

UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAM PRVE STOPNJE KINEZILOGIJA

UNIVERZA V LJUBLJANI, FAKULTETA ZA ŠPORT

Predstavitveni zbornik za študijsko leto 2018/19

1. Podatki o študijskem programu

- Univerzitetni študijski program prve stopnje Kineziologija traja 3 leta (6 semestrov) in obsega skupaj 180 kreditnih točk.
- Strokovni naslov, ki ga pridobi diplomant/diplomantka s programom, je *diplomant kineziologije (UN)/diplomantka kineziologije (UN)*. Okrajšava strokovnega naslova je *dipl. kin.*

2. Študijsko področje

Klasifikacija FRASCATI (znanstvene discipline): naravoslovno-matematične vede

Klasifikacija KLASIUS (študijska področja): 813 (osebne storitve, šport)

3. Razvrstitev v nacionalno ogrodje kvalifikacij (SOK), evropsko ogrodje kvalifikacij (EOK) in evropsko ogrodje visokošolskih kvalifikacij (EOVK)

SOK: raven 7, EOK: raven 6, EOVK: Prva stopnja

4. Temeljni cilji programa in kompetence

Temeljni cilji univerzitetnega študijskega programa Kineziologija so usposobiti diplomante za vodenje programov telesne priprave, vključno z izdelavo preventivnih vadbenih programov za zaščito pred najpogostejšimi poškodbami gibalnega aparata oziroma pripraviti vadbene programe za osebe, ki bodo že imele tovrstne probleme in se bodo želele vključiti v vadbo. Dobili bodo tudi temeljna znanja za nadaljevanje izobraževanja na drugostopenjskem študiju.

Splošne kompetence:

- Sposobnost timskega dela in dobrega komuniciranja
- Fleksibilna uporaba znanja v praksi
- Poznavanje institucionalnih zahtev strokovnega področja (ustrezna zakonodaja, strokovna organiziranost)
- Poznavanje splošnih pedagoških, andragoških in didaktičnih strategij ravnanja
- Poznavanje etike in kodeksov strokovnega področja
- Splošne organizacijske sposobnosti
- Informacijska pismenost
- Komuniciranje v tujem jeziku
- Poznavanje prve pomoči

Predmetno-specifične kompetence:

- Razumevanje antropološko-kinezioloških temeljev športa
- Poznavanje bio-psiho-socialnih značilnosti posameznih starostnih skupin in spolov
- Poznavanje zdravstvenih vidikov telesne obremenitve
- Razumevanje fizioloških vidikov telesne obremenitve
- Razumevanje osnovnih biomehanskih vidikov telesne obremenitve
- Poznavanje pedagoških, andragoških in didaktičnih vidikov športne vadbe
- Sposobnost načrtovanja, izvedbe in nadzora vadbe za vplivanje na gibalne in funkcionalne sposobnosti ter telesne značilnosti zdravih oseb
- Obvladovanje ustreznih diagnostičnih postopkov na strokovnem področju
- Poznati značilnosti zdrave prehrane ter sposobnost svetovati uporabo prehranskih dodatkov v povezavi z vadbo in zdravim načinom življenja
- Sposobnost za izdelavo preventivnega vadbenega programa in za sodelovanje pri rehabilitaciji nekaterih tipičnih težav gibalnega sistema (debelost, bolečina v križu, kolenu, ramenu, gležnju)
- Poznavanje osnovnih značilnosti delovnih in vsakodnevnih obremenitev
- Poznavanje splošne didaktike športno-vzgojnega procesa
- Poznavanje telesnega in gibalnega razvoja
- Obvladanje demonstracije in didaktike posameznih gibalnih in športnih prvin, ki se uporabljajo pri telesni pripravi

- Obvladanje metod za regeneracijo po telesni obremenitvi
- Organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo športne vadbe
- Usposobljenost za pedagoško vodenje posameznikov in skupin med vadbo
- Poznavanje reševanja iz vode
- Usposobljenost za delo s sodobnimi vadbenimi tehnologijami
- Poznavanje osnov raziskovalnega dela na strokovnem področju

5. Pogoji za vpis in merila za izbiro ob omejitvi vpisa

Pogoji za vpis

- a) Opravljena splošna matura;
- b) kandidati, ki so pred 1. 6. 1995 končali katerikoli štiriletni srednješolski program, se lahko vpišejo brez mature;
- c) vsi kandidati morajo opraviti sprejemni postopek s preizkusom gibalnih sposobnosti in športnih znanj ter predložiti zdravniško potrdilo z osebno zdravstveno anamnezo, iz katere so razvidni podatki o težjih poškodbah in boleznih.

Omejitev vpisa

V primeru omejitve vpisa bodo kandidati izbrani glede na:

- a) uspeh pri preizkusu gibalnih sposobnosti in znanj (40 % točk),
- b) splošni uspeh pri maturi (45 % točk) in
- c) splošni uspeh v 3. in 4. letniku (15 % točk).

