

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

Predstavitveni zbornik za študijsko leto 2014/15

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 izberejo športno panogo, iz katere imajo tekmovalne ali trenerske izkušnje (ki jih dokazujejo s športno tekmovalno ali trenersko anamnezo ob prijavi za program).
- Strokovni naziv, ki ga pridobi diplomant je: DIPLOMANT ŠPORTNEGA TRENIRANJA (UN) /DIPLOMANTKA ŠPORTNEGA TRENIRANJA (UN). Okrajšava naziva je: DIPL. ŠP. TREN.

2. 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-kinezioloških 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

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

- a) Splošna matura ali
- b) poklicna matura kateregakoli štiriletnega srednješolskega programa in izpit iz enega od maturitetnih predmetov (kateregakoli; 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. Poleg tega morajo predložiti tudi, s strani kluba, športne zveze ali OKS, potrjeno športno anamnezo, ki priča o preteklih in /ali aktualnih športnih izkušnjah iz izbrane športne panoge.

Če bo sprejet sklep o omejitvi vpisa, bodo 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).

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 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.

5. 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

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 Športno treniranje

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 prvostopenjskih univerzitetnih študijskih programov, 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 prvostopenjskih univerzitetnih študijskih programov 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 študijskega programa prve stopnje Športno treniranje za študijsko leto 2014/15

1. semester: ŠT, 1. stopnja						
Zap.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure	Sam.	Ure	ECTS

št.			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.	delo študenta	skupaj	
1	Anatomija	Ravnik Dean	45		15			60	120	4
2	Biomehanika športa	Kugovnik Otmar	45	15	30			90	180	6
3	Informatika in statistika v športu	Leskošek Bojan, Filipič Bogdan	30		30			60	120	4
4	Osnove gibanja v športu	Pistotnik Borut	45	15	30			90	180	6
5	Prvi tuji strokovni jezik - angleščina	Vrbinc Alenka	45					45	90	3
6	Športi (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	30		75			105	210	7
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

2. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Informatika in statistika v športu	Leskošek Bojan, Filipič Bogdan	30		30			60	120	4
2	Medicina športa	Dervišević Edvin	75		60			135	270	9
3	Psihologija	Cecić Erpič Saša, Tušak Matej	60					60	120	4
4	Živčno-mehanske osnove gibanja	Strojnik Vojko	45	15	30			90	180	6
5	Šport A (1,2,3) - usmeritveni šport (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	30		75			105	210	7
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

Izbirni predmeti										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	ŠPORTI (izbrati 1 šport s 3 KT in 1 šport s 4 KT)									
1	Atletika 1	Škof Branko, Čoh, Milan	15		45			60	120	4
2	Športna gimnastika 1	Čuk Ivan	15		45			60	120	4
3	Letne dejavnosti v naravi 1	Burnik Stojan	15	10	20			45	90	3
4	Zimske dejavnosti v naravi 1	Burnik Stojan	15	10	20			45	90	3
5	Planinstvo 1	Burnik Stojan	20	5	20			45	90	3
	ŠPORT A (1,2,3):	Različni nosilci								
1	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1, 2, 3	Žvan Milan	30		75			105	210	7
2	Atletika 1, 2, 3	Čoh Milan	30		75			105	210	7
3	Badminton 1, 2, 3	Kondrič Miran	30		75			105	210	7
4	Biatlon 1, 2, 3	Jošt Bojan	30		75			105	210	7
5	Kolesarstvo 1, 2, 3	Škof Branko	30		75			105	210	7
6	Košarka 1, 2, 3	Erčulj Frane	30		75			105	210	7
7	Namizni tenis 1, 2, 3	Kondrič Miran	30		75			105	210	7
8	Nogomet 1, 2, 3	Šibila Marko	30		75			105	210	7
9	Odbojka 1, 2, 3	Erčulj, Frane	30		75			105	210	7
10	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode, Plavanje 2, Plavanje 3	Kapus Jernej	30		75			105	210	7
11	Ples 1, 2, 3	Zagorc Meta	30		75			105	210	7
12	Športno plezanje in alpinizem 1, 2, 3	Jereb Blaž	30		75			105	210	7
13	Rokomet 1, 2, 3	Šibila Marko	30		75			105	210	7
14	Smučarski skoki in nordijska kombinacija 1, 2, 3	Jošt Bojan	30		75			105	210	7
15	Smučarski teki 1, 2, 3	Pustovrh Janez	30		75			105	210	7
16	Športna gimnastika 1, 2, 3	Čuk Ivan	30		75			105	210	7

17	Tenis 1, 2, 3	Filipčič Aleš	30		75			105	210	7
18	Triatlon 1, 2, 3	Škof Branko	30		75			105	210	7
19	Vaterpolo 1, 2, 3	Kapus Jernej	30		75			105	210	7

3. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Fiziologija športa	Lenasi Helena	60		30			90	180	6
2	Osnove pedagogike športa	Štihec Jože	30	15			15	60	120	4
3	Kondicijska priprava	Več nosilcev	45	15	30			90	180	6
4	Temelji vadbenega procesa	Kovač Marjeta, Jurak Gregor	60	15	15			90	180	6
5	Športi (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	30		90			120	240	8
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

4. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Kondicijska priprava	Več nosilcev	45	15	30			90	180	6
2	Osnove pedagogike športa	Štihec Jože	30					30	60	2
3	Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine	Kovač Marjeta, Jurak, Gregor	45					45	90	3
4	Osnove športne vzgoje mlajših otrok	Videmšek Mateja	20	15	10			45	90	3
5	Izbirni predmet 7 (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	60	15	15			90	180	6

