravljen preizkus gibalnih sposobnosti in znanj,
- razpoložljiva študijska mesta v skladu z razpisanimi mesti za vpis v višji letnik (vpis po merilih za prehode),
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem študijskem 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).

Študentu, ki ima odobren prehod na nov študijski program, se priznajo vsi izpiti in druge študijske obveznosti iz prvega 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 prvem študijskem programu in dokazilo o izpolnjevanju splošnih vpisnih pogojev v skladu z Zakonom o visokem šolstvu in vpisnimi pogoji študijskega programa v katerega prehaja. Komisija za študijske zadeve študentu s sklepom določi obveznosti, ki jih mora opraviti na drugem študijskem programu.

9. **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)

10. Predmetnik študijskega programa prve stopnje Športno treniranje za študijsko leto 2017/18

**Op.: Številki (1) in (2) za imenom predmeta pomenita, da se predmet izvaja v obeh semestrih in nista del imena predmeta*

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	Leskošek	30		30			60	120	4
4	Osnove pedagogike športa (1)	Štihec	30	15				60	120	4

							15			
5	Psihologija (1)	Tušak, Cecić Erpič	30					30	60	2
	Strokovni izbirni predmeti 1 *(1):* *Študent izbere 2 od 4*		30		90			120	240	8
SKUPAJ			**225**	**30**	**180**		**15**	**450**	**900**	**30**

2. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Fiziologija športa 1	Lenasi	60		30			90	180	6
2	Zgodovina športa	Pavlin	30	15				45	90	3
3	Medicina športa 1	Dervišević	30		15			45	90	3
4	Psihologija (2)	Tušak, Cecić Erpič	30	15	15			60	120	4
5	Biomehanika športa 1	Kugovnik, Supej	30		15			45	90	3
6	Osnove pedagogike športa (2)	Štihec	30				15	45	90	3
	Strokovni izbirni predmeti 1 *(2):* *Študent izbere 1 od 4*		15		45			60	120	4
9	***Šport A:*** *usmeritveni šport (1)*		15	15	30			60	120	4
SKUPAJ			**240**	**45**	**150**		**15**	**450**	**900**	**30**
DELEŽ										

Izbirni predmeti, 1. letnik Športno treniranje										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	Strokovni izbirni predmeti 1:									
1	Plavanje 1 z osnovami reševanja	Kapus	15		45			60	120	4

	iz vode									
2	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1	Čuk	15		45			60	120	4
3	Atletika 1	Čoh, Škof	15		45			60	120	4
4	Ples 1	Zaletel	15		45			60	120	4
	Šport A:									
1	Aerobika	Zaletel	15	15	30			60	120	4
2	Alpsko smučanje in deskanje na snegu	Žvan	15	15	30			60	120	4
3	Atletika	Čoh	15	15	30			60	120	4
4	Badminton	Kondrič	15	15	30			60	120	4
5	Biatlon	Jošt	15	15	30			60	120	4
6	Borilni športi	Karpljuk	15	15	30			60	120	4
7	Hokej na ledu	Pavlin	15	15	30			60	120	4
8	Fitnes	Dolenc M.	15	15	30			60	120	4
9	Kajak, kanu	Burnik	15	15	30			60	120	4
10	Kegljanje	Čuk	15	15	30			60	120	4
11	Kolesarstvo	Škof	15	15	30			60	120	4
12	Košarka	Erčulj	15	15	30			60	120	4
13	Namizni tenis	Kondrič	15	15	30			60	120	4
14	Nogomet	Šibila	15	15	30			60	120	4
15	Odbojka	Sattler	15	15	30			60	120	4
16	Plavanje	Kapus	15	15	30			60	120	4
17	Ples	Zaletel	15	15	30			60	120	4
18	Športno plezanje in alpinizem	Jereb	15	15	30			60	120	4
19	Ritmična gimnastika	Čuk	15	15	30			60	120	4
20	Rokomet	Šibila	15	15	30			60	120	4
21	Smučarski skoki in nordijska kombinacija	Jošt	15	15	30			60	120	4
22	Smučarski teki	Pustovrh	15	15	30			60	120	4
23	Squash	Vučković	15	15	30			60	120	4
24	Strelstvo	Čuk	15	15	30			60	120	4
25	Športna gimnastika	Čuk	15	15	30			60	120	4

26	Tenis	Filipčič	15	15	30			60	120	4
27	Triatlon	Škof	15	15	30			60	120	4
28	Vaterpolo	Kapus	15	15	30			60	120	4
29	Veslanje	Burnik	15	15	30			60	120	4

3. semester

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Fiziologija športa 2	Lenasi	45					45	90	3
2	Biomehanika športa 2	Kugovnik, Supej	30		15			45	90	3
3	Medicina športa 2	Dervišević	45		45			90	180	6
4	Živčno-mehanske osnove gibanja 1	Strojnik	30		15			45	90	3
5	***Strokovni izbirni predmeti 2:*** *Študent izbere 2 od 3*		30		90			120	240	8
6	***Šport A:*** *usmeritveni šport* (2)		60		45			105	210	7
SKUPAJ			**240**		**210**			**450**	**900**	**30**

4. semester

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	Temelji vadbenega procesa 1	Ušaj	30		15			45	90	3
3	Kondicijska priprava 1	Strojnik, Ušaj	90	30	90			210	420	14
	Strokovni izbirni predmeti 3: *Študent izbere 2 od 4*		30		90			120	240	8

4	***Šport A:*** *usmeritveni šport (3)*		15					15	30	1
SKUPAJ			**195**	**30**	**225**			**450**	**900**	**30**

