



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	Rokoborska zveza Slovenije
Odgovorna oseba	Suzana Majcen Dvoršak
Ulica	Partizanska ulica 35
Pošta	SI-2310 Slovenska Bistrica
Dav na številka	62861298
Mati na številka	4034368000
Telefon	031 564 306
E-pošta	slo@uww.org

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	ROKOBORBA - GRŠKO RIMSKI SLOG
Stopnja usposobljenosti	2. stopnja
Ime programa	športno treniranje, ROKOBORBA - GRŠKO RIMSKI SLOG, 2. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 2, športno treniranje, ROKOBORBA - GRŠKO RIMSKI SLOG
Ime in priimek vodje programa	Jure Kuhar
Izobrazba vodje programa	Profesor športne vzgoje
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE – ROKOBORBA - GRŠKO RIMSKI SLOG- 2. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA NA RTUJE, ORGANIZIRA, IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI ROKOBORBA - GRŠKO RIMSKI SLOG.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE – ROKOBORBA - GRŠKO RIMSKI SLOG- 2. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA NA RTOVANJE, ORGANIZIRANJE, IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGI ROKOBORBA - GRŠKO RIMSKI SLOGS CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA PO UTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	100
POGOJI ZA VKLJU ITEV	<ul style="list-style-type: none">• naziv Strokovni delavec 1 - športno treniranje - rokoborba grško-rimski slog• najmanj 2 leti športno pedagoških izkušenj kot Strokovni delavec 1 - športno treniranje-rokoborba grško-rimski slog

POGOJI DOKONANJA	<p>UDELEŽBA: Pri obveznem delu usposabljanja mora biti prisotnost najmanj 80%. Pri posebnem delu usposabljanja mora biti prisotnost najmanj 80%. Pogoj za dokonanje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela, ter predstavitve seminarske naloge.</p> <p>IZPITI in OSTALE OBVEZNOSTI: Teoretični izpit iz obveznih in posebnih vsebin. Teoretično preverjanje znanja iz posebnih vsebin bo izvedeno v skladu z opredelitvijo načinov preverjanja v predmetniku.</p> <p>Praktični izpit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstracija ene od tehnik in izpeljank v stoječem položaju, ter predstavitev metode njegovega postopka dotične tehnike • Demonstracija ene od tehnik in izpeljank v parternem položaju, ter predstavitev metode njegovega postopka dotične tehnike • Demonstracija ter predstavitev metode njegovega postopka dotične tehnike za učenje rekreativne rokoborbe odraslih in starostnikov • Praktični prikaz imobilizacije poškodb. <p>Seminarska naloga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kandidat zapiše in predstavi letno pripravo, eno mezocikel in eno vadbeno enoto. <p>Izpit se ocenjuje kot "opravil" ali "ni opravil". Kandidati morajo usposabljanje zaključiti najkasneje v roku treh let od zaključka predavanja, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Ob izpolnitvi vseh pogojev dokonanja, kandidat pridobi naziv Strokovni delavec 2 – športno treniranje – rokoborba grško-rimski slog.</p>
-------------------------	---

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(2. stopnja): 20 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	Osnove športnega treniranja	12	<ul style="list-style-type: none"> • Ima osnovna znanja fiziološkega delovanja človeka. • Pozna živčno-mehanske osnove gibanja. • Pozna celovitost upravljanja procesa športnega treniranja (zakonitosti, načela, opravila, vrednotenje, načrtovanje - ciklizacija). • Pozna ustrezna vadbena sredstva in metode športnega treniranja.
2	Preventiva športnih poškodb in pretreniranost	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna najpogostejše akutne in kronične poškodbe v športu. • Pozna mehanizme preventivnega ukrepanja (vadba, regeneracija, prehrana).

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
3	Organizacija in upravljanje	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna ureditev, delovanje in financiranje športa v Sloveniji. • Pozna zbirke podatkov na področju športa. • Pozna pogoje za organizacijo in izvedbo športnih prireditev.