6	Šport A – usmeritveni šport	Različni nosilci	15		15			30	60	2
7	Športi (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	30		90			120	240	8
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

Izbirni predmeti										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	IZBIRNI PREDMET 7 (izbrati splošne izbirne predmete za skupaj 6 KT)									
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	Doupona Topič Mojca	15	20	10			45	90	3
4	Pilates na blazinah	Bučar Pajek Maja	15	30	15			60	120	4
5	Teorija in metodika kegljanja	Čuk Ivan	15	30	15			60	120	4
6	Vodne igre	Kapus Jernej	15		30			45	90	3
7	Gibanje in igre z žogo	Erčulj Frane	15	15	30			60	120	4
8	Osnove potapljanja na vdih	Pistotnik Borut	15		30			45	90	3
9	Jadranje na deski	Pori Maja	20	20	20			60	120	4
10	Nordijska hoja in tek 1	Pustovrh Janez	10	0	20			30	60	2
11	Nordijska hoja in tek 1	Pustovrh Janez	10	0	20			30	60	2
12	Vadba malčkov v vodi po Fredovi metodi	Kapus Jernej	20	8	15			45	90	3
13	Elementarna športna vzgoja	Videmšek Mateja	60	45	30			135	270	9
14	Turno kolesarstvo	Burnik Stojan	20	20	20			60	120	4
15	Judo	Karpljuk Damir	15	0	45			60	120	4
16	Plavanje za osebe s posebnimi potrebami po Halliwickovi	Kapus Jernej	20	5	20			45	90	3

	metodi									
17	Prilagojena športna vzgoja	Karpljuk Damir	69	45	30			135	270	9
18	Skoki na prožnih ponjavah	Čuk Ivan	15	30	15			60	120	4
19	Socialne veščine za učitelje in trenerje	Cecić Erpič saša	30	10	20			60	120	4
20	Geografija gorskih območij	Burnik Stojan	30	10	20			60	120	4
	ŠPORTI (Izbrati 4 športe iz ponudbe):									
1	Košarka 1	Erčulj Frane	15		45			60	120	4
2	Odbojka 1	Erčulj Frane	15		45			60	120	4
3	Ples 1	Zagorc Meta	15		45			60	120	4
4	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode 1	Kapus Jernej	15		45			60	120	4
5	Nogomet 1	Šibila Marko	15		45			60	120	4
6	Rokomet 1	Šibila Marko	15		45			60	120	4
7	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1	Žvan Milan	15		45			60	120	4
8	Nordijsko smučanje 1	Pustovrh Janez	15		45			60	120	4
	ŠPORT A:									
1	Aerobika 4a	Zagorc Meta	15		15			30	60	2
2	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 4a	Milan Žvan	15		15			30	60	2
3	Atletika 4a	Čoh Milan	15		15			30	60	2
4	Badminton 4a	Kondrič Miran	15		15			30	60	2
5	Biatlon 4a	Jošt Bojan	15		15			30	60	2
6	Borilni športi 4a	Karpljuk Damir	15		15			30	60	2
7	Hokej na ledu 4a	Pavlin Tomaž	15		15			30	60	2
8	Fitnes 4a	Sila Boris	15		15			30	60	2
9	Kajak, kanu 4a	Burnik Stojan	15		15			30	60	2
10	Kegljanje	Čuk Ivan	15		15			30	60	2
11	Kolesarstvo 4a	Škof Branko	15		15			30	60	2
12	Košarka 4a	Erčulj Frane	15		15			30	60	2
13	Namizni tenis 4a	Kondrič Miran	15		15			30	60	2

14	Nogomet 4a	Šibila Marko	15		15			30	60	2
15	Odbojka 4a	Dežman Branko	15		15			30	60	2
16	Plavanje 4a	Kapus Jernej	15		15			30	60	2
17	Ples 4a	Zagorc Meta	15		15			30	60	2
18	Športno plezanje in alpinizem 4a	Jereb Blaž	15		15			30	60	2
19	Rokomet	Šibila Marko	15		15			30	60	2
20	Smučarski skoki in nordijska kombinacija 4a	Jošt Bojan	15		15			30	60	2
21	Smučarski teki 4a	Pustovrh Janez	15		15			30	60	2
22	Squash 4a	Filipčič Aleš	15		15			30	60	2
23	Strelstvo 4a	Čuk Ivan	15		15			30	60	2
24	Športna gimnastika 4a	Čuk Ivan	15		15			30	60	2
25	Ritmična gimnastika 4a	Zagorc Meta	15		15			30	60	2
26	Tenis 4a	Filipčič Aleš	15		15			30	60	2
27	Triatlon 4a	Škof Branko	15		15			30	60	2
28	Vaterpolo 4a	Štirn Igor	15		15			30	60	2
29	Veslanje 4a	Burnik Stojan	15		15			30	60	2
SKUPAJ										

5. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Didaktika športne vzgoje 2	Kovač Marjeta	15		30			45	90	3
2	Športna prehrana	Dervišević Edvin	30		15			45	90	3
3	Izbirni predmet 7 (seznam v preglednici <i>Izbirni predmeti</i>)	Različni nosilci	60	15	15			90	180	6
4	Šport A (4b) – usmeritveni šport	Različni nosilci	45	15	30			90	180	6
5	Osnove managementa v športu	Bednarik Jakob	20	25				45	90	3
6	Humanistični vidiki športa	Jošt Bojan, Pavlin Tomaž	30	15				45	90	3