Izbirni predmeti, 2. letnik Športno treniranje										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	Strokovni izbirni predmeti 2:									
1	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1A in B	Žvan	15		45			60	120	4
2	Nordijsko smučanje 1A in B	Pustovrh	15		45			60	120	4
3	Planinstvo	Burnik	20	10	30			60	120	4
	Strokovni izbirni predmeti 3:									
1	Nogomet 1	Šibila	15		45			60	120	4
2	Odbojka 1	Sattler	15		45			60	120	4
3	Košarka 1	Erčulj	15		45			60	120	4
4	Rokomet 1	Šibila	15		45			60	120	4
	Šport A:									
1	Aerobika	Zaletel	75		45			120	240	8
2	Alpsko smučanje in deskanje na snegu	Žvan	75		45			120	240	8
3	Atletika	Čoh	75		45			120	240	8
4	Badminton	Kondrič	75		45			120	240	8
5	Biatlon	Jošt	75		45			120	240	8
6	Borilni športi	Karpljuk	75		45			120	240	8
7	Hokej na ledu	Pavlin	75		45			120	240	8
8	Fitnes	Dolenc M.	75		45			120	240	8
9	Kajak, kanu	Burnik	75		45			120	240	8
10	Kegljanje	Čuk	75		45			120	240	8
11	Kolesarstvo	Škof	75		45			120	240	8
12	Košarka	Erčulj	75		45			120	240	8

13	Namizni tenis	Kondrič	75		45			120	240	8
14	Nogomet	Šibila	75		45			120	240	8
15	Odbojka	Sattler	75		45			120	240	8
16	Plavanje	Kapus	75		45			120	240	8
17	Ples	Zaletel	75		45			120	240	8
18	Športno plezanje in alpinizem	Jereb	75		45			120	240	8
19	Ritmična gimnastika	Čuk	75		45			120	240	8
20	Rokomet	Šibila	75		45			120	240	8
21	Smučarski skoki in nordijska kombinacija	Jošt	75		45			120	240	8
22	Smučarski teki	Pustovrh	75		45			120	240	8
23	Squash	Vučković	75		45			120	240	8
24	Strelstvo	Čuk	75		45			120	240	8
25	Športna gimnastika	Čuk	75		45			120	240	8
26	Tenis	Filipčič	75		45			120	240	8
27	Triatlon	Škof	75		45			120	240	8
28	Vaterpolo	Kapus	75		45			120	240	8
29	Veslanje	Burnik	75		45			120	240	8

5. semester

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Angleščina	Vrbinc	45					45	90	3
2	Filozofija športa	Jošt B.	30	15				45	90	3
3	Psihologija športa	Tušak	30	15	15			60	120	4
4	Športna prehrana	Dervišević	30		15			45	90	3
5	Temelji vadbenega procesa 2	Ušaj	15	15	15			45	90	3
6	Kondicijska priprava 2	Strojnik, Škof, Čoh	45	30	30			105	210	7
7	***Šport A:*** *usmeritveni šport* (4)	Različni nosilci	30		30			60	120	4
8	***Splošni izbirni predmet****(1)*	Različni nosilci	30		15			45	90	3

SKUPAJ	**255**	**75**	**120**			**450**	**900**	**30**
DELEŽ								

6. semester										
			Kontaktne ure							
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.	Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
1	Sociologija športa	Doupona Topič	30	15	15			60	120	4
2	Osnove managementa v športu	Bednarik	30	30	15			75	150	5
3	Praktično delo v športni organizaciji						90	90	180	6
4	***Šport A:*** *usmeritveni šport (5)*		30	15				45	90	3
5	***Splošni izbirni predmet****(2)*		60	30	45			135	270	9
6	***Strokovni izbirni predmeti 4:*** *Študent izbere 1 od 2*		30		15			45	90	3
SKUPAJ			**180**	**90**	**90**		**90**	**450**	**900**	**30**
DELEŽ										

Izbirni predmeti, 3. letnik Športno treniranje										
			Kontaktne ure							
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.	Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
	Strokovni izbirni predmeti 4:									
1	Psihološka priprava	Tušak	30		15			45	90	3
2	Biomehanika športa 3	Kugovnik, Supej	30		15			45	90	3
	Splošni izbirni predmeti *(Skupaj 12 KT):*									
1	Elementarna športna vzgoja	Videmšek	60	45	30			135	270	9
2	Športno plezanje 1	Jereb	15		45			60	120	4
3	Avtonomno potapljanje	Burnik	20		40			60	120	4

4	Odnosi z javnostmi	Doupona Topič	15	20	10			45	90	3
5	Pilates na blazinah	Bučar Pajek	15	30	15			60	120	4
6	Gibanje in igre z žogo	Erčulj	15	15	30			60	120	4
7	Osnove potapljanja na vdih	Pistotnik	15		30			45	90	3
8	Jadranje na deski	Dolenc M	20	20	20			60	120	4
9	Vadba malčkov v vodi po Fredovi metodi	Kapus	20	8	15			45	90	3
10	Judo	Karpljuk	15	0	45			60	120	4
11	Skoki na prožnih ponjavah	Čuk	15	30	15			60	120	4
12	Socialne veščine za učitelje in trenerje	Cecić Erpič	30	10	20			60	120	4
13	Turno kolesarstvo	Burnik	20	20	20			60	120	4
14	Dviganje uteži	Štirn	15	15	30			60	120	4
15	Biomehanika 2: Analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa	Supej	45		15			60	120	4
16	Nordijska hoja in tek 1	Pustovrh	15		45			60	120	4
	Šport A:									
1	Aerobika	Zaletel	60	15	30			105	105	7
2	Alpsko smučanje in deskanje na snegu	Žvan	60	15	30			105	105	7
3	Atletika	Čoh	60	15	30			105	105	7
4	Badminton	Kondrič	60	15	30			105	105	7
5	Biatlon	Jošt	60	15	30			105	105	7
6	Borilni športi	Karpljuk	60	15	30			105	105	7
7	Hokej na ledu	Pavlin	60	15	30			105	105	7
8	Fitnes	Dolenc M.	60	15	30			105	105	7
9	Kajak, kanu	Burnik	60	15	30			105	105	7
10	Kegljanje	Čuk	60	15	30			105	105	7
11	Kolesarstvo	Škof	60	15	30			105	105	7
12	Košarka	Erčulj	60	15	30			105	105	7
13	Namizni tenis	Kondrič	60	15	30			105	105	7
14	Nogomet	Šibila	60	15	30			105	105	7

