

**PREDMETNIK USPOSABLJANJA ZA NAZIV STROKOVNI DELAVEC 1, ŠPORTNO TRENIRANJE,  
KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX**

**PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN (1. stopnja): 22 ur**

ZAP. ŠT.	PREDMET	ŠT. UR	STANDARDI ZNANJ
1	Osnove gibanja človeka	5	Pozna gibalne sposobnosti.
			Pozna fizikalne zakonitosti gibanja.
			Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja.
2	Osnove športne vadbe	5	Pozna in razume temeljne didaktične pristope (cilji vadbe, vsebine in metode).
			Pozna metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti.
			Zna izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces.
3	Osnove medicine športa	5	Pozna osnove prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja.
			Pozna uporabo avtomatiziranega zunanega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja.
			Zna izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal.
			Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu.
4	Psihosocialne osnove športa	5	Pozna osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija).
			Pozna osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja).
			Prepozna družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport).
			Prepozna oblike nasilja v športu.
5	Odgovornost in zakonodaja v športu	2	Pozna pravne podlage, ki urejajo področje športa.
			Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe.
<b>Skupno št. ur obveznih vsebin</b>		<b>22</b>	

**PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN**

ZAP. ŠT.	PREDMET	ŠT. UR	STANDARDI ZNANJ
1	Zgodovina kolesarstva	1	Pozna razvoj kolesa in kolesarske opreme.
			Pozna zgodovino in razvoj tekmovalnega kolesarstva v Sloveniji in v svetu.
			Pozna glavne uspehe slovenskih kolesarjev.
2	Organiziranost kolesarstva, discipline in pravilniki	1	Pozna osnovno organiziranost tekmovalnega kolesarstva.
			Pozna vlogo in delovanje klubov in društev v Sloveniji, Kolesarsko zvezo Slovenije, evropsko kolesarsko zvezo UEC in mednarodno kolesarsko zvezo UCI.
			Pozna osnovno vsebino pravilnikov, njihov osnovni namen.
3	Oprema in varnost	2	Pozna različne materiale, opremo, njeno funkcijo in značilnost, pravilno uporabo in varnostni vidik gorskega in BMX kolesarstva.
4	Osnove delovanja koles, servis in pravilna nastavitve položaja na kolesu	3	Pozna osnove optimalnega delovanja kolesa in funkcijo posameznih kolesarskih delov
			Pozna postopke in načine pravičnega servisiranja kolesa in nastavitve
			Pozna postopke za pravilno nastavitve položaja na gorskih in BMX kolesih
5	Vodenje po poti, izvedba ture in osnove vremenoslovja	10	Pozna osnovne zakonitosti vremenskih pojavov in razumeva logiko vremenske napovedi
			Pozna parametre izvedbe treninga ali ture z upoštevanjem vseh varnostnih standardov
6	Kolesarska šola	1	Pozna pojem 'kolesarska šola', program in njen namen

7	Ohranjanje in varstvo narave, gradnja in vzdrževanje objektov – trajnostni vidik	2	Pozna osnovne zakonitosti trajnostne gradnje kolesarskih objektov v naravi
			Pozna pomen naklonov, višine, dinamike posameznih objektov in uporabe posameznih materialov
8	Gibanje in orientacija v naravnem okolju	3	Pozna brati zemljevide in uporabljati navigacijske pripomočke ter osnove uporabe računalniških programov za sledenje poti in analizo
			Pozna osnove navigacije na terenu
			Pozna primerno tehniko vožnje v občutljivem okolju in odnos do le-tega
9	Prikaz tehnike vožnje in osnove metodike učenja (postopki in	18	Pozna didaktične postopke učenja osnovnih tehničnih prvin
			Zna demonstrirati osnovne tehnične prvine gorskega in BMX kolesarstva
10	Prehranske strategije v kolesarskem športu	1	Pozna osnovne specifične prehranjevanja v kolesarskem športu, načine in možnosti
			Pozna osnovne smernice zdrave športne prehrane
			Pozna osnovni pomen hidracije
			Pozna osnovno uporabo športnih dodatkov, njihovo smiselnost in nevarnosti slabih prehranjevalnih navad
11	Zakonodaja (gorsko kolesarstvo)	1	Pozna možnosti in omejitve zakonodaje vožnje v naravnem okolju v Sloveniji in v tujini
12	Dinamika skupine	2	Pozna osnove uspešne komunikacije in učinkovitega vodenja
			Pozna različne scenarije obnašanja pri deli z različnimi skupinami
			Pozna različne prijeme motiviranja
			Pozna osnove skupinske dinamike
13	Metodika in načini treniranja	3	Pozna načine in oblike treniranja, temeljne značilnosti disciplin gorskega in BMX kolesarstva z vidika fiziologije ter pomožne oblike treniranja (vadba moči, stabilizacije, gibljivosti in drugo)
14	Fiziološki mehanizmi: analiza, adaptacija, forma	5	Pozna osnovne principe in terminologijo - načine in možnosti stopnjevanja fenomena forme, analiza in prepoznavanje pripravljenosti
			Pozna osnovne principe primerne trenažne obremenitve in njihovo analizo (sredstva, trajanje, volumen, regeneracija) za izvajanje in spremljanje trenažnega procesa
15	Prva pomoč in varnost na terenu	4	Pozna osnove pravilnega postopanja v primeru nesreče
			Pozna primerno opremo in njeno uporabo za prvo pomoč, ki jo mora imeti na terenu, treningih in tekmovanjih
			Pozna pogoste poškodbe in ukrepanje v primeru le-teh
			Pozna ukrepanje v primeru bolezenskih stanj (epilepsija, alergija, ipd.)
			Pozna temeljne postopke oživljanja
16	Športno treniranje: teorija in metodika	10	Pozna osnovne principe izvajanja in spremljanja trenažnega načrta
			Pozna osnovne pojme fiziologije napora (periodizacija, ciklizacija, VO2 max, laktat, struktura mišic, laktatni prag, respiratorni kvocient, anaerobni prag, spirometrija, antropometrija, ventilacija, utripni volumen srca, ipd.)
17	Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami	1	Pozna discipline parakolesarstva
			Pozna osnovna izhodišča in specifične trenažnega procesa kolesarstva za osebe s posebnimi potrebami
<b>Skupno št. ur posebnih vsebin</b>		<b>68</b>	