7	Sociologija v športu	Doupona Topič Mojca	45	15	30			90	180	6
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

6. semester: ŠT, 1. stopnja

Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Humanistični vidiki športa	Jošt Bojan	60	30				90	180	6
2	Fiziologija športa 2	Cankar Ksenija	45					45	90	3
3	Praktično delo v športni organizaciji	Različni nosilci					90	90	180	6
4	Psihologija športa	Tušak Matej	45	15	15			75	150	5
5	Športa A (4c) – usmeritveni šport	Različni nosilci	15	15	30			60	120	4
6	Diplomski projekt	Različni nosilci				90		90	180	6
SKUPAJ								450	900	30
DELEŽ										

Izbirni predmeti

Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	ŠPORT A (4b,c):									
1	Aerobika 4 b, c	Zagorc Meta	60	30	60			150	300	10
2	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 4 b, c	Milan Žvan	60	30	60			150	300	10
3	Atletika 4 b, c	Čoh Milan	60	30	60			150	300	10
4	Badminton 4 b, c	Kondrič Miran	60	30	60			150	300	10
5	Biatlon 4 b, c	Jošt Bojan	60	30	60			150	300	10

6	Borilni športi 4a	Karpljuk Damir	60	30	60			150	300	10
7	Hokey na ledu 4b, c	Pavlin Tomaž	60	30	60			150	300	10
8	Fitnes 4 b, c	Sila Boris	60	30	60			150	300	10
9	Kajak, kanu 4 b, c	Burnik Stojan	60	30	60			150	300	10
10	Kegljanje 4 b, c	Čuk Ivan	60	30	60			150	300	10
11	Kolesarstvo 4 b, c	Škof Branko	60	30	60			150	300	10
12	Košarka 4 b, c	Erčulj Frane	60	30	60			150	300	10
13	Namizni tenis 4 b, c	Kondrič Miran	60	30	60			150	300	10
14	Nogomet 4 b, c	Šibila Marko	60	30	60			150	300	10
15	Odbojka 4 b, c	Erčulj Frane	60	30	60			150	300	10
16	Plavanje 4 b, c	Kapus Jernej	60	30	60			150	300	10
17	Ples 4 b, c	Zagorc Meta	60	30	60			150	300	10
18	Športno plezanje in alpinizem 4 b, c	Jereb Blaž	60	30	60			150	300	10
19	Rokomet 4 b, c	Šibila Marko	60	30	60			150	300	10
20	Smučarski skoki in nordijska kombinacija 4 b, c	Jošt Bojan	60	30	60			150	300	10
21	Smučarski teki 4 b, c	Pustovrh Janez	60	30	60			150	300	10
22	Squash 4 b, c	Filipčič Aleš	60	30	60			150	300	10
23	Strelstvo 4 b, c	Čuk Ivan	60	30	60			150	300	10
24	Športna gimnastika 4 b, c	Čuk Ivan	60	30	60			150	300	10
25	Ritmična gimnastika 4 b, c	Zagorc Meta	60	30	60			150	300	10
26	Tenis 4 b, c	Filipčič Aleš	60	30	60			150	300	10
27	Triatlon 4 b, c	Škof Branko	60	30	60			150	300	10
28	Vaterpolo 4 b, c	Štirn Igor	60	30	60			150	300	10
29	Veslanje 4 b, c	Burnik Stojan	60	30	60			150	300	10
	IZBIRNI PREDMET 7 (izbrati splošne izbirne predmete za skupaj 6 KT):									
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	Doupona Topič Mojca	15	20	10			45	90	3
4	Pilates na blazinah	Bučar Pajek Maja	15	30	15			60	120	4

5	Teorija in metodika kegljanja	Čuk Ivan	15	30	15			60	120	4
6	Vodne igre	Kapus Jernej	15		30			45	90	3
7	Gibanje in igre z žogo	Erčulj Frane	15	15	30			60	120	4
8	Osnove potapljanja na vdih	Pistotnik Borut	15		30			45	90	3
9	Jadranje na deski	Pori Maja	20	20	20			60	120	4
10	Nordijska hoja in tek 1	Pustovrh Janez	10	0	20			30	60	2
11	Nordijska hoja in tek 1	Pustovrh Janez	10	0	20			30	60	2
12	Vadba malčkov v vodi po Fredovi metodi	Kapus Jernej	20	8	15			45	90	3
13	Elementarna športna vzgoja	Videmšek Mateja	60	45	30			135	270	9
14	Turno kolesarstvo	Burnik Stojan	20	20	20			60	120	4
15	Judo	Karpljuk Damir	15	0	45			60	120	4
16	Plavanje za osebe s posebnimi potrebami po Halliwickovi metodi	Kapus Jernej	20	5	20			45	90	3
17	Prilagojena športna vzgoja	Karpljuk Damir	69	45	30			135	270	9
18	Skoki na prožnih ponjavah	Čuk Ivan	15	30	15			60	120	4
19	Socialne veščine za učitelje in trenerje	Cecić Erpič saša	30	10	20			60	120	4
20	Geografija gorskih območij	Burnik Stojan	30	10	20			60	120	4
SKUPAJ										

10. Predstavitev predmetov

- **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 je 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.

- **Informatika in statistika v športu**

Predmet Informatika in statistika v športu sestavljata dva vsebinska sklopa: Informatika in učne tehnologije in Osnove statistike v športu.

Informatika in učne tehnologije

Cilj sklopa je seznaniti študente s temeljnimi koncepti informatike in jih usposobiti za uporabo sodobne informacijske tehnologije. Študenti spoznajo značilnosti informacijske družbe in osnove informacijskih sistemov, računalniške strojne in programske opreme ter računalniških omrežij. Usposobijo se za uporabo informacijske tehnologije v obdelavi podatkov, iskanju informacij, poučevanju ter podpori dela v športni vzgoji, treniranju in rekreaciji.

