

Priloga 1 – ŠS2:

**PRIMERJAVA PREDMETNIKA PROGRAMA USPOSABLJANJA OKS-ZŠZ Strokovni delavec 2 – šport starejših
S PREDMETNIKOM USPEŠNO ZAKLJUČENEGA PROGRAMA**

PROGRAM USPOSABLJANA OKS-ZŠZ			ZAKLJUČEN PROGRAM				
Strokovni delavec 1 – športna rekreacija							
Predmet	Obseg	Standardi znanj	Predmet	Obseg	Standardi znanj	Reference predavatelja (vpišite izobrazbo, smer izobrazbe, izkušnje v praksi)	Preverjanje znanja (teoretični izpit, praktični izpit, on-line izpit, seminarska naloga)
Osnove gibanja človeka	5 ur	Pozna gibalne sposobnosti Pozna fizikalne zakonitosti gibanja Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja					
Osnove športne vadbe	5 ur	Pozna in razume temeljne didaktične pristope (cilji vadbe, vsebine in metode)					

		<p>Pozna metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti</p> <p>Zna izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces</p>					
Osnove medicine športa	5 ur	<p>Pozna osnove prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja</p> <p>Pozna uporabo avtomatiziranega zunanega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja</p> <p>Zna izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal</p> <p>Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu</p>					
Psihosocialne osnove športa	5 ur	<p>Pozna osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija)</p> <p>Pozna osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja)</p>					

		<p>Prepozna družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport)</p> <p>Prepozna oblike nasilja v športu</p>					
Odgovornost in zakonodaja v športu	2 uri	<p>Pozna pravne podlage, ki urejajo področje športa</p> <p>Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe</p>					
Osnove funkcionalne anatomije	10 ur	<p>Pozna osnovno sestavo skeletnega sistema, oblike sklepov in osi gibanja</p> <p>Pozna osnovno sestavo mišično vezivnega sistema</p> <p>Pozna temeljne zakonitosti človekovega gibanja z vidika kinematike in dinamike</p>					

		<p>Pozna osnovno delovanje srčno-žilnega sistema, prebavil in žlez z notranjih izločanjem</p> <p>Pozna osnove fiziologije napora</p>					
<p>Osnove razvoja gibalnih sposobnosti starejših</p>	<p>15 ur</p>	<p>Pozna osnovne gibalne sposobnosti in metode njihovega razvoja (moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost, natančnost)</p> <p>Pozna osnovne gibalne vzorce (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki)</p>					
<p>Kvalitativna analiza telesne drža in temeljnih gibanj starejših</p>	<p>15 ur</p>	<p>Pozna zakonitosti dobre telesne drža, odstopanja v telesni drža (lordoza, kifoza, skolioza..) in njihove posledice</p> <p>S pomočjo ocenjevalnega lista zna oceniti telesno drža posameznika po metodi opazovanja</p>					

		Prepoznavna slabosti osnovnih gibalnih vzorcev (tek, hoja, skoki poskoki, meti, potiski, vleki) in pozna pristope za odpravljanje le-teh					
Izpeljava in spremljava vadbenega procesa starejših	7 ur	Razume pomembnost postavljanja ciljev, priprave in spremljave za uspešno izpeljavo vadbenega procesa Pozna različne oblike in metode dela pri športni vadbi					
Biologija staranja in vadba	5 ur	Razume posebnosti starostnih obdobij in pomembnost prilagajanja vadbe zaradi staranja Pozna spremembe v fizioloških odzivih na vadbo pri starejših Pozna incidenco in prevalenco bolezenskih stanj pri starejših					

		Razume razliko med relativnimi in absolutnimi kontraindikacijami za vadbo					
Varnost starejših in prva pomoč	4 ure	<p>Pozna prvo pomoč pri akutnih stanjih in nenadnih poslabšanjih počutja med vadbo</p> <p>Pravilno ukrepa pri poškodbah na kraju vadbe</p> <p>Pozna različna kronična stanja starostnikov</p> <p>Razume problem padcev pri starostnikih in pozna strategije za preprečevanje padcev (zlom kolka)</p>					
Ocena zdravstvenega stanja in fizičnih zmogljivosti pred	4 ure	Pozna osnovne testne baterije za oceno telesnih in gibalnih sposobnosti starejših					