15	Odbojka	Erčulj	60	15	30			105	105	7
16	Plavanje	Kapus	60	15	30			105	105	7
17	Ples	Zaletel	60	15	30			105	105	7
18	Športno plezanje in alpinizem	Jereb	60	15	30			105	105	7
19	Ritmična gimnastika	Čuk	60	15	30			105	105	7
20	Rokomet	Šibila	60	15	30			105	105	7
21	Smučarski skoki in nordijska kombinacija	Jošt	60	15	30			105	105	7
22	Smučarski teki	Pustovrh	60	15	30			105	105	7
23	Squash	Erčulj	60	15	30			105	105	7
24	Strelstvo	Čuk	60	15	30			105	105	7
25	Športna gimnastika	Čuk	60	15	30			105	105	7
26	Tenis	Filipčič	60	15	30			105	105	7
27	Triatlon	Škof	60	15	30			105	105	7
28	Vaterpolo 1, 2, 3	Kapus	60	15	30			105	105	7
29	Veslanje	Burnik	60	15	30			105	105	7

ŠPORTI A – USMERITVENI ŠPORTI

Alpsko smučanje in deskanje na snegu

Predmet je namenjen izobraževanju in usposabljanju bodočih trenerjev in profesionalnih delavcev na področju alpskega smučanja in deskanja na snegu. V okviru predvidenega študijskega programa bomo osredotočeni tako na posredovanje potrebnih informacij, ki jih trenerji potrebujejo za načrtovanje in vodenje procesa treninga različnih kategorij tekmovalcev v klubih in reprezentancah. Študenti se bodo v okviru predmeta imeli možnost seznanjati tudi z delom z različnimi kategorijami smučarjev v smučarskih centrih. Temeljna smučarska znanja, opredeljena v nacionalni šoli smučanja, jim bodo posredovana na način, ki ga bodo v praksi lahko nadgrajevali v tekmovalne oblike smučanja. Usposobili jih bomo za načrtovanje in vodenje procesa treninga, v okviru predvidenega študijskega programa pa bodo kot pomočniki trenerjev v praksi postavljeni v realno situacijo vodenja skupin na snegu. Skozi realizacijo študijski vsebin si bodo študenti pridobili tudi formalno usposobljenost Trener alpskega smučanja oziroma Trener deskanja na snegu.

Atletika
Študenti spoznajo vlogo in pomen atletike oziroma elementarnih oblik hoje, teka, skokov in metov za otokov telesni in gibalni razvoj v različnih starostnih obdobjih ter vpliv teh dejavnosti na zdravje vadečih. Usposobijo se tako za načrtovanje in poučevanje atletskih vsebin v okviru športne vzgoje in v interesnih dejavnostih. Naučijo se tekmovalnih pravil osnovnih atletskih disciplin, načinov organizacije tekmovanj ter spoznajo standarde za vrednotenje in ocenjevanje praktičnih in teoretičnih atletskih znanj učencev v šoli.
V nadaljevanju se študenti usposobijo za načrtovanje, izvedbo in nadzor procesa treninga atletov. Poudarek je na razumevanju biomehaničnih zakonitosti tehnike atletskih disciplin ter na fizioloških in biokemičnih zakonitosti razvoja osnovnih in specifično atletskih biomotoričnih sposobnosti. Študentje se bodo seznanili z razvojnimi značilnostmi atletov, pedagoškimi in didaktičnimi vidika procesa treninga, s postopki izbora in s specifičnimi atletskimi poškodbami ter njihovo preventivo. V okviru laboratorijskih in terenskih meritev ter seminarskega dela bodo spoznali osnovne diagnostične postopke in druge raziskovalne metode procesa treninga atletov.

Badminton
Badminton spada med polistrukturne kompleksne športne panoge, saj zahteva veliko intenzivnega in raznovrstnega gibanja in udarjanje po badmintonski žogici. Psihomotorične sposobnosti, ki prevladujejo so hitrost, koordinacija, agilnost, percepcija, anticipacija, ravnotežje, natančnost, hitra moč in vzdržljivost. Poleg tega badminton zahteva od igralca iznajdljivost, saj s svojo nepredvidljivostjo in časovno omejenostjo za uspešno izvedbo udarca sili k hitremu razmišljanju. Predmet je praktično usmerjen, na njem pa se študenti seznanijo z osnovami badmintona, z igralnimi situacijami, metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja, biomehaniskimi principi in dolgoročnim razvojem igralcev. V okviru predmeta študentje razvijejo badmintonske udarce in gibanja, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami igralcev badmintona, sposobnosti analize tekme ter izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Biatlon
Namen predmeta je usposobiti študente za opravljanje poklica trenerja v biatlonu na različnih nivojih delovanja (klubi, regije, delo z reprezentancami). Kandidati bodo usposobljeni za samostojno načrtovanje, izvedbo, analizo in korekcijo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov v biatlonu. Glavni poudarek na programu bo namenjen obravnavi izbora in usmerjanja kandidatov v biatlon ter vseh zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij: tehnični (tek in streljanje), kondicijski, taktični, psiho-socialni in splošni pripravi. Kandidati bodo seznanjeni tudi z vsebinami, ki se vežejo na zgodovinski pregled razvoja panoge, IBU pravila tekmovanj, tekmovalno opremo in rekvizite, objekte, organizacijo tekmovanj, izobraževanje kadrov, znanstveno raziskovalna dejavnost itd. Na programu obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj biatlona 3 in Trener biatlona.