Osnove statistike v športu

Cilj sklopa je predstaviti osnove statistične analize podatkov, ki nastopajo v športu. Študenti se usposobijo za samostojno pripravo, grafično in analitično obdelavo podatkov z osebnim računalnikom ter pravilno razlago rezultatov. Zajete so osnove tako opisne kot referenčne statistike.

- **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 (gibljivost, 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).

- **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 moštvenih iger, zimskih športov, atletike, gimnastike in vodnih športov.

- **Medicina športa**

Predmet Medicina športa sestavljata dva vsebinska sklopa: Medicina športa 1 ter Medicina v športnem treniranju in Kineziterapija. 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.

- **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.

- **Fiziologija športa**

Študenti spoznajo delovanje človekovega organizma prek prepoznavanja delovanja posameznih organov in njihovega hierarhičnega povezovanja v vse popolnejšo celoto. Predmet jim omogoča zaznati telesno dejavnost / 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 podlagi zapisov, ki jih v celice vpiše specifičen telesni napor.

- **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 odrasčanja. 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.

- **Humanistični vidiki športa**

Predmet zajema tri vsebinske sklope: Zgodovina športa, Antropološki vidiki športa in športne vzgoje ter Filozofija športa 1.

Zgodovina športa 1

Obravnava pojav in razvoj ter organiziranje oziroma institucionalizacijo različnih telesnih praks in iger in njihovo družbeno 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 gimnastiko ali telovadbo in moderno telesno vzgojo, na drugi strani pa procesu demokratizacije evropskega političnega življenja in oblikovanju športne 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 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 reorganizirala in mednarodno uveljavila, po drugi svetovni vojni pa se je po prosovjetskem modelu »fizkulture« konec petdesetih let uveljavil koncept »telesne kulture« s pojavnimi oblikami telesne vzgoje, rekreacije in športa.

Antropološki vidiki športa in športne vzgoje V vsebinskem sklopu bomo raziskovali športne prakse kot človeške prakse in jih povezovali z drugimi praksami in funkcijami človeka. Govorili bomo o bio-socialni determiniranosti razvoja športnih praks, dotaknili se bomo odnosov med športom, izobraževanjem, kulturo, družbo, zdravstvom, religijo, delom, prostim časom in družbenimi mediji, ukvarjali pa se bomo tudi s kulturnimi in političnimi vrednotami, ki se izražajo skozi šport in športno vzgojo, z ritualnimi in simbolnimi vidiki športnih praks ter s sporočili o športu, ki se prenašajo prek medijskih podob športa. Dotaknili se bomo tudi identifikacijske vloge športa in športne vzgoje, vloge športa pri družbenih spremembah ter osnovnimi metodami raziskovanja v antropologiji s poudarkom na etnografskih metodah.

Filozofija športa 1

Namen sklopa je vpogled v temeljne filozofske discipline in različne filozofske smeri ter predstavitev nosilnih filozofskih pojmov, ki so še posebej vplivali na sooblikovanje kulture v najširšem smislu. Posebej so predstavljeni tisti filozofski vidiki, ki so najbolj značilni za razmislek o športu in športni znanosti. Opredelili bomo temeljne pojme športne kulture kot so igra, gibanje, tekmovanje, šport, telovadba, itd.; prevprašali bomo nekatere temeljne kategorije in paradigme športne znanosti in športne prakse ter jih s klicem po osebni odgovornosti umestili v današnje zaostrene socialno-ekološke okoliščine. Skozi kritično analizo stvarnosti se bomo odrekli kartezijanskemu dualizmu (telo/duh, živa/neživa narava) in bomo človeka (ter s tem tudi športnika in šport) umestili v bazen univerzalnega ustvarjalnega potenciala, ki ga pooseblja mreža življenja. Iz teh temeljev – spoštovanje do življenja – lahko študentje uspešno gradijo svojo osebno filozofijo športa in ohranjajo življenjski nazor, ki pripomore k dvigu zavesti človeka.

- **Psihologija športa**

Študenti se bodo seznanili s predstavitvijo in definicijo področja psihologije športa, zgodovino psihologije športa, modeli in koncepti psihologije športa, pomenom motivacije in trenerja v športu, osebnostjo športnika, predtekmovalnimi stanji in psihično pripravo. Posebna pozornost bo namenjena tudi procesom rehabilitacije športnikov po poškodbi, dopingiu in etiki v športu, športniku in družini, socialni klimi in kohezivnosti ter

skupinskimi procesi v športu. Študenti bodo dobili informacije o procesih vodenja v športu, posebnostih dela z ženskami v športu, športni identiteti, pomenu fair playa v športu ter temeljnimi raziskavami na področju psihologije športa.

- **Sociologija v športu**

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 olimpizem.

- **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.

- **Biomehanika športa**

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.

- **Živčno-mehanske osnove gibanja**

Predmet bo študente seznanil z značilnostmi delovanja gibalnega aparata. Najprej bodo predstavljene mehanske značilnosti osnovnih elementov sistema (mišica, kita, kost, sklep) in značilnosti perifernega živčnega sistema. Na tej osnovi bodo nato obravnavane temeljne gibalne strategije, ki vključujejo enosklepna in večsklepna balistična gibanja, tipe mišičnih kontrakcij s posebnim poudarkom na ekscentrično-koncentrični kontrakciji, ravnotežje, kokontrakciji ipd. Poleg delovanja v normalnih okoliščinah, bo predstavljeno delovanje živčno-mišičnega sistema v pogojih utrujenosti in kratkoročnega izboljšanja. Pridobljeno znanje pomaga pri razumevanju tehnik gibanja, tako v športu kot pri delovnih in vsakdanjih opravilih.

