

IZBIRNI SPLOŠNI PREDMETI na programih ŠPORTNO TRENIRANJE in ŠPORTNA VZGOJA
(IZBIRNI PREDMET 7 na programu ŠT, IZBIRNI PREDMET 2 na programu ŠV)
za študijsko leto 2011/12

Študenti ŠT in ŠV imate v okviru izbirnih splošnih predmetov v študijskem letu 2011/12 naslednje možnosti:

- izbirate različne kombinacije spodaj navedenih ponujenih prostih izbirnih predmetov za skupaj 12 KT v 3. l. ŠV oz. 6 KT v 2. l. ŠT;
- izberete enega od ponujenih predmetnih sklopov v obsegu 12 KT (obstaja možnost pridobitve strokovne usposobljenosti).
- izbirate med predmeti ostalih univerzitetnih dodiplomskih študijskih programov FŠ in univerzitetnih dodiplomskih programov drugih fakultet UL.

POSAMEZNI PROSTI IZBIRNI PREDMETI

- **Odnosi z javnostmi v športu** (3 KT), info: dr. Doupona Topič
Predmet je zasnovan tako, da omogoča študentom široko poznavanje in razumevanje teorije odnosov z javnostmi v športu ter razumevanje družbene vloge odnosov z javnostmi. Študenti spoznajo različne pristope pri preučevanju problemov odnosov z javnostmi v športu. Ob koncu znajo identificirati probleme medijev v športu in poiskati možne rešitve. Spoznajo se z nekaterimi praktičnimi nalogami in orodji, ki se uporabljajo v odnosih z javnostmi v športu kot so: organizacija in vodenje tiskovne konference, pisanje sporočila za javnost, oblikovanje medijskega načrta.
- **Nordijska hoja in tek 1** (2 KT), info: dr. Pustovrh
Namen predmeta je usposobiti študente za samostojno pedagoško delo s posamezniki in skupinami na začetni ravni. Kandidati bodo sposobni kakovostno načrtovati, izvajati, analizirati in korigirati športno-vzgojni proces. Pretežni del vsebine bo vezan na tehnično pripravo (tehnika in metodika poučevanja elementov nordijske hoje in teka ter odpravljanje pomanjkljivosti ter napak pri izvedbi) ter na načrtovanje, programiranje in analizo vadbe (sredstva, obseg, intenzivnost) za različne starostne kategorije udeležencev s pomočjo sodobnih tehničnih sredstev (merilniki srčnega utripa). Kandidati bodo seznanjeni tudi z ostalimi vsebinami vezanimi na to dejavnost: zgodovina nordijske hoje in teka, pomen nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah, oprema za nordijsko hojo in tek itd. Na programu obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj nordijske hoje in teka 1.
- **Nordijska hoja in tek 2** (2 KT), info: dr. Pustovrh
Kandidati bodo sposobni kakovostno izvajati športno-vzgojni proces na začetni in nadaljevalni ravni. Pretežni del vsebine bo vezan na tehnično pripravo (z ustrezno metodiko poučevanja elementov) ter na načrtovanje, programiranje in analizo vadbe (sredstva, obseg, intenzivnost) za različne starostne kategorije udeležencev s pomočjo sodobnih tehničnih

sredstev (merilniki srčnega utripa). Poudarek bo tudi na meritvah funkcionalnih sposobnosti organizma različnih starosti na terenu in v laboratorijskih pogojih, na izvedbi gimnastičnih vaj (raztezne, sprostilne in krepilne) z uporabo palic, na izvedbi iger s pomočjo uporabe palic, izvedbi pohoda itd. Kandidati bodo seznanjeni tudi z ostalimi vsebinami: zgodovina in pomen dejavnosti v športni rekreaciji, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah, oprema za nordijsko hojo in tek itd. Na programu obstaja možnost pridobitve naziva strokovne usposobljenosti v športu: Učitelj nordijske hoje in teka 2.