Borilni športi
Predmet borilni športi zajema predstavitev zvrsti in posebnosti borilnih športov in njihovo razširjenost, njihov razvoj, sredstva in metode treniranja. Študenti bodo spoznali razmejitve med udarnimi in prijemalnimi , kot tudi kombiniranimi vrstami borilnih športov, vidike telesne, psihične in taktične priprave in specifiko borilnih športov v oboroženih silah. Specifikacija posameznih borilnih športov bo osredotočena predvsem na karate (in sorodne discipline), judo (in

sorodne discipline), Ju – Jitsu, boks, sabljanje, rokoborba in Tai Chi, kot tudi samoobrambne vidike borilnih športov, borilne igre in aplikacijo elementov borilnih športov na različne skupine ljudi.

Hokej na ledu
Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi hokeja na letu, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju in nadzoru obremenitve, tekmovalnimi sistemi, načini vodenja moštva in dolgoročnim načrtovanjem. V okviru predmeta študentje razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Kajak kanu
Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi športa, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju in nadzoru obremenitve in dolgoročnim načrtovanjem. V okviru predmeta študentje razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Kolesarstvo
Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi kolesarstva, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju in nadzoru obremenitve, tekmovalnimi sistemi in dolgoročnim načrtovanjem. V okviru predmeta študentje razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Košarka
Predmet košarka bo potekal v obliki predavanj, seminarjev, delavnic, nastopov in vaj na treh težavnostnih stopnjah. Na prvi stopnji bodo študenti spoznali cilje ter teoretične in praktične vsebine košarke, ki so zajeti v učnih načrtih športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah. Poudarek bo na temeljni tehniki in taktiki, metodiki poučevanja košarke pri rednem pouku športne vzgoje ter ocenjevanju teoretičnega in praktičnega znanja. Na drugi stopnji se bodo študenti seznanili z zahtevnejšimi cilji ter teoretičnimi in praktičnimi vsebinami košarke, ki ustrezajo vsem starostnim kategorijam dečkov in deklic v športnih interesnih dejavnostih osnovnih šol ter v košarkarskih šolah košarkarskih društev. Poudarek bo na tehniki in taktiki ter načrtovanju, izvajanju in nadzoru vadbenega procesa za omenjene starostne kategorije. Seznanili se bodo tudi z različnimi načini iskanja za košarko nadarjenih otrok. Na tretji stopnji bodo

študenti spoznali najzahtevnejše cilje ter teoretične in praktične vsebine košarke za starostne kategorije mladincev in članov v košarkarskih društvih in reprezentancah. Poudarek bo na najzahtevnejši tehniki in taktiki, izbiranju obetavnih igralcev in igralk, njihovem usmerjanju v ustrezne igralne vloge ter na načrtovanju, izvajanju in nadzorovanju vadbenega procesa za omenjene starostne kategorije na kondicijskem, tehnično-taktičnem in psiho-socialnem področju. Spoznali bodo tudi pripravo na tekmo, vodenje tekme ter vse faze raziskovalnega procesa. Na vseh treh stopnjah se bodo študenti seznanili z izsledki izbranih raziskav in z njihovo uporabnostjo.

Namizni tenis

Namizni tenis spada med polistrukturne kompleksne športne panoge, saj zahteva veliko intenzivnega in raznovrstnega gibanja. Psihomotorične sposobnosti, ki prevladujejo so hitrost, koordinacija, agilnost, percepcija, anticipacija, ravnotežje, natančnost, hitra moč in vzdržljivost. Poleg tega namizni tenis zahteva od igralca poznavanje fizikalnih zakonitosti rotacije in odboja žogice predvsem na različnih oblogah in na mizi. Nepredvidljivost in časovna omejenost sta ključna elementa za uspešno igranje namiznega tenisa. Predmet je praktično usmerjen, na njem pa se študenti seznanijo z osnovami namiznega tenisa, z igralnimi situacijami, metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja, biomehaniskimi principi in dolgoročnim razvojem igralcev. V okviru predmeta študentje razvijejo vse udarce in gibanja, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami igralcev namiznega tenisa, sposobnosti analize tekme ter izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Nogomet

Na praktičnih vajah bodo spoznavali vsebine, ki so vezane na pripravo in vodenje ogrevanja, vajami 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 v nogometu. Sami bodo pripravili in vodili ogrevanje in demonstrirali metodiko učenja tehničnega ali taktičnega elementa. Znanja bodo vezana na obliko priprave (čitljivost, teoretična znanja vezana na pripravo, risanje skic), izbiro vaj (zanimivost, postopnost, ustvarjalnost) in nastop (demonstracija, razlaga, govor, organizacija, opazovanje dela). Na predavanjih bodo pridobili znanja iz organizacije nogometa v svetu in v Sloveniji, o nogometu v šoli, značilnosti sodobnega nogometa, o zgradbi nogometne igre, o teoriji in metodiki tehničnih elementov in o metodiki v nogometu. Spoznali bodo izbrane izsledke raziskav; najzahtevnejšo tehniko in taktiko, ki jo potrebujejo tekmovalni nogometaši; značilnosti kondicijske priprave; načine organiziranja strokovnega dela v nogometnih klubih in državnih reprezentancah; načine izbiranja nadarjenih igralcev; kakovostno upravljanje vadbenega procesa nogometašev; pripravljanje na tekmo in vodenje tekme.