6. Merila za priznavanje znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program

Pri priznavanju znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program, se upoštevajo določila Pravilnika o postopku in merilih za priznavanje neformalno pridobljenega znanja in spretnosti, ki jih je sprejel Senat UL na svoji seji, dne 29. 5. 2007.

Mogoče je delno priznavanje znanj in spretnosti kandidatov, ki so pred vpisom v program že opravili trenerske oz. vaditeljske tečaje v različnih športnih panogah ali drug študij univerzitetne smeri.

Postopek priznavanja znanj in spretnosti, pridobljenih pred vpisom v program, kandidat sproži s prošnjo, ki mora vsebovati obrazložitev ter potrdila oziroma druge listine, s katerimi dokazuje pridobljeno znanje v neformalnih ali formalnih programih izobraževanja, ki so lahko:

- potrdilo izvajalcev izobraževanja ali usposabljanja o uspešno končanem usposabljanju, izobraževanju ali delu izobraževanja, ali
- spričevalo o neformalnem izobraževanju.

Pristojni organ FŠ odloči, ali je prošnja utemeljena, pridobi mnenje nosilca predmeta, na katerega se prošnja nanaša, in odloči o nadaljevanju postopka. Postopek je lahko zaključen na podlagi mnenja nosilca predmeta, ali pa ta odredi predhodno preverjanje znanja. Na ta način se prosilcu lahko prizna le del obveznosti pri posameznem predmetu.

7. Pogoji za napredovanje po programu

Prvostopenjski univerzitetni študijski program Kineziologija	
Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 1. letnika v 2. letnik	54 ECTS točk v letniku
Pogoji za ponavljanje 1. letnika	30 ECTS v 1. letniku
Pogoji za ponavljanje 2. letnika	60 ECTS v 1. letniku in 30 ECTS v 2. letniku
Obveznosti študentov in pogoji za napredovanje iz 2. letnika v 3. letnik	60 ECTS točk v 1. letniku in 54 ECTS točk v 2. letniku programa

Ponavljjanje zadnjega letnika ni mogoče.

8. Pogoji za dokončanje študija

Študent mora opraviti vse študijske obveznosti, predpisane s programom oziroma učnimi načrti v obsegu 180 ECTS.

9. Prehodi med študijskimi programi

Pogoji za prehod v višji letnik univerzitetnega študijskega programa prve stopnje Kineziologija:

Prehodi so možni med študijskimi programi, ki ob zaključku študija zagotavljajo pridobitev primerljivih kompetenc in med katerimi se lahko po kriterijih za priznavanje prizna vsaj polovica obveznosti po ECTS iz prvega študijskega programa, ki se nanašajo na obvezne predmete drugega študijskega programa.

a) Pogoji za prehode za študente drugih študijskih programov prve stopnje Fakultete za šport:

- izpolnjevanje splošnih pogojev za vpis v študijski program prve stopnje Kineziologija,
- razpoložljiva študijska mesta v skladu z razpisanimi mesti za vpis v višji letnik (vpis po merilih za prehode),
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.

Pogoji za prehode za študente prvostopenjskih študijskih programov drugih fakultet

- izpolnjevanje splošnih pogojev za vpis v prvostopenjski študijski program Kineziologija,
- opravljen preizkus gibalnih sposobnosti in znanj,
- razpoložljiva študijska mesta v skladu z razpisanimi mesti za vpis v višji letnik (vpis po merilih za prehode),
- izpolnjeni pogoji za vpis v višji letnik v prvem študijskem programu,
- če želi študent diplomirati v drugem študijskem programu, mora v tem programu opraviti vsaj en letnik.
- študent se mora pred vpisom na drug študijski program izpisati iz prvega študijskega programa (na drugi fakulteti).

Študentu, ki ima odobren prehod na nov študijski program, se priznajo vsi izpiti in druge študijske obveznosti iz prvega programa, ki se vsebinsko prekrivajo z vsebinami novega študijskega programa. Študent mora pri prehodu z drugega študijskega programa priložiti potrdilo o

opravljenih študijskih obveznostih na prvem študijskem programu in dokazilo o izpolnjevanju splošnih vpisnih pogojev v skladu z Zakonom o visokem šolstvu in vpisnimi pogoji študijskega programa v katerega prehaja. Komisija za študijske zadeve študentu s sklepom določi obveznosti, ki jih mora opraviti na drugem študijskem programu.

10. Načini ocenjevanja

Znanje študentov in praktična usposobljenost se ocenjuje pri posameznih predmetih:

- a) s preverjanjem in ocenjevanjem teoretičnega znanja ali
- b) preverjanjem in ocenjevanjem teoretičnega znanja in praktične usposobljenosti.