- **Osnove potapljanja na vdih (3 KT)**, info: dr. Pistotnik

Predmet Osnove potapljanja na vdih je v prvi vrsti nadgradnja plavalnega opismenjevanja, v nadaljevanju pa športna aktivnost, ki zahteva dobro telesno in duševno pripravo. Potapljanje na vdih vsekakor predstavlja zanimivo in zabavno izkušnjo pri stiku z vodo, ki poveča zanesljivost in samozaupanje plavalcev. Kot resna športna panoga, ki zahteva znanje, telesno in duševno pripravljenost ter zbranost pri izvajanju, pa zahteva poglobljene metode vadbe. Zato bodo v sklopu tega predmeta predstavljene fiziološke in fizikalne zakonitosti delovanja človekovega telesa v vodi, ob potopih z zadrževanjem sape ter medicinske omejitve in nujni pogoji za izvajanje te dejavnosti. Predstavljena bo oprema, potrebna za potapljanje na vdih ter njena izbira in uporabnost pri različnih vidikih potapljanja. Slušatelji bodo seznanjeni z osnovnimi metodičnimi postopki prilagajanja na vodo (igralne oblike), z uporabo osnovne potapljaške opreme ter s poučevanjem tehničnih elementov potapljanja na vdih in z njihovo nadgradnjo, za uporabnost v različnih pogojih delovanja. S postopnim osvajanjem potapljaških znanj se bodo, skozi vadbo, prilagodili na delovanje v vodnem okolju in pridobili izkušnje za varno potapljanje ter nadgradili znanje do vrhunskosti, za potrebe tekmovanj in podvodnega lova. Študenti bodo seznanjeni tudi z nevarnostmi vodnega okolja in z osnovnimi postopki reševanja ponesrečencev pri potapljanju. Pomemben segment izobraževanja pa bo tudi ekologija vodnega okolja in ekološka ozaveščenost v stiku z naravo. Predmet predstavlja tudi možnost pridobitve licenc za opravljanje dejavnosti.

- **Turno kolesarstvo (4 KT)**, info: dr. Burnik, dr. Majerič

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju turnega kolesarjenja. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo težavnostno in orientacijsko srednje zahtevne turno kolesarske ture.

- **Jadranje na deski (4 KT)**, info: dr. Majerič

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju učenja jadrnanja na deski. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo izvedbe programa jadrnanje na deski za različne starostne skupine.

- **Elementarna športna vzgoja** (9 KT), info: dr. Videmšek

Predmet Elementarna športna vzgoja vključuje predstavitev vpliva športne dejavnosti na nosečnico, načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe (aerobika, pilates ...), ki so varne in koristne za nosečnico. Študenti se usposobijo za načrtovanje in vodenje različnih organizacijskih oblik v predšolskem obdobju v vrtcu, društvu in pri zasebnikih v športu (družinska športna vadba, vadba dojenčkov, malčkov skupaj s starši ...) ter v prvem triletju osnovne šole (podaljšano bivanje, športni dan ...). Študenti se seznanijo z načini vrednotenja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter gibalnih znanj ter prepoznavanjem otrok, ki odstopajo od povprečja in njihovo usmerjanje.
- **Prilagojena športna vzgoja** (9 KT), info: dr. Karpljuk

V okviru Prilagojene športne vzgoje se študenti seznanijo s samostojnim načrtovanjem in vodenjem športne vzgoje ter športnih programov za otroke s posebnimi potrebami. Seznanijo se s problematiko dejavnikov, ki so proizvod vplivov sodobne civilizacije (zdravje, prehrana, bolezni, odvisnosti, stresni dejavniki, športne poškodbe, itd) ter se usposobijo za usmerjanje in svetovanje pedagoškim delavcem ter staršem na področju dela s populacijo oseb s posebnimi potrebami.
- **Popestritev športne vzgoje** (3 KT), info: dr. Kovač

Pri predmetu študenti spoznajo različne vsebine in organizacijske pristope za popestritev pouka, interesnih dejavnosti in šol v naravi, projektnih dnevov/ tednov/mesecev. Naučijo se pripraviti in izpeljati projekte, delavnice. Spoznajo vlogo medpredmetnih/medpodročnih povezav in pomen timskega dela. Spoznajo nekatere nove gibalne vsebine, ki spodbujajo kompetenčne pristope (gibalno, socialno kompetenčnost) in ustvarjalnost otrok.
- **Avtonomno potapljanje** (4 KT), info: dr. Burnik