Odbojka

Predmet je praktično usmerjen in poteka v obliki praktičnih vaj in predavanj. Študentje se seznanijo z razvojem odbojkarske igre in njenih pravil, njenimi značilnostmi, z aktualnimi igralnimi in statističnimi modeli igre kvalitetnih ekip in posameznikov, vrednotenjem uspešnosti in učinkovitosti, usmerjanjem in selekcioniranjem ter razvojem igralca in ekipe ter postopki vodenja pred, med in po tekmi. Obsežen sklop informacij predstavlja spoznavanje metodičnih

postopkov učenja tehničnih prvin in taktičnih elementov. Lastno tehnično in taktično znanje dopolnijo ali nadgradijo v okviru praktičnih vaj. Spoznavanje igralnih sistemov in strategij znotraj teh (K1 in K2) je razdeljeno v več sklopov: uvajalne igre z odbojkarsko vsebino, mini in mala odbojka, enostavni igralni sistemi (6 : 0, 3 : 3, 4 : 2) in zahtevni igralni sistemi (6 : 2 , 5 :1). Slušatelji se usposobijo za sojenje in vodenje statistike (Data volley program). Program popestrimo z ogledom kvalitetnih odbojkarskih tekem, na katerih preverjamo razumevanje predstavljenih vsebin. Po zaključenem programu so študentje usposobljeni za načrtovanje in vodenje procesa poučevanja odbojke v izobraževalnih ustanovah ali odbojkarskih klubih v različnih starostnih obdobjih in na različnih kvalitetnih ravneh.

Plavanje

Predmet Plavanje bo potekal v obliki predavanj in praktičnih vaj preko štirih sklopov. V prvem in drugem sklopu bodo študentje dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega in nadaljevalnega učenja plavanja. Pri tem bo poseben poudarek na pomenu zagotavljanja aktivne varnosti pri teh programih in na osnovah reševanja iz vode. V tretjem sklopu bodo študentje dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov vadbe plavanja za mlajše starostne kategorije in programov plavalnih dejavnosti. V četrtem sklopu bodo študentje dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov vadbe plavanja v plavalnih društvih. Po vseh opravljenih obveznostih pri posameznem sklopu bodo študentje pridobili različne nazive strokovne usposobljenosti v športu (vaditelj plavanja, učitelj plavanja in trener plavanja).

Ples

Predmet Ples (1,2,3,4) daje študentom možnost, da skozi različne stopnje spoznajo vsebine plesa, ki so zapisane v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol (kot redne ali kot izvenšolske dejavnosti). Razširjeno znanje bodo lahko uporabili tudi pri delu v društvih, klubih, plesnih šolah ter v rekreacijskih in zdravstvenih oz. rehabilitacijskih in turističnih centrih. Spoznali se bodo s tehniko plesanja v izbranih plesnih zvrsteh (družabni ples, ljudski ples, popularne plesne zvrsti, starinski ples, sodobni ples) od začetnih stopenj pa do znanj, potrebnih za treniranje v vrhunskem plesu. Spoznali se bodo tudi z metodiko poučevanja, načrtovanjem, vodenjem in nadzorovanjem vadbenega procesa za različne starostne kategorije, za specifične populacije (ljudje s posebnimi potrebami, nosečnice, invalidi itd.), za vrhunske plesalce. Seznanili se bodo s postopki selekcioniranja, z raziskovalnim delom na področju plesa, predvsem pa razširili znanja na različna mejna področja, estetike, filozofije, umetnosti. Cilj predmeta je naučiti študente plesnih prvin v posameznih plesnih zvrsteh do stopnje, da bodo pri učencih ali odraslih razvijali gibalne in funkcionalne sposobnosti, spodbujali sproščenost in lepoto gibanja, odzivnost na ritem, tekmovalnost ali nastopanje pred publiko. Spoznali se bodo tudi s tehnikami sproščanja in se usposobili za svetovalno delo. Znanja omogočajo navezovanje socialnih stikov, zagotavljajo ozaveščanje kvalitete življenja, pridobivanje trajnih življenjskih navad, ohranjanje in razvijanje kulturne tradicije. Z zagotovljenim samostojnim ustvarjalnim delom ter umetniškim in znanstvenim pristopom jih želimo spodbuditi k pozitivnemu odnosu do plesa kot športa in umetnosti.

Rokomet

Pri predmetu Rokomet 1 bodo študentje spoznali cilje in vsebine ter metodiko rokometa, ki so zapisani v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol; temeljna pravila rokometa in malega rokometa; osnove sojenja tekem; temeljno tehniko in taktiko rokometa. Pri predmetu Rokomet 2 bodo študentje spoznali učinkovito organizacijo vadbe rokometa 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 rokometa; izbrane izsledke raziskav tujih in domačih avtorjev, ki obravnavajo različne vidike rokometa; tehniko in taktiko igre; načine organiziranja strokovnega dela v rokometnih društvih in državnih reprezentancah; načine izbiranja in usmerjanja nadarjenih rokometašev in rokometašic; 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.