Pogoj za pristop k izpitu pri posameznem predmetu so opravljene obveznosti pri tem predmetu (kolokviji, eseji, seminarske naloge, dnevniki, osebne mape dosežkov ipd.).

Študijske obveznosti študentov ter oblike in način preverjanja znanja določajo učni načrti predmetov.

Pri ocenjevanju se uporablja ocenjevalna lestvica skladno s Statutom Univerze v Ljubljani:

- 10 - izjemno znanje brez ali z zanemarljivimi napakami
- 9 - zelo dobro znanje z manjšimi napakami
- 8 - dobro znanje s posameznimi pomanjkljivostmi
- 7 - dobro znanje z več pomanjkljivostmi
- 6 - znanje ustreza le minimalnim kriterijem)
- 5 - znanje ne ustreza minimalnim kriterijem

11. Predmetnik univerzitetnega študijskega programa Kineziologija, prva stopnja 2018/19

*Op.: Številki (1) in (2) za imenom predmeta pomenita, da se predmet izvaja v obeh semestrih in nista del imena predmeta

1. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Anatomija	Štiblar Martinčič	60		30			90	180	6
2	Osnove gibanja v športu	Pistotnik	45	15	30			90	180	6
3	Informatika v športu	Leskošek	30		30			60	120	4
4	Osnove pedagogike športa (1)	Štihec	30	15			15	60	120	4
5	Psihologija (1)	Tušak, Cecić Erpič	30					30	60	2
6	Strokovni izbirni predmeti 1: <i>Študent izbere 2 od 3</i>		30		90			120	240	8
SKUPAJ			225	30	180		15	450	900	30

2. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Statistika v športu	Leskošek	30		30			60	120	4
2	Fiziologija športa 1	Lenasi	60		30			90	180	6
3	Medicina športa 1	Dervišević	30		15			45	90	3
4	Zgodovina športa	Pavlin	30	15				45	90	3

5	Osnove pedagogike športa (2)	Štihec	30				15	45	90	3
6	Psihologija (2)	Tušak, Cecić Erpič	30	15	15			60	120	4
7	Biomehanika športa 1	Kugovnik, Supej	30		15			45	90	3
8	Strokovni izbirni predmeti 2: <i>Študent izbere 1 od 5</i>		15		45			60	120	4
SKUPAJ			255	30	150		15	450	900	30

Izbirni predmeti, 1. letnik Kineziologija										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
Strokovni izbirni predmeti 1:										
1	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1	Čuk	15		45			60	120	4
2	Gibanje v vodi	Kapus	15		45			60	120	4
3	Atletika 1	Čoh, Škof	15		45			60	120	4
Strokovni izbirni predmeti 2:										
1	Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode	Kapus	15		45			60	120	4
2	Športna gimnastika z ritmično izraznostjo 1	Čuk	15		45			60	120	4
3	Ples 1	Zaletel	15		45			60	120	4
4	Atletika 1	Čoh, Škof	15		45			60	120	4
5	Gibanje v vodi	Kapus	15		45			60	120	4

3. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Biomehanika športa 2	Kugovnik, Supej	30		15			45	90	3
2	Fiziologija športa 2	Lenasi	45					45	90	3
3	Medicina športa 2	Dervišević	45		45			90	180	6
4	Živčno mehanske osnove gibanja 1	Strojnik	60		30			90	180	6
5	Strokovni izbirni predmeti 3: <i>Študent izbere 2 od 3</i>		30		90			120	240	8
6	Strokovni izbirni predmeti 4 <i>(1): Študent izbere 1 od 4</i>		15		45			60	120	4
SKUPAJ			225		225			450	900	30

4. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Živčno mehanske osnove gibanja 2	Strojnik	15	15	15			45	90	3
2	Temelji vadbenega procesa 1	Ušaj	30		15			45	90	3
3	Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine	Kovač, Jurak	45					45	90	3
4	Vodenje športne vadbe	Kovač, Jurak	15		30			45	90	3
5	Kondicijska priprava 1	Strojnik, Ušaj	90	30	90			150	300	14
	Strokovni izbirni predmeti 4 (2): Študent izbere 1 od 4		15		45			60	120	4
SKUPAJ			210	45	195			450	900	30
DELEŽ										

Izbirni predmeti, 2. letnik Kineziologija										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	Strokovni izbirni predmeti 3:									
1	Alpsko smučanje in deskanje na snegu 1A in B	Žvan	15		45			60	120	4
2	Nordijsko smučanje 1A in B	Pustovrh	15		45			60	120	4
3	Planinstvo	Debevec	20	10	30			60	120	4

Strokovni izbirni predmeti 4:										
1	Rokomet 1	Šibila	15		45			60	120	4
2	Nogomet 1	Šibila	15		45			60	120	4
3	Odbojka 1	Sattler	15		45			60	120	4
4	Košarka 1	Erčulj	15		45			60	120	4

5. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Aerobika in fitnes	Zaletel, Dolenc M.	30	10	80			120	240	8
2	Angleščina	Vrbinc	45					45	90	3
3	Filozofija športa	Jošt B.	30	15				45	90	3
4	Športna prehrana (1)	Dervišević	30		15			45	90	3
5	Športna vadba posebnih skupin	Videmšek	15	15	15			45	90	3
6	Kondicijska priprava 2	Škof, Čoh	45	30	30			105	210	7
7	Splošni izbirni predmet (1)		15	15	15			45	90	3
SKUPAJ			210	85	155			450	900	30

6. semester										
Zap. št.	Učna enota	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
1	Šport in družba	Doupona Topič	30		15			45	90	3
2	Športna prehrana (2)	Dervišević	15	15				30	60	2
3	Praktično delo v športni organizaciji	Čuk					105	105	210	7
4	Osnove managementa v športu	Bednarik	30	30	15			75	150	5
5	Športna rekreacija	Dolenc M.	45	15				60	120	4
6	Splošni izbirni predmet(2)		60	30	45			135	270	9
SKUPAJ			180	75	90		105	450	900	30
DELEŽ										

Izbirni predmeti, 3. letnik Kineziologija										
Zap. št.	Predmet	Nosilec	Kontaktne ure					Sam. delo študenta	Ure skupaj	ECTS
			Pred.	Sem.	Vaje	Klinične vaje	Druge obl. š.			
	Splošni izbirni predmet (skupaj 12 KT)									
1	Elementarna športna vzgoja	Videmšek	60	45	30			135	270	9
2	Športno plezanje 1	Jereb	15		45			60	120	4
3	Avtonomno potapljanje	Burnik	20		40			60	120	4
4	Odnosi z javnostmi	Doupona Topič	15	20	10			45	90	3

5	Pilates na blazinah	Bučar Pajek	15	30	15			60	120	4
6	Gibanje in igre z žogo	Vučković	15	15	30			60	120	4
7	Osnove potapljanja na vdih	Pistotnik	15		30			45	90	3
8	Jadranje na deski	Dolenc M.	20	20	20			60	120	4
9	Vadba malčkov v vodi po Fredovi metodi	Kapus	20	8	15			45	90	3
10	Judo	Karpljuk	15	0	45			60	120	4
11	Skoki na prožnih ponjavah	Čuk	15	30	15			60	120	4
12	Socialne veščine za učitelje in trenerje	Cecić Erpič	30	10	20			60	120	4
13	Turno kolesarstvo	Burnik	20	20	20			60	120	4
14	Dviganje uteži	Štirn	15	15	30			60	120	4
15	Biomehanika 2: Analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa	Supej	45		15			60	120	4
16	Nordijska hoja in tek 1	Pustovrh	15		45			60	120	4
17	Golf	Čoh, Žvan	15		45			60	120	4
18	Odbojka na mivki	Sattler	15		45			60	120	4
19	Squash	Vučković	10	10	40			60	120	4

OPISI SPLOŠNIH IZBIRNIH PREDMETOV

(Op.: Posamezni predmet bo izveden v primeru najmanj desetih prijav))

DVIGANJE UTEŽI

Olimpijsko dviganje uteži predstavlja eno najstarejših in temeljnih športnih panog. Poleg tega se olimpijsko dviganje uteži smatra kot eno najnaprednejših in najučinkovitejših trenažnih sredstev za izboljšanje največje in hitre moči, ki sta zelo pomembni v mnogih športih. Pri tem je ključnega pomena natančno poznavanje pravilnih tehnik dviganja, s čimer se vadeči kljub izredno velikim obremenitvam izogne poškodbam lokomotornega aparata, kar je ključno za učinkovitost dviganja oziroma za končni rezultat. Pri predmetu Dviganje uteži študentje dobijo temeljna teoretična in praktična znanja za razumevanje in izvedbo osnovnih tehnik dviganja (potega, naloga in sunka), kakor tudi številnih pomožnih in dopolnilnih vaj. Spoznajo metodične postopke učenja posameznih tehnik, ki jih znajo prilagoditi antropometričnim značilnostim in motoričnim sposobnostim vadečih. Znajo prepoznati napake, ki bi lahko vodile k poškodbam in jih znajo preprečiti. Posamezne vaje znajo pravilno in varno demonstrirati in uporabiti kot trenažno sredstvo za povečanje največje in hitre moči v trenažnem procesu, ne samo dvigalcev uteži, ampak tudi drugih športnikov. Vadbo znajo načrtovati, organizirati in nadzorovati. Pri tem znajo uporabljati ustrezne vadbene pripomočke in opremo. Prav tako spoznajo in znajo kritično ovrednotiti druge dejavnike, ki vplivajo na vadbo (ocenjevanje stopenj subjektivnih in objektivnih nevarnosti pri dviganju) in znajo ustrezno pripraviti pogoje za varno izvedbo vadbe.