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Vloga trenerja v rokoborbi	4	<ul style="list-style-type: none"> • pozna pristope trenerja k trenažnemu procesu • Na rtuje in organizira trenažni proces • pozna psihološko pripravo na izzive v rokoborbi • prepozna poškodbo in obvlada nudenje prve pomo i 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - rokoborba - grško rimski slog • najmanj 5 let izkušenj na podro ju u enja rokoborbe

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
2	Antidoping	2	<ul style="list-style-type: none"> • pozna zakonitosti preprevanja dopinga • prepozna doping in škodljivost inke • pozna protokole doping kontrole 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športa, kemije ali biokemije ali izobrazba po javnoveljavnem študijskem programu medicine oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri. • Izkušnje s podro ja antidopinga

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	Rekreativna vadba za odrasle in starostnike	2	<ul style="list-style-type: none"> • pozna metodiko u enja rokoborbe odraslih in starostnikov • pozna zna ilnosti psihofizi nega razvoja odraslih in starostnikov 	Prakti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - rokoborba - grško rimski slog • najmanj 5 let izkušenj na podro ju u enja rokoborbe

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Teorija rokoborbe	3	<ul style="list-style-type: none"> • pozna zgodovino in kulturno dediščino rokoborbe pri nas in po svetu • pozna razvoj rokoborbe v mednarodnem prostoru ter njeno vključitev v olimpijsko gibanje • pozna strukturo organizacij v rokoborbi RZS, EWW-Europe in UWW 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - rokoborba - grško rimski slog • najmanj 5 let delovnih izkušenj v rokoborbi

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Na rtovanje trenažnega procesa v rokoborbi	20	<ul style="list-style-type: none"> • zna na rtovati in organizirati vadbo rokoborbe glede na letni plan dela • zna pravilno umestiti vadbo, po itek in tekmo vanja v letni plan dela • zna spremljati in ocenjevati proces športne vadbe • pozna različne metode rokoborske vadbe in jih zna primerno umestiti glede na trenažni cikel 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri in usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - rokoborba - grško rimski slog • najmanj 5 let izkušenj na podro ju u enja rokoborbe

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
6	Metodika zahtevnejših tehni nih in takti nih elementov in izpeljank v rokoborbi	36	<ul style="list-style-type: none"> • pozna tehni n o in takti no praviln o pokaza ti osnovn e in zahtev nejše elemen te in izpeljan ke v rokobor bi • pozna metodi ne korake u enja zahtev nejših rokobor skih tehnik • pozna poiskati napake v izvedbi zahtev nejših rokobor skih tehnik in uporabi ti ustrezn e metodi ne postop ke za odpravl janje le teh • pozna pomen razli ni 	Prakti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - rokoborba - grško rimski slog • najmanj 5 let izkušenj na podro ju u enja rokoborbe

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			h takti ni h zamisli glede na situacij o		
7	Varnost in protokol v primeru poškodb	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna protokoli ravnanja v primeru poškodb • Zna zagotoviti varen trenajni proces v rokoborbi 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri, zdravstva ali izobrazba po javnoveljavnem študijskem programu medicine • najmanj 5 let izkušenj na podro ju u enja rokoborbe

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Pravila rokoborbe 2	4	<ul style="list-style-type: none"> • pozna podrobna pravila tekmovalne rokoborbe 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - rokoborba - grško rimski slog • najmanj 5 let izkušenj na podro ju sojenja v rokoborbi

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
9	Fair play, etika in integriteta v športu	2	<ul style="list-style-type: none"> • pozna pomen fairplaya in strpnosti v športu • pozna kodeks športne etike 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri, psihologije ali sociologije.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
10	Dominantne gibalne sposobnosti in lastnosti v rokoborbi	3	<ul style="list-style-type: none"> • pozna gibalne sposobnosti, katere so ključne za rokoborbo in metode za razvijanje teh gibalnih sposobnosti • zna izbrati primerno vaje in metode za razvijanje gibalnih sposobnosti, upošteva vajo raven, starost in leta trenajnega procesa rokoborca. • zna izbrati vaje in metode za razvoj gibalnih sposobnosti, tako da izkoristi optimalno 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri ali usposobljenost 2. stopnje športno treniranje - rokoborba - grško rimski slog • najmanj 5 let izkušenj na področju enja rokoborbe

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
			koriš e nje prostor a in didakti nih pripom o kov.		

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
11	Prehrana in rehidracija	2	<ul style="list-style-type: none"> • pozna vlogo beljako vin, ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov v loveškem telesu in procese metabolizma • pozna pomen pravilne prehrane in vlogo posameznih živil in tekočin pri pravilni prehrani športnika • pozna pomen in varne regulacije teže športnika 	Teoreti no preverjanje	<p>Obvezne reference veljajo za nosilca predmeta in predavatelja.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stopnja izobrazbe po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje oziroma izobrazba katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje športne smeri, dietetike ali biokemije ali izobrazba po javnoveljavnem študijskem programu medicine.
skupno št. ur posebnih vsebin		80			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____