Smučarski skoki in nordijska kombinacija
Predmet je namenjen seznanjanju študentov s teorijo sistema priprave športnikov in športnega treniranja smučarjev skakalcev in nordijskih kombinatorcev, ki predvsem vključuje poznavanje teorije vodenja in upravljanja osnovno motorične priprave, specialno motorične priprave, tehnične priprave, taktično & tekmovalne in psihično priprave športnikov. Pri predmetu je izpostavljena zahteva po poznavanju sistema managementa priprave športnikov (diagnosticiranje, načrtovanje, organiziranje, izvedba in vodenje, evidenca, kontrola, obdelava, analiza, korekcija) na vseh razvojnih stopnjah pripravljenosti športnikov in njihove tekmovalne uspešnosti. Pomemben del predmeta je usmerjen na strokovno usposabljanje študenta v praksi, ki bo potekalo v obliki delovanja študenta pod mentorskim vodenjem in spremljanjem, samostojnim praktičnim delovanjem, opravljanjem hospitacij in praktičnim nastopom ter preverjanjem usposobljenosti.

Smučarski teki
Namen predmeta je usposobiti študente za opravljanje poklica trenerja v smučarskih tekih na različnih nivojih delovanja (društva, regije, delo z reprezentancami). Kandidati bodo usposobljeni za samostojno načrtovanje, izvedbo, analizo in korekcijo procesa treniranja različnih starostnih kategorij in obeh spolov. Glavni poudarek na programu bo namenjen obravnavi izbora in usmerjanja kandidatov v smučarske teke ter vseh zvrsti priprave tekmovalcev in tekmovalk različnih starostnih kategorij: tehnični, kondicijski, psiho-socialni, taktični in splošni pripravi. Kandidati bodo seznanjeni tudi z ostalimi vsebinami: zgodovinski pregled razvoja smučarskih tekov, sodobne karakteristike športne panoge, FIS pravila tekmovanj, tekmovalna oprema in rekviziti, objekti, organizacija tekmovanj, izobraževanje kadrov, znanstveno raziskovalna dejavnost itd. Na programu obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj smučarskih tekov 3 in Trener smučarskih tekov.

Športno plezanje in alpinizem
Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja na umetnih plezalnih stenah, v plezališčih in v gorah. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja. Prav tako bodo dobili tudi temeljna znanja za samostojno načrtovanje, vodenje in izvajanje vadbenega procesa v vseh disciplinah športnega plezanja, vseh kategorij in temeljna znanja za delo v organih panožne zveze (KŠP-PZS).

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje vsebin letne in zimske tehnike iz predmetnika alpinistične šole. Poleg tega bodo dobili znanja za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst alpinističnih šol-tečajev v letnih in zimskih razmerah. Prav tako bodo dobili tudi temeljna znanja za samostojno načrtovanje, vodenje in izvajanje vadbenega procesa v vseh disciplinah alpinizma ter temeljna znanja za delo v organih panožne zveze (KA-PZS).

Športna gimnastika
Študenti bodo spoznali pomen športna gimnastika z akrobatiko pri razvoju zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Seznanili se bodo z osnovnimi in nadaljevalnimi 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 veckratnim 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. S spoznavanjem tehnike in metodike prvin programa bodo usposobljeni za delo s telovadci in telovadkami v klubih, kjer se ukvarjajo z vrhunsko gimnastiko. Del programa je tudi sojenje v gimnastiki.

Tenis
Predmet je izrazito praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi tenisa, z igralnimi situacijami, metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja, biomehaniskimi principi in dolgoročnim razvojem igralcev. V okviru predmeta študentje razvijejo teniške udarce in gibanja, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe treninga z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami teniških igralcev, sposobnosti analize tekme ter izvedbe integralnega trenažnega procesa.

Triatlon
Študenti spoznajo organizacijo in zgodovinski razvoj triatlona v svetu in pri nas, seznanijo se s pravili triatlona in posameznih disciplin, ki sestavljajo triatlon ter zahtevami organizacije tekmovanj v različnih disciplinah triatlona in duatlona. Osvetlili bomo biomehanske (kinematične in dinamične), neurofiziološke, biokemijske, funkcionalne in druge zakonitosti tehnike in vadbe v posameznih disciplinah triatlona. Prav tako bodo študenti seznanjeni s postopki selekcioniranja in usmerjanja mladih v triatlon in z metodičnimi postopki osvajanja in izpopolnjevanja tehnike posameznih disciplin triatlona. Študenti poglobljeno spoznajo sredstva in metode vadbe vseh treh disciplin triatlona in ciklizacijske ter vadbene značilnosti celotne športne discipline. Usposobijo se načrtovanje vadbe ter za uporabo sodobne tehnologije pri izvajanju in nadzoru vadbenega procesa .

Vaterpolo
Predmet je namenjen seznanjanju študenta z osnovami vaterpola in usposabljanju študenta za pravilen praktični prikaz posameznih elementov tehnik gibanja brez žoge in z njo. Študent bo seznanjen z metodiko učenja različnih tehnik gibanja, z osnovami taktike igre in z osnovami sojenja. Usposobljen bo za učinkovito načrtovanje, vodenje in analizo vadbe vaterpola, za uspešno ocenjevanje vaterpolskih znanj in spretnosti ter za varno izvajanje vadbe v vodi. V nadaljevanju bodo pri predmetu obravnavane še nadaljevalne tehnike gibanja brez žoge in z njo ter posebnosti igre in vadbe igralcev na različnih igralnih mestih (vratar, center, branilec, napadalec). Obširneje bo predstavljena taktika v vseh fazah igre, kondicijska priprava in priprava na tekmo.