- **Osnove pedagogika športa**

Osnovni namen predmeta 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. V ospredju so znanja o nastanku, bistvu in značilnostih vzgojnega in trenažnega procesa, razvoju pedagoških misli in pedagoške znanosti, različnimi ravni in oblikami vzgoje, možnostmi in nalogami vzgoje skozi

proces dela s posamezniki v športu, različnimi vzgojnimi koncepti, pomenom medčloveških odnosov, komunikacije, interakcije pri vzgoji, izobraževanju in trenažnem procesu - vse skozi prizmo športa...

- **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.

- **Didaktika športne vzgoje 2**

Predmet študente seznanja z različnimi načini organizacije vadbe, uporabo raznovrstnih pripomočkov in sodobnimi didaktičnimi pristopi. Prav tako spoznajo druge dejavnike pouka (inkluzivnost, individualizacija, varnost, spoštovanje normativov, vloga spola ...). Študenti pridobijo predstavo o didaktičnih in organizacijskih zakonitostih izpeljave pouka in pedagoško-psiholoških posebnosti dela v razredu s pomočjo ogledov in analiz dobre prakse. Pouk analizirajo s pomočjo sledenja učne ure po določenem protokolu, z uvodnimi učnimi nastopi pa dobijo prvi stik z izpeljavo učne ure s celotno skupino učencev. Prvi stik s prakso olajšamo študentu tako, da mu nudimo možnost izbire skupine (predšolski otroci v vrtcih, otroci s posebnimi potrebami, otroci, vključeni v dodatne športne programe), delo pa poteka v dodatnih dejavnostih pod vodstvom izbranih mentorjev. Tako študenti pridobivajo samozavest in temeljne komunikacijske kompetence, s samorefleksijo pa iščejo svoja močna in šibka področja.

- **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.

- **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...)

- **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 1**

Študenti bodo spoznali pomen športna gimnastika 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.

- **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 vadbenega 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.

- **Odbojka 1**

Pri predmetu bodo študenti spoznali odbojkarske vsebine, ki so potrebne za doseganje ciljev v učnem načrtu. Seznanili jih bomo z osnovnimi pravili igre in jih usposobili za sojenje pričakovane ravni igre. Predstavili jim bomo 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 bomo usposobili za učinkovito načrtovanje in vodenje procesa vadbe v šolah. Prav tako jih bomo usposobili za ocenjevanje ravni pridobljenih odbojkarskih spretnosti in znanj.

- **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 bomo 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 bomo 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.

- **Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode**

Predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode poteka v obliki predavanj in praktičnih vaj. Študentje bodo dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega učenja plavanja znotraj pedagoškega procesa v vseh stopnjah izobraževanja. Pri tem se bodo seznanili z načrtovanjem, izvedbo in nadzorovanjem programov učenja plavanja. Vsebina predmeta se deli na dva dela. V prvem bodo študentje spoznali metodiko začetnega učenja plavanja (prilagajanje na vodo in učenje osnovnih plavalnih tehnik, nadvodnih obratov ter osnovnega skoka na

glavo v vodo), v drugem pa pomen zagotavljanja aktivne varnosti pri programih plavanja in plavalnih dejavnosti v bazenskih kopališčih in osnove reševanja iz vode. Po vseh opravljenih obveznostih študentje pridobijo naziv strokovne usposobljenosti v športu (vaditelj plavanja).

- **Ples 1**

Program je namenjen seznanjanju študentov z osnovnimi prvinami različnih plesnih zvrsti, ki so sestavni del učnih načrtov v vseh triletnih 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.

- **Planinstvo 1**

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje pohodništva po nezahtevnih poteh.

- **Letne dejavnosti v naravi 1**

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje nekaterih poletnih (orientacija, taborništvo, kolesarstvo, rolanje, plezanje, veslanje) dejavnosti v naravi.

Spoznali bodo tudi novejšje športe, ki so del izbirnih predmetov, izvajajo pa se lahko predvsem na športnih dnevih, v šoli v naravi, pri izbirnih vsebinah in v prostočasnih šolskih in zunajšolskih interesnih programih. Pri tem je pomembna tudi usmeritev študentov v trajnostni razvoj in okoljsko odgovornost.

- **Zimske dejavnosti v naravi 1**

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja za organizacijo, varno vodenje in poučevanje nekaterih zimskih (sankanje, drsanje, hoja po zasneženi pokrajini, igre na snegu) dejavnosti v naravi.

Spoznali bodo tudi novejšje športe, ki so del izbirnih predmetov, izvajajo pa se lahko predvsem na športnih dnevih, v šoli v naravi, pri izbirnih vsebinah in v prostočasnih šolskih in zunajšolskih interesnih programih. Pri tem je pomembna tudi usmeritev študentov v trajnostni razvoj in okoljsko odgovornost.

Didaktika športne vzgoje 1 - Osnove športne vzgoje mlajših otrok

Vsebinski sklop zajema teoretično predstavitev kurikuluma za vrtce, zakonitosti načrtovanja, vodenja in evalvacije športne vzgoje v predšolskem obdobju in tudi praktično pridobivanje spretnosti pri delu z različnimi starostnimi skupinami otrok v predšolskem obdobju. Študente bomo usposobili za izvajanje različnih organizacijskih oblik športnih dejavnosti v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu ter možnosti vključevanja staršev. Poudarek bo na medpodročnih povezavah, razvijanju otrokove ustvarjalnosti ter vključevanju igre v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov. Spoznali bodo posebnosti telesnega in gibalnega razvoja, strukture motorike ter gibalnih in funkcionalnih sposobnosti

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, ter bodo morali obvladati osnovno tekočinsko bilanco telesa. V zadnjem delu predmeta bodo študenti integrirali pridobljena znanja skozi oblikovanje zdravega režima prehrane, kjer je pogoj dobro poznavanje prehranske piramide z ozirom na določene posebnosti posameznika (starost, spol, stopnja telesne aktivnosti in podobno).

