



POTRJEN PROGRAM USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	KOLESARSKA ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	Andraž Vehovar
Ulica	Dunajska cesta 139
Pošta	SI-1000 Ljubljana
Dav na številka	94727244
Mati na številka	5060885000
Telefon	01 2396600
E-pošta	kzs@kolesarska-zveza.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	športno treniranje, KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, športno treniranje, KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX
Ime in priimek vodje programa	Luka Žele
Izobrazba vodje programa	Profesor športne vzgoje (VII. stopnja)
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE - KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX - 1. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX V VSEH NJENIH POJAVNIH OBLIKAH.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE - KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX- 1. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGE KOLESARSTVO - GORSKO, KOLESARSTVO - BMX, S CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POVTJENJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	90
POGOJI ZA VKLJUČITEV	- starost najmanj 18 let - najmanj srednja poklicna izobrazba - opravljena kolesarska šola*

POGOJI DOKON ANJA	<ul style="list-style-type: none"> • Pogoji za pristop k izpitu je vsaj 80% prisotnost na obveznem delu in vsaj 80% prisotnost na posebnem delu. • Pogoji za dokonjanje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela: <ol style="list-style-type: none"> 1. Teoretični del: <ul style="list-style-type: none"> • Izpit iz obveznih vsebin • izpit iz posebnih vsebin (pisno) 2. Praktični del: <ul style="list-style-type: none"> • izpit iz praktičnega dela in tehničnih elementov 3. Seminarska naloga <p>Kandidat mora opraviti seminarsko nalogo na temo, ki jo določi v dogovoru z vodjo usposabljanja.</p> <p>Izpit se ocenjuje kot »opravljen« ali »ni opravljen«. Kandidati morajo usposabljanje zaključiti najkasneje v roku 3 let od zaključitve, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključiti zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja.</p> <p>Kandidati, ki uspešno opravijo vse izpitne obveznosti si pridobijo naziv Strokovni delavec 1 – Športno treniranje – Kolesarstvo – Gorsko, Kolesarstvo - BMX.</p>
--------------------------	---

