

**PREDMETNIK USPOSABLJANJA ZA NAZIV STROKOVNI DELAVEC 1, ŠPORTNO TRENIRANJE,
KOLESTARSTVO - STEZA, KOLESTARSTVO - CESTNO, KOLESTARSTVO – CIKLOKROS**

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.
Skupno št. ur obveznih vsebin		22	

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 glavne discipline v kolesarstvu in njihovo razmejitev.
			Pozna osnovno vsebino pravilnikov, njihov osnovni namen.
3	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 pravilnega servisiranja kolesa in nastavitvev.
			Pozna postopke za pravilno nastavitve položaja na cestnih, ciklokros in kolesih za velodrom.
4	Treniranje tehnike vožnje, taktika in osnove metodike učenja (postopki in metode)	20	Pozna didaktične postopke in metode učenja osnovnih tehničnih prvin.
			Pozna demonstrirati osnovne tehnične prvine cestnega, ciklokros in velodromskega kolesarstva.
			Pozna osnovne prvine kolesarske tekmovalne taktike in postopke učenja.
5	Dinamika skupine	2	Pozna osnove uspešne komunikacije in učinkovitega vodenja.
			Pozna različne scenarije obnašanja pri delu z različnimi skupinami.

			Pozna različne prijeme motiviranja.
			Pozna osnove skupinske dinamike.
6	Prehranske strategije v kolesarskem športu	1	Pozna osnovne specifike 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.
7	Metodika in načini treniranja	10	Pozna načine in oblike treniranja, temeljne značilnosti disciplin cestnega, ciklokros in velodromskega kolesarstva z vidika fiziologije ter pomožne oblike treniranja (vadba moči, stabilizacije, gibljivosti in drugo).
8	Športno treniranje: teorija in metodika	20	Pozna osnovne principe izvajanja in spremljanja trenažnega načrta
			Pozna osnovne pojme fiziologije napora (periodizacija, ciklizacija, VO_2 max, laktat, struktura mišic, laktatni prag, respiratorni kvocient, anaerobni prag, spirometrija, antropometrija, ventilacija, utripni volumen srca, ipd.).
9	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.
10	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.
11	Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami	1	Pozna discipline parakolesarstva.
			Pozna osnovna izhodišča in specifike trenažnega procesa kolesarstva za osebe s posebnimi potrebami.
Skupno št. ur posebnih vsebin		68	