ŠPORTI A – USMERITVENI ŠPORTI

Aerobika

Program predmeta je skozi različne zahtevnostne stopnje (1-4) 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 doseg različnih ciljev (razvoj gibalnih sposobnosti, razvoj srčno-žilnih in dihalnih sposobnosti, zmanjševanje ali pridobivanje telesne mase, sproščanje, povezovanje telesa in duha). Študenti se bodo spoznali z najrazličnejšimi zvrstmi skupinske vadbe, z uporabo aerobike kot sekundarne športne vadbe v vrhunskem športu in z uporabo aerobike, namenjene različnim populacijam: otroci, odrasli, starostniki, ljudje s posebnimi potrebami, nosečnice itd. Seznanjeni bodo tudi z vsemi trendi in novostmi na tem področju, zlasti v povezavi s pozitivnim odnosom do kvalitetnega preživljanja prostega časa. Delo je organizirano tako, da zagotavlja stik z neposredno prakso, omogoča pa samostojno in ustvarjalno sodelovanje v skupini.

Alpinizem

Predmet Alpinizem je sestavljen s štirih vsebinskih sklopov: Alpinizem 1, 2, 3 in 4. 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).

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 vidiki 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 polistrukturane 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 vrsti 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.

Fitness

Predmet fitness zajema spoznavanje in razumevanje temeljnih značilnosti, načel in pravil fitness aktivnosti oz. fitness vadbe. Študenti morajo razumeti in obvladati vadbo na področju kardio-fitnessa (treniranja splošne vzdržljivosti), pri čemer je poudarek na funkcionalnih sposobnostih srčno-žilnega in dihalnega sistema (kardio-respiratorni fitness). Prav tako morajo študenti spoznati različne načine vadbe moči tako s težo lastnega telesa, na posebnih napravah (trenažerjih) in s prostimi utežmi. Poznati in razumeti morajo tudi pojem in načine raztezanja in sproščanja. Spoznati in naučiti se morajo načrtovanja, vodenja in nadzora vadbe s ciljem ohranjanja ali izboljšanja posameznih razsežnosti psihosomatičnega statusa s poudarkom na mišični moči, mišični masi, oblikovanju telesa, pravilni drži, vzdržljivosti in gibljivosti. Tako bodo usposobljeni in pripravljeni za osebno trenerstvo. Kot možni trenerji bodybuildinga se seznanijo z načrtovanjem, vodenjem in nadzorom treninga v bodybuildingu.

Jadranje na deski

Temeljni cilj je usposobiti študente na področju jadrnanja na deski za pedagoško delo s posamezniki, za delo v šolah, s skupinami za delo v jadrnalnih centrih, delo z rekreativci in mladimi. Program zajema spoznavanje in razumevanje temeljnih značilnosti, načel in pravil jadrnanja na deski, razumevanje fizikalnih osnov jadrnanja in jadrnanja na deski. Poznati morajo tudi osnove pomorskih pravil in prometa na drugih vodnih površinah. Seznanijo se z opremo, obvladati tehniko in metodiko poučevanja posameznih storitev in biti morajo seznanjeni z obveznimi ukrepi za varnost pedagoškega procesa. V nadaljevanju se seznanijo s tekmovalnimi oblikami jadrnanja na deski, z regatnimi pravili, organizacijo šole jadrnanja na deski in organizacijo tekmovanj v jadrnanju na deski. Proces poteka v obliki tečaja na morju v ustreznih vremenskih (vetrovnih in vodnih) razmerah.

Hokej na ledu

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi hokeja na ledu, 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 na divjih vodah

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.

Kegljanje

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi kegljanja. športa, z zgodovinskim razvojem v svetu in v Sloveniji, organiziranostjo doma in v svetu (pravila FIQ, KZS), biomehanskimi značilnostmi, tehniko gibanja, teorijo treniranja, posebnostmi psihološke priprava kegljača, nevarnostmi kegljanja, različnimi šolami kegljanja ter kegljaškimi igrami

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 vadbene 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 odbojarske 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 odbojarsko 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 odbojarskih tekem, na katerih preverjamo razumevanje predstavljenih vsebin. Po zaključenem programu so študentje usposobljeni za načrtovanje in vodenje procesa poučevanja odbojke v izobraževalnih ustanovah ali odbojarskih 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 umetniškimi in znanstvenimi pristopom jih želimo spodbuditi k pozitivnemu odnosu do plesa kot športa in umetnosti.