Veslanje
Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi veslanja, z metodičnimi pristopi in postopki učenja, osnovami treniranja, vrednotenja uspešnosti, določanju obremenitve, nadzoru kakovosti, različnimi stili vodenja in dolgoročnim načrtovanjem. V okviru predmeta študentje

razvijejo tudi ustrezne praktične veščine, sposobnost načrtovanja, organizacije in izvedbe učenja in treniranja z različnimi starostnimi in kakovostnimi skupinami športnikov, sposobnosti analize in izvedbe integralnega trenažnega procesa.

OPISI SPLOŠNIH IZBIRNIH PREDMETOV v študijskem letu 2017/18

(Op.: V primeru premajhnega števila prijav – manj kot 10 - posamezni predmet ne bo izveden)

DVIGANJE UTEŽI

Olimpijsko dviganje uteži predstavlja eno najstarejših in temeljnih športnih panog. Poleg tega se olimpijsko dviganje uteži smatra kot eno najnaprednejših in najučinkovitejših trenažnih sredstev za izboljšanje največje in hitre moči, ki sta zelo pomembni v mnogih športih. Pri tem je ključnega pomena natančno poznavanje pravilnih tehnik dviganja, s čimer se vadeči kljub izredno velikim obremenitvam izogne poškodbam lokomotornega aparata, kar je ključno za učinkovitost dviganja oziroma za končni rezultat. Pri predmetu Dviganje uteži študentje dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih tehnik dviganja (potega, naloga in sunka), kakor tudi številnih pomožnih in dopolnilnih vaj. Spoznajo metodične postopke učenja posameznih tehnik, ki jih znajo prilagoditi antropometričnim značilnostim in motoričnim sposobnostim vadečih. Znajo prepoznati napake, ki bi lahko vodile k poškodbam in jih znajo preprečiti. Posamezne vaje znajo pravilno in varno demonstrirati in uporabiti kot trenažno sredstvo za povečanje največje in hitre moči v trenažnem procesu, ne samo dvigalcev uteži, ampak tudi drugih športnikov. Vadbo znajo načrtovati, organizirati in nadzorovati. Pri tem znajo uporabljati ustrezne vadbene pripomočke in opremo. Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na vadbo (ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih nevarnosti pri dviganju) in znajo ustrezno pripraviti pogoje za varno izvedbo vadbe.
Pri izvajanju predmeta bomo poskušali sodelovati z nekaterimi zunanjimi sodelavci (demonstratorji), društvi, oziroma s Težkoatletsko zvezo Slovenije. **Študentom, ki bodo predmet opravili najmanj z oceno 8, bo priznan naziv Trener C dviganja uteži.** Zahteve za uspešno opravljen predmet so: ustrezna prisotnost na predavanjih in vajah, opravljen seminar, uspešno opravljen praktični in teoretični izpit.
Število kreditnih točk: **4 KT** (15 P, 15 S, 30 V).

Lokacija izvedbe: v prostorih KDU Olimpija

Kontakt: nosilec doc. dr. Igor Štirn (igor.stirn@fsp.uni-lj.si)

NORDIJSKA HOJA IN TEK 1

Cilji predmeta in vsebine: Usposobiti kandidate za kakovostno izvajanje športno-vzgojnega procesa na področju nordijske hoje in nordijskega teka na začetni in nadaljevalni ravni. Pretežni del vsebine bo vezan na tehnično pripravo – tehniko in metodiko poučevanja elementov nordijske hoje in nordijskega teka ter odpravljanje pomanjkljivosti ter napak pri izvedbi. Ostale vsebine: zgodovina nordijske hoje in teka, oprema, pomen nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah, izvedba vseh zvrsti gimnastičnih vaj s pomočjo palic, individualne in skupinske demonstracije elementov tehnike, igralne oblike z uporabo pohodnih palic, nastop pred vrsto, izvedba pohoda…
Število kreditnih točk*:* 4 KT
Možnost pridobitve strokovne usposobljenosti*:* Učitelj nordijske hoje in teka 1 oz. Učitelj nordijske hoje in teka 2
Kontakt: nosilec prof. dr. Janez Pustovrh **(janez.pustovrh@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).

Lokacija izvajanja: FŠ

Kontakt: nosilka izr. prof. dr. Saša Cecić Erpič (sasa.cecic@fsp.uni-lj.si

ELEMENTARNA ŠPORTNA VZGOJA

CILJI IN VSEBINE: Študenti spoznajo vpliv športne dejavnosti na nosečnico, načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, ki so varne in koristne za nosečnico. Študenti se usposobijo za načrtovanje in vodenje različnih organizacijskih oblik v predšolskem obdobju v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu (družinska športna vadba, vadba dojenčkov, malčkov skupaj s starši …). Poudarek je na med-področnih povezavah, razvijanju otrokove ustvarjalnosti ter vključevanju igre v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov (dejavnosti z žogo, atletska abeceda, rolanje, kolesarjenje ...). Študenti spoznajo različna področja otrokovega razvoja, se seznanijo z načini vrednotenja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter gibalnih znanj ter prepoznavanjem otrok, ki odstopajo od povprečja in njihovo usmerjanje.
USPOSOBLJENOST: Vsi, ki opravijo izpit, pridobijo naziv »Strokovni delavec 2 – Vaditelj športnih dejavnosti predšolskih otrok« (možnost samostojnega vodenja športne vadbe predšolskih otrok)
Število kreditnih točk: 9 KT (135 KT)
Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, zunanje igrišče (Slovan), vrtci, zasebniki v športu.