Pri izbirnem predmetu Avtonomno potapljanje bomo študente naučili osnov varnega in odgovornega potapljanja in jim predstavili to dejavnost kot šport in kot obliko rekreacije. Izvedeli boste nekatere osnove fizikalnih, fizičnih in psiholoških zakonitosti našega delovanja pod spremenjenimi pogoji – v vodi se namreč zaradi drugačnega zunanje pritiska, drugačne gostote medija in seveda drugačnega dihanja naše telo odziva drugače kot v našem vsakodnevnem okolju. Izvedeli boste vse o dekompresiji, zgodovini potapljanja, podvodnem okolju, načrtovanju in izvajanju potopov. Spoznali boste tudi opremo in se jo preko številnih vaj naučili varno in zanesljivo uporabljati. Naučili se boste tudi prepoznavanja stresa in pomoči partnerju ter se naučili v tovrstnih situacijah pravilno reagirati in pomagati tako sebi kot potapljaškemu partnerju. Del predmeta bo potekal na bazenu na Fakulteti za šport, del pa na morju. Z opravljenim predmetom si boste pridobili tudi usposobljenost za samostojno

potapljanje in sicer vam bomo priznali opravljen tečaj Potapljač odprtih voda (Open water diver) po SSI sistemu izobraževanja.

- **Socialne veščine za učitelje in trenerje (4 KT)**, info: dr. Cecić Erpič
Cilj predmeta je študentom predstaviti vsebine, vezane na socialne veščine, ki so potrebne za učinkovito delo v šoli in tekmovalnem športu. Predmet daje študentom temeljna socialno-psihološka znanja s področja socialnih veščin v medsebojnih formalnih odnosih v kontekstu šole in športa.
- **Geografija gorskih območij (4KT)**, info: dr. Burnik
Ena najbolj množičnih in priljubljenih oblik športne rekreacije v Sloveniji je pohodništvo, ki se v večji meri odvija v gorskih območjih, v zadnjih letih pa sledimo hitremu razmahu tudi drugih različnih športno rekreativnih dejavnosti, ki za svoj razvoj in izvajanje potrebujejo prav gorska območja. Ta so z geografskega vidika specifična, do določene mere ekološko občutljivejša in kot taka zahtevajo posebno poznavanje tako pri organizaciji kot tudi pri izvajanju različnih športno rekreativnih aktivnosti. Cilj predmeta je študentom predstaviti vsebine vezane na geografske značilnosti gorskih območij v Sloveniji in po svetu, predvsem z vidika različnih aktivnosti športne rekreacije.
- **Skoki na prožnih ponjavah (4 KT)**, info: dr. Čuk
- **Pilates na blazinah (4 KT)**, info: dr. Bučar Pajek
- **Kegljanje (4 KT)**, info: Dr. Čuk
- **Šport, športna rekreacija in varstvo narave (4 KT)**, info: dr. Jereb
- **Judo (4 KT)**, info: dr. Burnik
- **Vadba malčkov v vodi po Fredovi metodi (3KT)**, info: dr. Kapus in dr. Šajber
Pri tem predmetu študentje pridobijo naziv Vaditelj plavanja za vodenje vadbe malčkov v vodi po Fredovi metodi. Izvedba poteka v obliki predavanj in praktičnih vaj. Študentje bodo dobili teoretična in praktična znanja za organizacijo in varno vodenje programov začetnega učenja plavanja predšolskih otrok. Pri tem se bodo seznanili z načrtovanjem, izvedbo in nadzorovanjem programa učenja plavanja.
Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na proces (ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih nevarnosti in ustrezna priprava na varno izvedbo vadbe, pripomočki, zasebnost, vloga spola, vloga družine...). Študentje

se bodo usposobili za učenje plavanja s Fredovo metodo in osnovami učenja prsnega plavanja po Fredovi metodi. Opravljen izpit pri predmetu Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1 je pogoj za pristop k predmetu.

- **Vadba v vodi za seniorje (1KT)**, info: dr. Kapus in dr. Šajber

Temeljni cilj je usposobiti študente na področju vadbe seniorjev v vodi. Spoznati jih z oblikami vadbe v vodi in programi plavanja za seniorje. Spoznati jih s potencialnimi nevarnostmi pri vadbi v vodi za seniorje. Kompetence vodje vadbe za seniorje v vodi so delovanje na področju vodenja vadbe in organizacije vadbe v vodi za seniorje.