Potapljanje na vdih

Predmet Potapljanja na vdih je v prvi vrsti nadgradnja plavalnega opismenjevanja, v nadaljevanju pa športna aktivnost, ki zahteva dobro telesno in duševno pripravo. Potapljanje na vdih vsekakor predstavlja zanimivo in zabavno izkušnja pri stiku z vodo, ki poveča zanesljivost in samozaupanje plavalcev. Kot resna športna panoga, ki zahteva znanje, telesno in duševno pripravljenost ter zbranost pri izvajanju, pa zahteva poglobljene metode vadbe. Zato bodo v sklopu tega predmeta predstavljene fiziološke in fizikalne zakonitosti delovanja človekovega telesa v vodi, ob potopih z zadrževanjem sape ter medicinske omejitve in nujni pogoji za izvajanje te dejavnosti. Predstavljena bo ABC in ostala opreme, potrebna za potapljanje na vdih ter njena izbira in uporabnost pri različnih vidikih potapljanja. Slušatelji bodo seznanjeni z osnovnimi metodičnimi postopki prilagajanja na vodo (igralne oblike) in z osnovno potapljaško opremo ter s poučevanjem tehničnih elementov potapljanja na vdih in z njihovo nadgradnjo, za uporabnost v različnih pogojih delovanja. S postopnim osvajanjem potapljaških znanj se bodo, skozi vadbo, prilagodili na delovanje v vodnem okolju in pridobili izkušnje za varno potapljanje ter nadgradili znanja do vrhunskosti, za potrebe tekmovanj in podvodnega lova. Slušatelji bodo seznanjeni tudi z nevarnostmi vodnega okolja in z osnovnimi postopki reševanja ponesrečencev pri potapljanju. Pomemben segment izobraževanja pa bo tudi ekologija vodnega okolja in ekološka ozaveščenost v stiku z naravo.

Športno plezanje

Predmet Športno plezanje je sestavljen štirih vsebinskih sklopov: Športno plezanje 1, 2, 3 in 4. 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).

Rokomet

Pri predmetu Rokomet 1 bodo študentje spoznali cilje in vsebine ter metodiko rokometu, ki so zapisani v učnih načrtih osnovnih in srednjih šol; temeljna pravila rokometu in malega rokometu; osnove sojenja tekem; temeljno tehniko in taktiko rokometu. 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.

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 vrsti 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 tekmovalj, tekmovalna oprema in rekviziti, objekti, organizacija tekmovalj, izobraževanje kadrov, znanstveno raziskovalna dejavnost itd. Na programu obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj smučarskih tekov 3 in Trener smučarskih tekov.

Squash

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi squasha, 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 squash 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.

Strelstvo

Predmet je praktično usmerjen, študenti se seznanijo s temeljnimi značilnostmi strelstva, 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 vodenja tekme ter izvedbe integralnega trenažnega procesa.

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 večkratnim 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.

Ritmična gimnastika

Predmet ritmična gimnastika združuje prikaz teoretičnih in praktičnih osnov vadbe za koordinacijo gibanja v različnih pojavnih oblikah, za hitrost, eksplozivno moč, gibljivost in ravnotežje. Študenti bodo dobili tudi temeljna teoretična in praktična znanja za delo z rekviziti, ki so značilni za ritmično gimnastiko (kolebnica, obroč, žoga, kiji, trak), tako posamično kot v skupinah. Poseben poudarek pa bo na pomenu vadbe ob glasbeni spremljavi in usklajenosti lahkotnega gibanja z glasbo, ustvarjalnosti, izraznosti ter skrbi za lepo držo telesa.

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 vadbene 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.

IZBIRNI SPLOŠNI PREDMETI – IZBIRNI PREDMET 7

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 vsakodnevem 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)

Čas izvajanja: Predavanja in vaje bodo v začetku oktobra v bazenu FŠ – 3x ponedeljek in torek od 18h do 22h. Zaključek bo konec oktobra na morju v Medveji, od petka do nedelje.

Kraj izvajanja: Fakulteta za šport, bazen FŠ, Medveja

Predvideni stroški za študenta: 160–180 € (izposoja opreme, polnjenje jeklenk, literatura, mednarodna potapljaška izkaznica, bivanje)

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

ELEMENTARNA ŠPORTNA VZGOJA

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 medpodročnih 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: Ocena najmanj 8 (prav dobro): naziv »Strokovni delavec 1 - temeljna športna vzgoja za otroke od 0 do 6 let«.

Število kreditnih točk: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V)

Čas izvajanja: tekom celotnega študijskega leta; ob četrtkih, deloma strnjeno izven urnika

Kraj izvajanja: FŠ, zunanje igrišče Slovana, vrtci, društva, zasebniki v športu

Kontakt: prof. dr. Mateja Videmšek (mateja.videmsek@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)

Čas izvedbe: Predmet se bo izvajal v poletnem semestru, predvidoma ob sobotah, ponavljajoče ali delno strnjeno (moduli).

Lokacija izvedbe: FŠ

Kontakt: Izr. prof. dr. Frane Erčulj (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 jadrnanje 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". Pogoj 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)

Čas izvedbe: v poletnem semestru, v obliki tabora jadrnanja na deski ob morju (predvidoma od 25. 4. do 2. 5. 2015).

Predvideni stroški na študenta: 350 € (najem opreme in bivanje - polni penzion)

Kontakt: izr. prof. dr. Maja Pori (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)

Čas izvajanja: zimski semester; med tednom v večernih urah ali med vikendom

Lokacija izvajanja: Fakulteta za šport, Judo klub

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

NORDIJSKA HOJA IN TEK 1

Cilji predmeta in vsebine: Usposobiti študente za samostojno pedagoško delo s posamezniki in skupinami na začetni ravni na področju nordijske hoje in teka. Pretežni del vsebine bo vezan na tehnično pripravo – tehniko in metodiko poučevanja elementov nordijske hoje in 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...