<p>vklučitvijo v vadbeni proces</p>		<p>Razume pomembnost zdravstvenega pregleda pred vključitvijo v vadbo pri starejših</p> <p>Zna izvesti oceno preverjanje gibalnih sposobnosti</p>					
<p>Pomen vadbe pri ohranjanju zdravja starejših</p>	<p>5 ur</p>	<p>Pozna teoretična izhodišča različnih bolezenskih stanj starostnikov (kardiovaskularnih boleznih respiratorne bolezni, različnih metabolnih stanj, rakavih boleznih, možganske kapi, osteoartritisa...)</p> <p>Razume pomembnost vadbe pri vzpostavljanju in ohranjanju zdravja</p>					
<p>Pomen vadbe za preprečevanje bolečin v hrbtenici pri starejših</p>	<p>5 ur</p>	<p>Razume razliko med specifično in nespecifično bolečino v križu</p> <p>Pozna zakonitosti gibanja za preprečevanje bolečin v križu</p>					

		<p>Pozna mehanizem aktivacije lokalnih in globalnih stabilizatorjev</p> <p>Zna prilagoditi vsakodnevne gibalne vzorce s pomočjo katerih preprečujemo bolečino v križu</p>					
<p>Vadbeni procesi pri športu starejših</p>	<p>20 ur</p>	<p>Pridobi izkušnje vodenja in spremljanja dobre prakse pri vadbi starostnikov pri izbranih bolezenskih stanjih</p> <p>Razume pomen analitično-sintetičnih pristopov pri vadbi</p> <p>Zna sprejeti stranko in narediti osnovno anamnezo</p> <p>Zna voditi in spremljati stranko pri vadbe glede na anamnezo</p> <p>Prepoznava napake pri izvedbi osnovnih gibalnih vzorcev pri vadbi in jih s primernimi pristopi odpravi</p>					

Praksa 1 (pod vodstvom mentorja)	100 ur						
Osnove športnega treniranja	12 ur	<p>Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka</p> <p>Pozna živčno-mehanske osnove gibanja</p> <p>Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakonitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija)</p> <p>Pozna ustrezna vadbena sredstva in metode športnega treniranja</p>					
Preventiva športnih poškodb in pretreniranost	5 ur	Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu					

		Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana)					
Organizacija in upravljanje	3 ure	<p>Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji</p> <p>Pozna zbirke podatkov na področju športa</p> <p>Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev</p>					
Načrtovanje in organizacija vadbenega procesa starejših	14 ur	<p>Razume teoretična izhodišča pomembnosti dobrega načrtovanja in organizacije vadbenega procesa</p> <p>Zna narediti letni načrt dela skladno s postavljenimi cilji</p> <p>Zna narediti pripravo na vadbeno uro</p> <p>Zna narediti analizo vadbene ure</p> <p>Zna organizirati različne oblike vadb</p>					

<p>Osnove trženja programov</p>	<p>5 ur</p>	<p>Pozna temelje ponudbe in povpraševanja</p> <p>Pozna tržni segment</p> <p>Pozna tržna sredstva</p>					
<p>Okoljska fiziologija - starejši</p>	<p>5 ur</p>	<p>Zna načrtovati, organizirati, izvesti in spremljati vadbo glede na vreme, okolje in letni čas</p>					
<p>Prehrana v športni vadbi starejših</p>	<p>10 ur</p>	<p>Pozna biokemijo prehrane</p> <p>Pozna makrohranila in mikrohranila</p> <p>Razume pojmovanje energijsko ravnotežje</p> <p>Pozna motnje hranjenja</p> <p>Pozna osnove psihologije prehrane</p> <p>Pozna alternativne načine prehranjevanja</p>					

<p>Tehnologija v športni rekreaciji - starejši</p>	<p>5 ur</p>	<p>Pozna osnovne meritve in tehnologijo za merjenje telesne sestave in nekaterih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti</p> <p>Zna prebrati rezultate meritev</p>					
<p>Vadbeni procesi pri športu starejših</p>	<p>40 ur</p>	<p>Razume pomen analitično-sintetičnih pristopov pri vadbi</p> <p>Zna sprejeti stranko in narediti osnovno anamnezo ter na osnovi anamneze načrtovati in organizirati vadbeni proces</p> <p>Zna voditi in spremljati stranko pri vadbe glede na anamnezo</p> <p>Na praktičnem primeru prepozna napake pri izvedbi osnovnih gibalnih vzorcev pri vadbi in jih s primernim načrtovanjem in organizacijo vadbe tudi odpravi</p>					

		Pridobi izkušnje načrtovanja, organizacije, vodenja in spremljanja vadbe Zna podati kritično analizo procesa					
Praksa 2 (pod vodstvom mentorja)	120 ur						



OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE
ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