Pri izvajanju predmeta bomo poskušali sodelovati z nekaterimi zunanjimi sodelavci (demonstratorji), društvi, oziroma s Težkoatletsko zvezo Slovenije. **Študentom, ki bodo predmet opravili najmanj z oceno 8, bo priznan naziv Trener C dviganja uteži.** Zahteve za uspešno opravljen predmet so: ustrezna prisotnost na predavanjih in vajah, opravljen seminar, uspešno opravljen praktični in teoretični izpit.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 15 S, 30 V).

Kontakt: nosilec doc. dr. Igor Štirn (igor.stirn@fsp.uni-lj.si)

NORDIJSKA HOJA IN TEK 1

Cilji predmeta in vsebine: Usposobiti kandidate za kakovostno izvajanje športno-vzgojnega procesa na področju nordijske hoje in nordijskega teka na začetni in nadaljevalni ravni. Pretežni del vsebine bo vezan na tehnično pripravo – tehniko in metodiko poučevanja elementov nordijske hoje in nordijskega teka ter odpravljanje pomanjkljivosti ter napak pri izvedbi. Ostale vsebine: zgodovina nordijske hoje in teka, oprema, pomen

nordijske hoje in teka v športni rekreaciji, vrhunskem športu in pri rehabilitaciji po poškodbah, izvedba vseh zvrsti gimnastičnih vaj s pomočjo palic, individualne in skupinske demonstracije elementov tehnike, igralne oblike z uporabo pohodnih palic, nastop pred vrsto, izvedba pohoda...

Število kreditnih točk: 4 KT

Možnost pridobitve strokovne usposobljenosti: Učitelj nordijske hoje in teka 1 oz. Učitelj nordijske hoje in teka 2

Kontakt: nosilec prof. dr. Janez Pustovrh (janez.pustovrh@fsp.uni-lj.si)

SOCIALNE VEŠČINE ZA UČITELJE IN TRENERJE

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 medosebnih formalnih odnosih v kontekstu šole in športa.

Število kreditnih točk: 4 KT (30 P, 10 S, 20 V).

Kontakt: nosilka izr. prof. dr. Saša Cecić Erpič (sasa.cecic@fsp.uni-lj.si)

ELEMENTARNA ŠPORTNA VZGOJA

CILJI IN VSEBINE: Študenti spoznajo vpliv športne dejavnosti na nosečnico, načrtovanje in vodenje različnih oblik športne vadbe, 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 ...). Poudarek je na med-področnih povezavah, razvijanju otrokove ustvarjalnosti ter vključevanju igre v metodične postopke učenja osnovnih elementov različnih športov (dejavnosti z žogo, atletska abeceda, rolanje, kolesarjenje ...). Študenti spoznajo različna področja otrokovega razvoja, se seznanijo z načini vrednotenja gibalnih in funkcionalnih sposobnosti ter gibalnih znanj ter prepoznavanjem otrok, ki odstopajo od povprečja in njihovo usmerjanje.

USPOSOBLJENOST: Vsi, ki opravijo izpit, pridobijo naziv »Strokovni delavec 2 – Vaditelj športnih dejavnosti predšolskih otrok« (možnost samostojnega vodenja športne vadbe predšolskih otrok)

Število kreditnih točk: 9 KT (135 KT)

Kontakt: nosilka prof. dr. Mateja Videmšek; mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si

AVTONOMNO POTAPLIJANJE

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.

Število kreditnih točk: 4 KT (20 P, 40 V)

Kontakt: izvajalka izr. prof. dr. Tanja Kajtna

PILATES NA BLAZINAH

Teoretične vsebine se nanašajo na: zgodovinski razvoj pilates vadbe, izrazoslovje v športu, filozofijo vadbe, anatomijo in fiziologijo vadbe ter načrtovanje vadbe za različne skupine vadečih.

Vsebina seminarских vaj se nanaša na pravilno izvajanje osnovnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi (brez in z uporabo drobnih pripomočkov). Ugotavljanje nepravilnosti pri telesni drži pri sošolcih in izdelava kompenzatornega programa za izboljšanje telesne drže glede na ugotovljene nepravilnosti z uporabo pilates vaj. Skozi seminarske vaje se bodo študentje naučili pravilne izvedbe osnovnih in nadaljevalnih pilates vaj, prepoznavanje in odpravljanje napak v izvedbi pri vadečih. Pri terenskih vajah se bodo študentje spoznali z različnimi oblikami pilates vadb, ki so na tržišču (terenske vaje se izvajajo ob sobotah – 2 soboti v semestru). Ob koncu študentje opravljajo tudi praktični in teoretični izpit.