Število kreditnih točk: 2 KT (10 P, 20 S)

Čas izvedbe: strnjena izvedba; med tednom 3 dni (možno od pon. do nedelje) v sredini junija 2015

Lokacija izvedbe: predvidoma Pokljuka

Predvideni stroški na študenta: cca. 80 € (stroški hotelske nastanitve - 2 x polni penzion)

Možnost pridobitve strokovne usposobljenosti: Učitelj nordijske hoje in teka 1

Kontakt: prof. dr. Janez Pustovrh (janez.pustovrh@fsp.uni-lj.si)

NORDIJSKA HOJA IN TEK 2

Cilji predmeta in vsebine: Predstavlja nadgradnjo predmeta Nordijska hoja in tek 1. Usposobiti kandidate za kakovostno izvajanje športno-vzgojnega procesa na področju nordijske hoje in teka na začetni in nadaljevalni ravni. Pretežni del vsebine bo vezan na metodiko poučevanja. Ostale vsebine: programiranje in analiza vadbe na področju nordijske hoje in teka (sredstva, obseg, intenzivnost) za različne starostne kategorije udeležencev s pomočjo sodobnih tehničnih sredstev, izvedba vseh vrst gimnastičnih vaj s pomočjo palic, igralne oblike z uporabo pohodnih palic, izvedba pohoda...

Število kreditnih točk: **2 KT (10 P, 20 S)**

Izvedba predmeta: **strnjena izvedba; med tednom 3 dni (možno od pon. do nedelje) v sredini junija 2015**

Predvideni stroški na študenta: **cca. 80 € (stroški hotelske nastanitve - 2 x polni penzion)**

Možnost pridobitve strokovne usposobljenosti: **Učitelj nordijske hoje in teka 2**

Kontakt: **prof. dr. Janez Pustovrh** (janez.pustovrh@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)

Čas izvajanja: v poletnem semestru, predvidoma med tednom v popoldanskem času

Lokacija izvajanja: FŠ

Kontakt: 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

Čas izvajanja: marec in april predavanja na FŠ, april in maj 1 ura vaj/teden, tečaj v Puli 15. do 19. 6. 2015.

Lokacija izvajanja: FŠ, Pula

Predviden strošek za študenta: cca 140 €

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

Čas izvedbe: poletni semester, strnjena izvedba ob vikendih ali 3 ure/teden.

Lokacija izvedbe: Fakulteta za šport

Predviden strošek za študenta: cca 80 € za vaje v Pilates holističnem centru

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

PRILAGOJENA ŠPORTNA VZGOJA

Cilj predmeta: Usposobljenost za inovativno izpopolnjevanje in praktično vodenje učno-vzgojnega procesa za otroke in osebe s posebnimi potrebami, poznavanje ZUOPP, poznavanje telesnega in gibalnega razvoja; povezanosti področij otrokovega razvoja (telesno, gibalno, spoznavno, čustveno in socialno področje), strukture motorike, specifika gibalnih in fizioloških posebnosti in sposobnosti; problematike specifičnih pristopov, sposobnost za načrtovanje, izvedbo in analizo športnih in gibalnih dejavnosti, poznavanje trendov deviantnega vedenja, vedenjskih motenj, problematike drog in nezdravega načina življenja ...

Vsebine: gibalni in telesni razvoj otrok s posebnimi potrebami; razvojne in psihosomatske značilnosti; socialna integracija; gibalne sposobnosti, omejitve in specifičnosti OPP; ZUOPP, Kurikulum za vrtce (področje dejavnosti »Gibanje«) ; kratkoročno in daljnoročno načrtovanje športne vzgoje za različne skupine otrok s posebnimi potrebami; promocija zdravstvene vzgoje; metode in oblike dela; didaktična načela športne vzgoje; vadba otrok s posebnimi potrebami skupaj s starši, aktivno preživljanje prostega časa družine...

Število kreditnih točk: 9 KT (60 P, 45 S, 30 V)

Čas izvajanja: od oktobra do maja ob četrtkih ali strnjeno, glede na urnik študentov.

Lokacija izvajanja: FŠ, Center Draga Ig

Kontakt: prof. dr. Damir Karpljuk (damir.karpljuk@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 vrtili 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).

Čas izvajanja: predvidoma ob sobotah

Lokacija izvajanja: FŠ, gimnastična dvorana

Kontakt: prof. dr. Ivan Čuk (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).

Čas izvajanja: zimski semester (4 ure/teden, po dogovoru možna strnjena izvedba)

Lokacija izvajanja: FŠ

Kontakt: doc. dr. Saša Cecić Erpič (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).

Čas izvajanja: poletni semester, delno strnjeno v treh dneh med vikendom

Lokacija izvajanja: FŠ in plezališča po Sloveniji

Predvideni stroški na študenta: skupaj 65 €: 15 € (prevoz študenta), 40 € (izposoja opreme), 10 € (bivanje in prevoz učitelja)

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

TEORIJA IN METODIKA KEGLJANJA

Cilji in kompetence: Poznavanje didaktike kegljanja; načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe programa kegljanja; brezhibno znanje demonstracije kegljaškega meta; organizacijska znanja za organiziranje tekmovanja v kegljanju, organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo rekreativnih programov kegljanja, usposobljenost za pedagoško vodenje vadbe kegljanja, usposobljenost za preverjanje in ocenjevanje znanja (tudi sojenja) in oblikovanje povratnih informacij s področja kegljanja (ocena, svetovanje otrokom in staršem).

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

Čas izvajanja: semestralne počitnice, strnjena oblika

Lokacija: FŠ in bližnja kegljišča v Ljubljani

Predviden strošek za študenta: cca 90 EUR (stroški najema kegljišča)

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

Izvedba: Predavanja, seminarji in vaje bodo v drugem semestru na FŠ, ob večernih urah. Vaje in seminarji na terenu v okolici Ljubljane bodo tudi v drugem semestru, zaključek pa bo v ČŠOD Planica od petka do nedelje v aprilu ali maju, glede na vremenske razmere.

Lokacija izvedbe: FŠ, Ljubljana z okolico, ČŠOD Planica

Predviden strošek za študenta: 60–70 €

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

Maj 2014, dopolnjeno julij 2014