



## 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 - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	športno treniranje, KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, športno treniranje, KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS
Ime in priimek vodje programa	Luka Žele
Izobrazba vodje programa	Profesor športne vzgoje
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE - KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS - 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 - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS V VSEH NJENIH POJAVNIH OBLIKAH.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSOBLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE - KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS - 1. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGE KOLESARSTVO - STEZA, KOLESARSTVO - CESTNO, KOLESARSTVO - CIKLOKROS, S CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POUČITJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	90

<b>POGOJI ZA VKLJU ITEV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starost najmanj 18 let</li> <li>• najmanj srednja poklicna izobrazba</li> <li>• referen no pismo delodajalca, kluba, društva ali zveze oziroma 3 leta tekmovalnih izkušenj</li> </ul>
<b>POGOJI DOKON ANJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogoj za pristop k izpitu je vsaj 80% prisotnost na obveznem delu in vsaj 80% prisotnost na posebnem delu.</li> <li>• Pogoj za dokon anje usposabljanja je opravljen izpit, ki je sestavljen iz teoreti nega in prakti nega dela: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teoreti ni del: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpit iz obveznih vsebin</li> <li>• izpit iz posebnih vsebin (pisno)</li> </ul> </li> <li>2. Prakti ni del: <ul style="list-style-type: none"> <li>• izpit iz prakti nega dela in tehni nih elementov</li> </ul> </li> <li>3. Seminarska naloga</li> </ol> </li> </ul> <p>Kandidat mora opraviti seminarsko nalogo na temo, ki jo dolo i v dogovoru z vodjo usposabljanja.</p> <p>Izpit se ocenjuje kot »opravil« ali »ni opravil«. Kandidati morajo usposabljanje zaklju iti najkasneje v roku 3 let od zaklju ka te aja, posamezen izpit pa lahko opravljajo najve trikrat. e kandidat v roku ne zaklju i 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 – Steza, Kolesarstvo – Cestno, Kolesarstvo – Ciklokros.</p>

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

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
1	<b>Osnove športne vadbe</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna in razume temeljne didakti ne pristope (cilji vadbe, vsebine in metode).</li> <li>• Pozna metode in sredstva za razvoj gibalnih sposobnosti.</li> <li>• Zna izvajati in spremljati športno vadbo skozi proces.</li> </ul>
2	<b>Psihosocialne osnove športa</b>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnove razvojne psihologije (spoznavni razvoj, osebnostne lastnosti, motivacija).</li> <li>• Pozna osnove in pomen športne psihologije (vodenje, lik trenerja).</li> <li>• Prepozna družbene razsežnosti okolja, v katerem deluje (komunikacija, etika, doping, fair play, socialna inkluzija skozi šport).</li> <li>• Prepozna oblike nasilja v športu.</li> </ul>
3	<b>Odgovornost in zakonodaja v športu</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna pravne podlage, ki urejajo podro je športa.</li> <li>• Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe.</li> </ul>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj
4	Osnove medicine športa	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnove prve pomoči in temeljnih postopkov oživljanja</li> <li>• Pozna uporabo avtomatiziranega zunanjega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja</li> <li>• Zna izvesti prvo pomoč pri poškodbi gibal</li> <li>• Pozna osnove preprečevanja poškodb v športu</li> </ul>
5	Osnove gibanja loveka	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna gibalne sposobnosti</li> <li>• Pozna fizikalne zakonitosti gibanja</li> <li>• Pozna osnove gibalnega nadzora in učenja</li> </ul>