Usposobljenost: Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo usposobljenost za delo na področju športa, z nazivom "Vaditelj Pilatesa" – 1. stopnja strokovne usposobljenosti.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 30 S, 15 V).

Kontakt: nosilka izr. prof. dr. Maja Bučar Pajek(maja.bucarpajek@fsp.uni-lj.si)

BIOMEHANIKA 2: ANALIZA GIBANJA IN OBREMENITEV ČLOVEŠKEGA TELESA

Predmet »Biomehanika 2: analiza gibanja in obremenitev človeškega telesa« se ukvarja s temeljno problematiko razumevanja gibalnega aparata človeka in njegove interakcije z okolico. Študentje spoznajo temeljne razloge za obremenitev človeškega telesa: navore v sklepih, obremenitve med sklepnimi površinami in mišične sile ob različnih telesnih aktivnostih. Pri tem usmerimo pozornost na vrsto primerov kako različni položaji in tipi gibanj vplivajo na obremenitev človeka. Kot posledica delovanja sil v mišično-skeletnem sistemu se študentje na predmetu spoznajo tudi z mehanskim delom mišic, njihove moči, energije, ki jo lahko proizvedejo in posledično delovne, energijske in mišične učinkovitosti, ki so ključni biomehanski parametri za analizo gibanja človeka, še posebej ta analizo gibanja v športu. Pri predmetu se srečamo tudi s kvazi-statično obravnavo obremenitev človeškega telesa, ki je temelj za kvalitativno ocenjevanje športnega strokovnjaka/kineziologa. Pri predmetu se posvetimo tudi nekaterim najbolj običajnim človeškim gibanjem kot so hoja, tek in skok ter zaključimo z nekaterimi izbranimi aktualnimi vsebinami.

Število kreditnih točk: 4 KT (45 P, 15 V)

Pogoj: Priporočljivo opravljen predmet Biomehanika 1/Osnove biomehanike/Biomehanika športa oz. Fizika 1

Kontakt: nosilec prof. dr. Matej Supej (matej.supej@fsp.uni-lj.si)

GIBANJA IN IGRE Z ŽOGO

Cilji in kompetence:

- Seznaniti študente z operativnimi cilji, praktičnimi in teoretičnimi vsebinami in standardi znanj iger z žogo v 1. triletju osnovne šole.
- Seznaniti študente s temeljnimi gibanji, gibalnimi dejavnostmi in igrami z žogo, ki so primerne za otroke v starosti 6 do 8 let: Nošenja, usmerjanja ali vodenja žoge s kotaljenjem, vodenja žoge z roko in nogo, predajanja žoge, podajanja žoge z roko in nogo, podajanja žoge z udarjanjem, odbijanja žoge, lovljenja žoge, zaustavljanja žoge, meti žoge, udarci po žogi; vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo.
- Usposobiti študente za upravljanje vadbenega procesa »iger z žogo« v 1. triletju osnovne šole in tudi v izvenšolskih dejavnosti.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 15 S, 30 V)

Kontakt: nosilec izr. prof. dr. Goran Vučković (goran.vuckovic@fsp.uni-lj.si)

JADRANJE NA DESKI

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 jadrnanja na deski za različne starostne skupine.

Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo usposobljenost za delo na področju športa, z nazivom "Učitelj jadrnanja na deski 1. stopnje". To je dogovorjeno z Jadransko zvezo Slovenije. Pogoj za pridobitev naziva je (ob izpolnjenih obveznostih pri predmetu) potrdilo o usposobljenosti za »Voditelja čolna«. V primeru večjega zanimanja, bomo organizirali tudi to usposabljanje.

Število kreditnih točk: 4 KT (20 P, 20 S, 20 V)

Kontakt: nosilka prof. dr. Maja Dolenc (maja.dolenc@fsp.uni-lj.si)

JUDO

Znanje in kompetence, pridobljeni s predmetom:

- Osvojiti praktična in teoretična znanja potrebna za varno in uspešno vodenje programa judo vrtca in male šole juda. Pridobitev naziva inštruktor juda (1. stopnja usposobljenosti) in šolski pas 7 kyu (rumeni pas).
- Študenti poznajo osnovna in etična načela juda
- Poznajo osnovne judo tehnike v programu:
- Tehnike padanja (Ukemi waza)
- Tehnike metov (nage waza)
- Parterne tehnike (katame waza)
- Gibanje po blazini in prijemi za kimono (shintai in kumi kata)
- Poznajo osnovna sodniška pravila

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 45V)

Kontakt: nosilec prof. dr. Damir Karpljuk (damir.karpljuk@fsp.uni-lj.si)

ODNOSI Z JAVNOSTMI V ŠPORTU

Predmet je zasnovan tako, da omogoča študentom široko poznavanje in razumevanje teorije odnosov z javnostmi v športu. Študenti bodo spoznali uporabo različnih orodij, ki se uporabljajo pri komuniciranju z javnostmi. Predvidena je obravnava naslednjih vsebin, ki so obravnavane tako s teoretičnega kot praktičnega vidika:

- Odnosi z mediji
- Odnosi z javnostmi
- Komuniciranje v organizacijah
- Strateško načrtovanje odnosov z javnostmi
- Orodja odnosov z javnostmi
- Odnosi z javnostmi v slovenskem športu
- Medijski načrt
- Komunikacijska orodja v medijskem načrtu
- Prireditve in dogodki
- Situacijska analiza

Število kreditnih točk: 3 KT (15 P, 20 S, 10 V)

Kontakt: nosilka prof. dr. Mojca Doupona Topič (mojca.doupona@fsp.uni-lj.si)

OSNOVE POTAPLJANJA NA VDIH

Predmet obravnava športno aktivnost, ki zahteva dobro telesno in duševno pripravljenost. V sklopu predmeta bodo predstavljene fiziološke in fizikalne zakonitosti delovanja človekovega telesa ob potopih z zadrževanjem sape ter medicinske omejitve in nujni pogoji za njegovo varno izvajanje. Študenti bodo seznanjeni z osnovnimi metodičnimi postopki prilagajanja na vodo in poučevanja tehnik potapljanja na vdih ter z njihovo uporabo v različnih pogojih delovanja. Z osvajanjem potapljaških znanj, se bodo študenti skozi vadbo v bazenu in v odprtih vodah prilagodili na delovanje v vodnem okolju ter pridobili izkušnje za varno potapljanje in poučevanje potapljanja na vdih. Predstavljene bodo tudi nevarnosti vodnega okolja in osnovni postopki reševanja ponesrečencev pri tej dejavnosti.

Ob dobri zaključni oceni imajo študenti možnost pridobitve usposobljenosti za opravljanje dejavnosti.

Število kreditnih točk: 3 KT (15 P, 30 V)

Pogoj za vključitev: znanje plavanja

Kontakt: nosilec izr. prof. dr. Borut Pistotnik (borut.pistotnik@fsp.uni-lj.si)

SKOKI NA PROŽNIH PONJAVAH

Osnovne vsebine skokov na prožnih ponjavah so skoki v smereh gor, dol, naprej, nazaj, levo, desno, kombinirano z vrtenjem okoli čelne, dolžinske in globinske osi oz. kombiniranimi vrtenji v brezoporni fazi. Skoki na prožnih ponjavah odlično razvijajo otrokom sposobnost zavestne kontrole položaja telesa in gibanja telesa v prostoru. Zaradi svojih značilnosti je nujna kot osnovna priprava za vse ostale športne panoge. Je ena od športnih panog gimnastike, pri katerih se vadeči giblje in vrtili v vseh oseh v položajih opore in v letu.

Cilji: Poznavanje didaktike skokov na prožnih ponjavah; načrtovanje, izvedba in kontrola izvedbe skokov na prožnih ponjavah; znanje demonstracije posameznih skokov na prožnih ponjavah; organizacijske sposobnosti in znanja za izvedbo šolskih in zunajšolskih športnih programov, katerih osnova so skoki na prožnih ponjavah skupinska akrobatika; prepoznavanje nadarjenih in njihovo usmerjanje v skoke na prožnih ponjavah.

Število kreditnih točk: 4 KT (60 ur).

Kontakt: nosilec prof. dr. Ivan Čuk (ivan.cuk@fsp.uni-lj.si)

ŠPORTNO PLEZANJE 1

Študenti bodo dobili temeljna znanja za samostojno učenje športnega plezanja v vseh do pol raztežaja dolgih smereh na umetnih stenah in naravnih plezališčih. Poleg tega pa tudi za organizacijo, vodenje in izvajanje vseh vrst tečajev športnega plezanja, ki vključujejo plezanje do pol raztežaja dolgih smeri na umetnih stenah in naravnih plezališčih.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 45 V).

Kontakt: nosilec doc. dr. Blaž Jereb (blaz.jereb@fsp.uni-lj.si)

TURNO KOLESARSTVO

Cilj predmeta je usposobiti študente za vodenje srednje zahtevnih turno kolesarskih izletov. Študentje bodo usposobljeni za vodenje po javnih cestah, gozdnih cestah, grajenih gozdnih vlakah in poljskih poteh, kjer zahtevnost spusta ne preseže 3. do 4. stopnje (S3 – S4) po Paternujevi sedem-stopenjski lestvici. Pridobili bodo tudi ustrezno znanje orientacije za gibanje po omenjenem terenu.

Sposobni bodo pripraviti in voditi izlete, športne dneve, interesne dejavnosti in šole v naravi s turno kolesarskimi vsebinami v gorskem okolju in zunaj urejenih cest. Študentje bodo imeli možnost pridobitve naziva Vodnik turnega kolesarstva pri PZS.