Kontakt: nosilka prof. dr. Mateja Videmšek; mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si

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 zunanjega 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)

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, bazen FŠ, Sveta Marina

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 seminarskih 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 pravilne izvedbe osnovnih in nadaljevalnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi pri vadečih. Pri terenskih vajah se bodo študentje spoznali z različnimi oblikami pilates vadb, ki so na tržišču (terenske vaje se izvajajo ob sobotah – 2 soboti v semestru). Ob koncu študentje opravljajo tudi praktični in teoretični izpit.

Usposobljenost: Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo usposobljenost za delo na področju športa, z nazivom "Vaditelj Pilatesa" – 1. stopnja strokovne usposobljenosti.

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

Lokacija izvedbe: Fakulteta za šport, plesna dvorana

Kontakt: nosilka doc. dr. Maja Bučar Pajek(maja.bucarpajek@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.

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

Pogoj: Priporočljivo opravljen predmet Biomehanika 1/Osnove biomehanike/Biomehanika športa oz. Fizika 1

Kraj izvajanja: FŠ (predavalnice, Laboratorij za Biomehaniko, računalniška predavalnica)

Kontakt: nosilec izr. prof. dr. Matej Supej (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)

Lokacija izvedbe: FŠ

Kontakt: nosilec izr. prof. dr. Goran Vučković (goran.vuckovic@fsp.uni-lj.si)

JADRANJE NA DESKI

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju učenja jadranja na deski. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo izvedbe programa jadranje 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 jadranja na deski 1. stopnje". To je dogovorjeno z Jadralno zvezo Slovenije. Pogoj za pridobitev naziva je (ob izpolnjenih obveznostih pri predmetu) 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)

Predviden čas izvedbe: v poletnem semestru, v obliki tabora jadranja na deski ob morju (predvidoma med prvomajskimi prazniki).

Kontakt: nosilka prof. dr. Maja Dolenc (maja.dolenc@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)

Lokacija izvajanja: Fakulteta za šport, Judo klub

Kontakt: nosilec prof. dr. Damir Karpljuk (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

Število kreditnih točk: **3 KT** (15 P, 20 S, 10 V)

Lokacija izvajanja: FŠ

Kontakt: nosilka prof. dr. Mojca Doupona Topič (mojca.doupona@fsp.uni-lj.si)

OSNOVE POTAPLJANJA NA VDIH

Predmet obravnava športno aktivnost, ki zahteva dobro telesno in duševno pripravljenost. V sklopu predmeta bodo predstavljene fiziološke in fizikalne zakonitosti delovanja človekovega telesa ob potopih z zadrževanjem sape ter medicinske omejitve in nujni pogoji za njegovo varno izvajanje. Študenti bodo seznanjeni z osnovnimi metodičnimi postopki prilagajanja na vodo in poučevanja tehnik potapljanja na vdih ter z njihovo uporabo v različnih pogojih delovanja. Z osvajanjem potapljaških znanj, se bodo študenti skozi vadbo v bazenu in v odprtih vodah prilagodili na delovanje v vodnem okolju ter pridobili izkušnje za varno potapljanje in poučevanje potapljanja na vdih. Predstavljene bodo tudi nevarnosti vodnega okolja in osnovni postopki reševanja ponesrečencev pri tej dejavnosti.

Ob dobri zaključni oceni imajo študenti možnost pridobitve usposobljenosti za opravljanje dejavnosti.

Število kreditnih točk: **3 KT** (15 P, 30 V)

Pogoj za vključitev: znanje plavanja

Lokacija izvajanja: FŠ, Pula

Kontakt: nosilec izr. prof. dr. Borut Pistotnik (borut.pistotnik@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).

Lokacija izvajanja: FŠ, gimnastična dvorana

Kontakt: nosilec prof. dr. Ivan Čuk (ivan.cuk@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).

Lokacija izvajanja: FŠ in plezališča po Sloveniji

Kontakt: nosilec doc. dr. Blaž Jereb (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).

Lokacija izvedbe: FŠ, Ljubljana z okolico, CŠOD Planica

Kontakt: nosilec prof. dr. Stojan Burnik (stojan.burnik@fsp.uni-lj.si), doc. dr. Matej Majerič (matej.majeric@fsp.uni-lj.si)

VADBA MALČKOV V VODI PO FREDOVI METODI

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja in spretnosti za vodenje vadbe v vodi malčkov in učenje plavanja v predšolskem obdobju po različnih metodah. Praktičen del bo izveden na osnovi Fredove metode učenja plavanja v predšolskem obdobju, saj so rezultati učenja po tej metodi odlični. Spoznali bodo različne pristope vodenja pedagoškega procesa. Znali bodo izbrati primeren pristop v specifičnih situacijah.
Število kreditnih točk: 3 KT (15 P, 30 V)
Lokacija izvajanja: FŠ
Pogoj za vključitev v program je opravljen predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode.
Strokovna usposobljenost: Po vseh opravljenih obveznostih bodo študentje dobili 3 kreditne točke in naziv Vaditelj plavanja za vodenje vadbe malčkov v vodi. Vsa dodatna pojasnila so možna pri asist. dr. Dorki Šajber (dorka.sajber@fsp.uni-lj.si).
Nosilec: doc. dr. Jernej Kapus (jernej.kapus@fsp.uni-lj.si

Januar, 2017