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Treniranje tehnike vožnje, taktika in osnove metodike u enja (postopki in metode)	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna didakti ne postop ke in metode u enja osnovni h tehni ni h prvin</li> <li>• Zna demon strirati osnovn e tehni n e prvine cestne ga, ciklokro s in velodro mskeg a kolesar stva</li> <li>• Pozna osnovn e prvine kolesar ske tekmovalne taktike in postop ke u enja</li> </ul>	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
2	Dinamika skupine	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnove uspešne komunikacije in u inkov itega vodenj a</li> <li>• Pozna razli ne scenarij e obnaša nja pri delu z razli ni mi skupina mi</li> <li>• Pozna razli ne prijeme motivir anja</li> <li>• Pozna osnove skupins ke dinamik e</li> </ul>	Teoreti no in prakti no preverjanje	Nosilec predmeta mora imeti izobrazbo iz podro ja psihologije ali sociologije.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
3	Prehranske strategije v kolesarskem športu	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovne specifičnosti prehranjevanja v kolesarskem športu, na in in možnosti</li> <li>• Pozna osnovne smernice zdrave športne prehrane</li> <li>• Pozna osnovni pomen hidracije</li> <li>• Pozna osnovno uporabo športnih dodatkov, njihovo smiselnost in nevarnosti slabih prehranjevalnih navad</li> </ul>	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 in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Metodika in na in i treniranja	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozna na ine in oblike treniranja, temeljne zna ilnosti disciplin cestnega, ciklokrosa in velodromskega kolesarstva z vidika fiziologije ter pomožne oblike treniranja (vadba mo i, stabilizacije, gibljivosti in drugo)</li> </ul>	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
5	<b>Kolesarstvo za osebe s posebnimi potrebami</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna discipli ne parakol esarstv a</li> <li>• Pozna osnovn a izhodiš a in specifik e trenajzn ega proces a kolesar stva za osebe s posebn imi potreba mi</li> </ul>	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
6	<b>Športno treniranje: teorija in metodika</b>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovne principe izvajanja in spremljanja trenajnega rta</li> <li>• Pozna osnovne pojme fiziologije napora (periodizacija, ciklizacija, VO<sub>2</sub> max, laktat, struktura mišic, laktatni prag, respiratorni kvocient, anaerobni prag, spirometrija, antropometrija, ventilacija, utripni volumen srca, ipd.)</li> </ul>	Teoreti 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
7	Fiziološki mehanizmi: analiza, adaptacija, forma	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovne principe in terminologijo - na in možnosti stopnjevanja fenomena na forme, analiza in prepoznavanje pripravlenosti</li> <li>• Pozna osnovne principe primernih trenajnih obremenitve in njihovo analizo (sredstva, trajanje, volumen, regeneracija) za izvajanje in spremljanje trenajnega procesa</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Prva pomo in varnost na terenu	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnove praviilnega postopanja v primeru nesre</li> <li>• Pozna primerno opremo in njeno uporabo za prvo pomo , ki jo mora imeti na terenu, treningih in tekmovanjih</li> <li>• Pozna pogoste poškodbe in ukrepanje v primeru le-teh</li> <li>• Pozna ukrepanje v primeru bolezni stanj (epilepsija, alergija , ipd.)</li> <li>• Pozna temeljne postopke</li> </ul>	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
9	Zgodovina kolesarstva	1	<p>oživljanja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna razvoj kolesa in kolesarske opreme</li> <li>• Pozna zgodovino in razvoj tekmovalnega kolesarstva v Sloveniji in v svetu</li> <li>• Pozna glavne uspehe slovenskih kolesarjev</li> </ul>	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 preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
10	Organiziranost kolesarstva, discipline in pravilniki	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnovno organiziranost tekmovalnega kolesarstva</li> <li>• Pozna vlogo in delovanje klubov in društev v Sloveniji, Kolesarsko zvezo Slovenije, evropsko kolesarsko zvezo UEC in mednarodno kolesarsko zvezo UCI</li> <li>• pozna glavne discipline v kolesarstvu in njihovo razmejitve</li> <li>• Pozna osnovno vsebino pravilnikov, njihov osnovni</li> </ul>	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 ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
11	Osnove delovanja koles, servis in pravilna nastavitve položaja na kolesu	3	<p>namen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozna osnove optimalnega delovanja kolesa in funkcijo posameznih delov kolesarskih delov</li> <li>• Pozna postopke in načine pravičnega servisiranja kolesa in nastavitve</li> <li>• Pozna postopke za pravično nastavitve položaja na cestnih, ciklokros in kolesih za velodrom</li> </ul>	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>
skupno št. ur posebnih vsebin		68			

Datum: \_\_\_\_\_

Podpis odgovorne osebe: \_\_\_\_\_