Od študentov, ki zaključijo usposabljanje, se pričakuje obvladovanje osnovnih zahtev pri delu s seniorji v vodi. Opravljen izpit pri predmetu Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1 je pogoj za pristop k predmetu.

- **Vadba v vodi za nosečnice (2KT)**, info: dr. Kapus in dr. Šajber

Cilji predmeta so: seznaniti študente z osnovnimi anatomskimi in fiziološkimi spremembami v nosečnosti ter z vplivi telesne dejavnosti na nosečnico in otroka; Predstaviti jim začetke, principe in prednosti ter cilje predporodne vadbe v vodi vključno s kontraindikacijami in omejitvami za tovrstno vadbo; Naučiti jih kako naj svetujejo nosečnicam, da bodo le-te znale preprečiti oz. vsaj lajšati običajne nosečniške tegobe; spoznati ustrezne napotke nosečnicam, kako naj varno izvajajo vadbo tako v vodi kot na suhem, med nosečnostjo in tudi po porodu; Usposobiti jih za samostojno, varno in hkrati učinkovito vodenje celotne učne ure vadbe v vodi za skupine nosečnic od ogrevanja, glavnega dela in ohlajanja; Usposobiti študente in jim dodeliti ustrezne kompetence za vodenje vadbe v vodi za nosečnice. Opravljen izpit pri predmetu Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1 je pogoj za pristop k predmetu.

- **Plavanje za osebe s posebnimi potrebami po Halliwickovi metodi (3KT)**, info: dr. Kapus in dr. Šajber

Pri tem predmetu študentje dobijo naziv Vaditelj plavanja za osebe s posebnimi potrebami. Namen je usposobiti študente za učenje plavanja oseb s posebnimi potrebami. Pridobiti znanja in veščine, ki kandidatu omogočajo poučevanje plavanja v okviru obstoječih programov v šolah, zvezah društev invalidov, športnih klubih, itd. Temeljni cilj je usposobiti strokovne delavce na področju učenja plavanja za pedagoško delo s posamezniki in skupinami na začetni ravni. Opravljen izpit pri predmetu Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1 je pogoj za pristop k predmetu.

- **Vadba v vodi za invalide** (1KT), info: dr. Kapus in dr. Šajber
 Cilji: usposobiti študente za učenje plavanja oseb z invalidnostjo; pridobiti znanja in veščine, ki kandidatu omogočajo poučevanje in varno vadbo plavanja v okviru obstoječih programov v šolah, zvezah društev invalidov, športnih klubih, itd.
 Kompetence vodje plavanja za osebe z invalidnostjo so delovanje na področju vodenja plavalnih aktivnosti in organizacije učenja plavanja za osebe z invalidnostjo. Strokovni delavec organizira in izvaja učenje in vadbo plavanja.
 Od študentov, ki zaključijo usposabljanje, se pričakuje obvladovanje osnovnih zahtev pri delu z osebami z invalidnostjo. Opravljen izpit pri predmetu Plavanje z osnovami reševanja iz vode 1 je pogoj za pristop k predmetu.
- **Joga** (4 KT), info: dr. Zagorc
- **Teorija športne rekreacije** (6 KT), info: dr. Pori
- **Športno plezanje** (4 KT), info: dr. Jereb

PONUJENI PREDMETNI SKLOPI (USMERJANJA) za 12 KT

1. **ALPSKO SMUČANJE**, info: dr. Lešnik
2. **ATLETIKA**, info: dr. Škof, dr. Čoh
3. **ODBOJKA**, info: dr. Zadražnik
4. **ROKOMET**, info: dr. Šibila
5. **KOŠARKA**, info: dr. Dežman
6. **SMUČARSKI TEKI**, info: dr. Pustovrh
7. **SMUČARSKI SKOKI**, info: dr. Jošt
8. **NORDIJSKA KOMBINACIJA**, info: dr. Jošt
9. **NAMIZNI TENIS**, info: dr. Kondrič
10. **NOGOMET**, info: dr. Pocrnjič
11. **BADMINTON**, info: dr. Kondrič
12. **TENIS**, info: dr. Filipčič
13. **PLAVANJE**, info: dr. Kapus
14. **FITNES**, info: dr. Sila
15. **AEROBIKA**, info: dr. Zaletel
16. **PLES**, info: dr. Zaletel