PREDMETNIK OBVEZNIH VSEBIN(1. stopnja): 22 ur

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	Osnove športne vadbe	5	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
2	Psihosocialne osnove športa	5	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
3	Odgovornost in zakonodaja v športu	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna pravne podlage, ki urejajo področje športa. • Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe.
4	Osnove medicine športa	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja • Pozna uporabo avtomatiziranega zunanjega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja • Zna izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal • Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu
5	Osnove gibanja loveka	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna gibalne sposobnosti • Pozna fizikalne zakonitosti gibanja • Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Kolesarska šola	1	<ul style="list-style-type: none"> Pozna pojem 'kolesarska šola', program in njen namen 	Teoreti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
2	Osnove delovanja koles, servis in pravilna nastavit ev položaja na kolesu	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove optimalnega delovanja kolesa in funkcijo posameznih kolesarskih delov • Pozna postopke in načine pravi lne nastavit ev servisir anja kolesa in nastavit ev položaj a na gorskih in BMX kolesih • Pozna postopke za pravi lno nastavit ev položaj a na gorskih in BMX kolesih 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	Vodenje po poti, izvedba ture in osnove vremenoslovja	10	<ul style="list-style-type: none"> Pozna osnovne zakonitosti vremenskih pojavov in razumeva logiko vremenske napovedi Pozna parametre izvedbe treninga ali ture z upoštevanjem vseh varnostnih standardov 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
4	Ohranjanje in varstvo narave, gradnja in vzdrževanje objektov – trajnostni vidik	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnovne zakonitosti trajnostne gradnje kolesarskih objektov v naravi • Pozna pomen naklonov, višine, dinamike posameznih objektov in uporabe posameznih materialov 	Teoreti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podroja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podroju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podroja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podroju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Gibanje in orientacija v naravnem okolju	3	<ul style="list-style-type: none"> • Zna brati zemljevid in uporabljati navigacijske pripomočke ter osnove uporabe analitiških programov za sledenje poti in analizo • Zna osnove navigacije na terenu • Zna primerno tehniko vožnje v obutljivem okolju in odnos do letnega 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
6	Prikaz tehnike vožnje in osnove metodike u enja (postopki in metode)	18	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna didakti ne postop ke u enja osnovni h tehni ni h prv in • Zna demon strirati osnovn e tehni n e prvine gorske ga in BMX kolesar stva 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
7	Prehranske strategije v kolesarskem športu	1	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnovne specifi ke prehranjevanja v kolesarskem športu, na in e in možno sti • Pozna osnovne smernice zdrave športne prehrane • Pozna osnovni pomen hidracije • Pozna osnovno uporabo športnih dodatkov, njihovo smiselnost in nevarnosti slabih prehranjevalnih navad 	Teoreti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu, ki daje kompetence na podro ju športa ali izobrazbo s podro ja biokemije ali izobrazbo s podro ja medicine ali izobrazbo s podro ja dietetike.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Zakonodaja (gorsko kolesarstvo)	1	<ul style="list-style-type: none"> Pozna možnosti in omejitve zakone daje vožnje v naravnem okolju v Sloveniji in v tujini 	Teoreti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
9	Dinamika skupine	2	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove uspešne komunikacije in uinkovitega vodenja • Pozna različne scenarije obnašanja pri deli z različnimi skupinami • Pozna različne prijeme motiviranja • Pozna osnove skupinske dinamike 	Prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti izobrazbo iz podro ja psihologije ali sociologije.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
10	Metodika in na ini treniranja	3	<ul style="list-style-type: none"> Pozna na ine in oblike treniranja, temeljne zna iln osti disciplin gorske ga in BMX kolesar stva z vidika fiziologije ter pomož ne oblike treniranja (vadba mo i, stabiliz acije, gibljivosti in prvo) 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu s podro ja športnega treniranja, in sicer z usmeritvijo Kolesarstvo ALI z opravljeno zaklju no strokovno nalogo oziroma diplomskim delom s podro ja kolesarstva OZIROMA ima najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu, ki daje kompetence na podro ju športa IN pridobljeno strokovno usposobljenost PRVE stopnje iz podro ja kolesarstva s PETIMI leti delovnih ALI tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
11	Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami	1	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna discipli ne parakol esarstv a • Pozna osnovn a izhodiš a in specifik e trenažn ega proces a kolesar stva za osebe s posebn imi potreba mi 	Teoreti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
12	Fiziološki mehanizmi: analiza, adaptacija, forma	5	<ul style="list-style-type: none"> Pozna osnovne principe in terminologijo - na in možnosti stopnjevanja fenomena forme, analiza in prepoznavanje pripravljene Pozna osnovne principe primernega trenaja obremenitve in njihovo analizo (sredstva, trajanje, volumen, regeneracija) za izvajanje in spremljanje trenajnega procesa 	Prakti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu s podro ja športnega treniranja, in sicer z usmeritvijo Kolesarstvo ALI z opravljeno zaklju no strokovno nalogo oziroma diplomskim delom s podro ja kolesarstva OZIROMA ima najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu, ki daje kompetence na podro ju športa IN pridobljeno strokovno usposobljenost PRVE stopnje iz podro ja kolesarstva s PETIMI leti delovnih ALI tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
13	Prva pomo in varnost na terenu	4	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove praviilnega postopanja v primeru nesre • Pozna primerno opremo in njeno uporabo za prvo pomo , 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 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti najmanj izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu prve stopnje s podro ja zdravstvene nege ali izobrazbo s podro ja medicine.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
14	Športno treniranje: teorija in metodika	10	<p>oživljanja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnovne principe izvajanja in spremljanja trenajnega rta • 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.) 	Teoreti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu s podroja športnega treniranja, in sicer z usmeritvijo Kolesarstvo ALI z opravljeno zaklju no strokovno nalogo oziroma diplomskim delom s podroja kolesarstva OZIROMA ima najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu, ki daje kompetence na podroju športa IN pridobljeno strokovno usposobljenost PRVE stopnje iz podroja kolesarstva s PETIMI leti delovnih ALI tekmovalnih izkušenj na podroju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
15	Zgodovina kolesarstva	1	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna razvoj kolesa in kolesarske opreme • Pozna zgodovino in razvoj tekmovalnega kolesarstva v Sloveniji in v svetu • Pozna glavne uspehe slovenskih kolesarjev 	Teoreti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
16	Organiziranost kolesarstva, discipline in pravilniki	1	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnovno organiziranost tekmov alnega 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 	Teoreti no preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz podro ja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na podro ju kolesarstva.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
17	Oprema in varnost	2	<ul style="list-style-type: none"> Pozna različne materiale, opremo, njeno funkcijo in značilnost, pravilno uporabo in varnostni vidiki gorskega in BMX kolesarstva 	Teoretično preverjanje	<p>Nosilec predmeta mora imeti najmanj višješolsko izobrazbo pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu IN pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz področja kolesarstva IN najmanj tri leta delovnih ali tekmovalnih izkušenj na področju kolesarstva.</p> <p>Predavatelj, ki ni nosilec predmeta mora imeti pridobljeno strokovno usposobljenost prve stopnje iz področja kolesarstva IN najmanj pet let delovnih ali tekmovalnih izkušenj na področju kolesarstva.</p>
skupno št. ur posebnih vsebin		68			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____