



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	KARATE ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	null
Ulica	Grajski trg 1
Pošta	SI-3313 Polzela
Dav na številka	55169147
Mati na številka	5227089000
Telefon	040 303-198, 040 303-106, 01 7504-309
E-pošta	info@karate-zveza.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	KARATE
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	športno treniranje, KARATE, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, športno treniranje, KARATE
Ime in priimek vodje programa	Sebastjan Budihna mag.
Izobrazba vodje programa	Kineziologija
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE - KARATE - 1. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI KARATE V VSEH NJENIH POJAVNIH OBLIKAH.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE - KARATE- 1. STOPNJA, OMOGO A POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGI KARATE, S CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POČUTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	100
POGOJI ZA VKLJUITEV	Pogoji za vključitev v program usposabljanja prve stopnje so: <ul style="list-style-type: none">· dopolnjenih 18 let· najmanj srednja poklicna izobrazba Dodatni pogoji: <ul style="list-style-type: none">· najmanj opravljen izpit za 1 kyu (rjav pas v karateju)

POGOJI DOKONČANJA	<p>Pogoji za pristop k izpitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udeležba - prisotnost na tečaju mora biti najmanj 80% pri obveznih vsebinah in najmanj 80 % pri posebnih vsebinah, • Uspešno opravi 20 ur pedagoške prakse pod vodstvom mentorja, ki ima pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. člena ZŠpo-1 v športni panogi karate. <p>Izpit sestavlja pisni preizkus znanja obveznih vsebin ter pisni in praktični preizkus znanja posebnih vsebin.</p> <p>Izpit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktično preverjanje znanja posebnih vsebin • Pisni preizkus znanja obveznih vsebin • Pisni preizkus znanja posebnih vsebin • Uspešno izvedena priprava za vadbeno enoto in izveden nastop <p>Izpit se vrednoti z »je opravil« ali »ni opravil«. Kandidat mora usposabljanje zaključiti najkasneje v roku treh let od zaključitve tečaja, posamezen izpit pa lahko opravlja največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključijo zahtevane obveznosti, se mora tečaj ponovno udeležiti.</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 zunanega 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	Zna ilnosti treniranja posameznih starostnih skupin	6	Pozna posebnosti pri na inu vodenja otrok, mladostnikov, tekmovalcev in starostnikov. Pozna razliko med rekreativno in tekmovalno vadbo karateja. Pozna zakonitosti u inkovitega posredovanja napotkov za vadbo. Pozna osnovne oblike merjenja in spremljanja u inkov vadbe. Pozna razli ne igre, s katerimi lahko popestrimo vadbo.	Teoreti no in prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.
2	Osnovna sodniška pravila	4	Pozna sodniška pravila v športnem karateju. Pozna osnovne kriterije za sojenje kat in sojenje borb. Pozna glavne sodniške izraze.	Teoreti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.
3	Posamezna vadbena enota	8	Pozna pomen in zna ustrezno strukturirati vadbena enoto. Pozna strukturo vadbene enote in njene posamezne dele. Izdela konkretno pripravo za posamezno vadbena enoto. Ustrezno demonstrira pripravljeno vadbena enoto.	Teoreti no in prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
4	Telesna priprava	6	Pozna razliko med splošno in specialno telesno pripravo. Pozna in zna pravilno demonstrirati osnovne vaje za vse glavne gibalne sposobnosti (mo , hitrost, ravnotežje, koordinacija, vzdržljivost, gibljivost). Pozna osnovna pravila in na ela vadbe za mo . Zna pravilno dolo ati koli ino vadbe.	Teoreti no in prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.
5	Metodika u enja tehnike in osnovnih elementov	6	Pozna in ustrezno demonstrira osnovne stoji pri karateju. Pozna in ustrezno demonstrira osnovne oblike gibanja. Pozna in ustrezno demonstrira osnovne oblike ro nih in nožnih elementov. Pozna razli ne na ine postopnega u enja osnovnih elementov karateja. Zna uporabljati razli ne pripomo ke s katerimi izboljšamo u inkovitost vadbe.	Prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
6	Metodika u enja športnega boja	5	<p>Pozna in zna ustrezno demonstrirati osnovne borbene tehnike.</p> <p>Pozna osnove in oblike borbenega gibanja in jih zna ustrezno demonstrirati.</p> <p>Pozna pomen pravo asnega timinga in osnovne vaje za njegovo vadbo.</p> <p>Pozna enostavnejše borbene kombinacije in tehnike rušenja in jih zna demonstrirati.</p> <p>Pozna na ine postopne vadbe športne borbe.</p> <p>Pozna in zna ustrezno demonstrirati uporabo razli nih pripomo kov pri delu v parih.</p>	Prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.
7	Celostna grafi na podoba in uporaba socialnih omrežji za športne klube	3	<p>Pozna pomen in elemente celostne grafi ne podobe kluba.</p> <p>Pozna razli na socialna omrežja in jih zna uporabljati.</p> <p>Pozna zakonitosti komuniciranja z mediji in javnostjo.</p>	Prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Zgodovina in etika karateja	3	Pozna zgodovinski razvoj karateja doma in po svetu. Pozna glavne stile karateja in osnovne razlike med njimi. Pozna razvoj športnega karateja. Razume eti ni vidik karateja.	Teoreti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.
9	Vsebine karateja, njihove zna ilnosti in delitve	3	Pozna razli ne oblike in vsebine karateja ter razlike med njimi. Pozna osnovna poimenovanja v karateju. Se seznanj z izbranimi katami iz razli nih stilov.	Teoreti no in prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.
10	Metodika u enja šolskih form (kata)	5	Pozna posebnosti u enja in vadbe karate kat. Pozna vsaj vse šolske kate stilске šole, ki ji pripada. Pozna in zna demonstrirati so asnost, kime in ritem v kati. Pozna razli ne na ine vadbe prehodov in obratov v katah. Pozna osnovne aplikacije kate (bunkai) in ga zna demonstrirati.	Prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1.
11	Tehni ne posebnosti posameznih stilskih šol karateja	15	Pozna osnovne karate šole Spozna tehni ne posebnosti posameznih stilskih šol	Prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
12	Razumevanje in strategije dela z u enci s težavami v gibanju	5	Pozna psihomotori ne razvojne faze otrok Pozna temeljne gibalne faze Pozna posebnosti dela z otroci s posebnim potrebami Pozna razli ne oblike psiholoških in gibalnih motenj Pozna skupine oseb s posebnimi potrebami	Teoreti no in prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1
13	Menedžment v športu	3	Pozna organizacijsko strukturo kluba (statut, skupš ina, pravilniki) Pozna možnosti in oblike pridobivanja sredstev na lokalni ravni	Prakti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1
14	Osnove biomehanike v borilnih veš inah	4	Razume pomen so asne aktivacije mišic ob zaklju ku elementov Razume vpliv razmerja med telesnim težiš em in podporno površino na ravnotežje Razume koncepte zagotavljanja stabilnosti, distalne mobilnosti in pravilne poravnave telesa Omenjene koncepte zna ustrezno demonstrirati Pozna vaje, s katerimi lahko izboljšamo u inkovitost gibanja v karateju	Teoreti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
15	U no vzgojni proces	2	Pozna razliko med semanti nim in proceduralnim spominom Pozna pomen postopnosti u enja karate elementov Razume pomen igre v naravi Razume razlike med karatejem kot veš ino in karatejem kot športom	Teoreti no preverjanje	Izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali pridobljeno strokovno usposobljenost druge stopnje v skladu z drugim odstavkom 49. lena ZŠpo-1
skupno št. ur posebnih vsebin		78			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____