Število kreditnih točk: 4 KT (20 P, 20 S, 20 V).

Kontakt: nosilec prof. dr. Stojan Burnik (stojan.burnik@fsp.uni-lj.si), doc. dr. Matej Majerič (matej.majeric@fsp.uni-lj.si)

VADBA MALČKOV V VODI PO FREDOVI METODI

Študenti bodo dobili temeljna teoretična in praktična znanja in spretnosti za vodenje vadbe v vodi malčkov in učenje plavanja v predšolskem obdobju po različnih metodah. Praktičen del bo izveden na osnovi Fredove metode učenja plavanja v predšolskem obdobju, saj so rezultati učenja po tej metodi odlični. Spoznali bodo različne pristope vodenja pedagoškega procesa. Znali bodo izbrati primeren pristop v specifičnih situacijah.

Število kreditnih točk: 3 KT (15 P, 30 V)

Pogoj za vključitev v program je opravljen predmet Plavanje 1 z osnovami reševanja iz vode.

Strokovna usposobljenost: Po vseh opravljenih obveznostih bodo študentje dobili 3 kreditne točke in naziv Vaditelj plavanja za vodenje vadbe malčkov v vodi.

Kontakt: izvajalka doc. dr. Dorica Šajber (dorka.sajber@fsp.uni-lj.si), nosilec izr. prof. dr. Jernej Kapus (nejc.kapus@fsp.uni-lj.si)

ODBOJKA NA MIVKI

Študenti bodo pri predmetu pridobili praktična in teoretična znanja na področju učenja odbojke na mivki. Osvojili bodo kompetence, ki jim bodo omogočile samostojno načrtovanje, izvedbo in analizo izvedbe programa odbojke na mivki za različne starostne skupine in različne kategorije znanja. Naučili se bodo prepoznati napake in jih znati preprečiti. Učili se bodo pravilne in varne demonstracije vaj. Pridobljena znanja bodo lahko uporabili tudi za preventivno vadbo ali kot postrehabilitacijski trening.

Vsi študenti, ki bodo opravili predpisane obveznosti, bodo imeli možnost, da si pridobijo potrebna znanja za pridobitev usposobljenosti za delo na področju športa, ko bo le ta vzpostavljena pri odbojarski zvezi Slovenije.

Število kreditnih točk: 4 KT (15 P, 45 V)

Kontakt: doc. dr. Tine Sattler (tine.sattler@fsp.uni-lj.si)

SKVOŠ

Osnovni cilj programa »Skvoš« je seznaniti študente s temeljnimi značilnostmi skvoša in igralnimi situacijami. Obenem želimo študente naučiti pravilne tehnike, ki zajema ustrezno postavljanje, gibanje in izvedbo različnih udarcev ter osnovne taktične principe. Študentje bodo ob tem spoznali odnose med omenjenimi kazalci tehnike in vpliv na natančnost udarjanja žoge. V tej smeri bodo študentje usvojili metodične postopke učenja tehničnih vsebin, jih znali demonstrirati, razumeli pomen odkrivanja napak in izvedbe korekcijskih postopkov ter znali načrtovati športno-vzgojni proces. Pri tem se bodo seznanili z različnimi pripomočki, ki jih je možno uporabiti v smeri doseganja zadanih ciljev predvsem v fazi usvajanja in izpopolnjevanja tehničnega znanja. Športno-vzgojni proces bodo študentje lahko izvajali v procesu učenja v šoli ali interesnih dejavnostih v šoli in klubih. Pri predmetu bo dokajšen poudarek na igri in dojemanju vpliva tehnično-taktičnih kazalcev na igralno uspešnost.

Število kreditnih točk: 4 KT (10 P, 10 S, 40 V)

Kontakt:izr. prof. dr. Goran Vučković (goran.vuckovic@fsp.uni-lj.si)

GOLF

Študentje bodo v okviru predavanj in vaj spoznali osnovna pravila golfa, golf opremo, osnovne tehnike golf udarcev, osnove biomehanike golfa, metodiko poučevanja udarcev, spoznali bodo igro na igrišču in načrtovanje vadbe za mlade igralce golfa. Študentje, ki bodo opravili vse obveznosti (prisotnost, teoretični in praktični izpit), bodo lahko pridobili naziv **VADITELJ GOLFA V ŠOLAH.**

Število kreditnih točk : 4 KT (15 P, 45 V, 60 individualna vadba)

Možnost pridobitve usposobljenosti: Vaditelj golfa v šolah (strokovni delavec 1). Višji naziv je mogoče pridobiti v sodelovanju z Golf zvezo Slovenije

Kontakt : prof. dr. Milan Čoh (milan.coh@fsp.uni-lj.si),
prof. dr. Milan Žvan (milan.zvan@fsp.uni-lj.si)

Januar, 2018