



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	ODBOJKARSKA ZVEZA SLOVENIJE
Odgovorna oseba	ROPRET METOD
Ulica	Celovška cesta 25
Pošta	SI-1000 Ljubljana
Dav na številka	81386168
Mati na številka	5141699000
Telefon	01 4385370
E-pošta	ozs@odbojka.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	ODBOJKA, ODBOJKA SEDE
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	športno treniranje, ODBOJKA, ODBOJKA SEDE, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, športno treniranje, ODBOJKA, ODBOJKA SEDE
Ime in priimek vodje programa	ZADRAŽNIK MARKO
Izobrazba vodje programa	profesor športne vzgoje, doktor kinezioloških znanosti
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE - ODBOJKA, ODBOJKA SEDE - 1. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI ODBOJKA, ODBOJKA SEDE V VSEH NJENIH POJAVNIH OBLIKAH.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE - ODBOJKA, ODBOJKA SEDE - 1. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGA ODBOJKA, ODBOJKA SEDE, S CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POUČITVA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	130
POGOJI ZA VKLJUČITEV	- starost najmanj 18 let - najmanj srednja poklicna izobrazba

POGOJI DOKON ANJA

Kandidat mora izpolnjevati naslednje pogoje za dokon anje usposabljanja:

- Prisotnost mora biti vsaj 80% na obveznih vsebinah ter vsaj 80% na posebnih vsebinah.
- Teoreti ni izpit: uspešno zaklju eno preverjanje posebnih vsebin.
- Teoreti ni izpiti: uspešno zaklju eno preverjanje obveznih vsebin.
- Prakti ni izpit: Pet testov tehni ne usposobljenosti ravnanja z žogo.

1. test: 10 x servis v tar o: odbojgarsko igriš e je razdeljeno na 5 con. Vsak zadetek je vreden eno to ko. Prvih pet servisov v pet tar izvede kandidat s spodnjim servisom, naslednjih pet v pet tar pa je izvedenih z zgornjim servisom. Zadevanje tar sledi vrstnemu redu tar (1-2-3-4-5), v vsako tar o (ne glede na uspešnost izvedbe) se cilja samo 1 x.

2. test: Soro ni met (lok žoge ponazori korekcijsko podajo v odbojki) žoge »na jajce« iz C2/C3 ob mreži v C4 (vsaka žoga z ustreznim lokom, ustrezno dolžino loka in ustrezno oddaljenostjo od mreže je vredna 1 to ko).

3. test: 10 x metov za t.i. »penal«. Kandidat stoji ob mreži v C3. Vsaka žoga z ustreznim lokom, ustrezno dolžino loka in ustrezno oddaljenostjo od mreže je vredna 1 to ko. Višina loka vržene žoge mora biti prilagojena višini dosega napadalca.

4. test: 10 x udarec po lastnem izmetu žoge v tar o (podlahti soigralca, ki je oddaljen približno 5-6 metrov). Udarec mora biti prilagojen mo i kandidata. Vsak ustrezno usmerjen udarec je vreden eno to ko.

5. test: Kreiranje obrambnih aktivnosti treh igralcev v C5, C6 in C1. Kandidat na razli ne na ine žogo usmerja na obrambne igralce in poskuša dose i njihovo ustrezno reagiranje, ustrezno premeš anje, komunikacijo ... Kandidat ima na razpolago 3-4 minute, da doseže cilje. Kandidat uspešno opravi preizkus tehni ne usposobljenosti rokovanja z žogo v kolikor doseže 60% od 50 možnih to k (torej 30 to k).

- Opravljena praksa (predložen 20 urni dnevnik dela)
- Izdelana in pozitivno ocenjena seminarska naloga (vsebine naloge si lahko kandidat izbere sam).

Razpišejo se najmanj 3 izpitni roki.

Pri prvem in drugem opravljanju izpita vodi izpite eden od predavateljev posebnih vsebin. Predavatelj posebnih vsebin mora izpolnjevati pogoje za predavatelja obveznih vsebin ali za nosilca posebnih vsebin. Pri tretjem opravljanju izpita se imenuje izpitna komisija, ki ima predsednika in dva lana. Izpit se ocenjuje z »

opravil« ali »ni opravil«.

Kandidati morajo usposabljanje zaključiti najkasneje v roku 3 let od zaključka te seja, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat. Če kandidat v roku ne zaključiti zahtevane obveznosti, se mora ponovno udeležiti usposabljanja.

Kandidat, ki uspešno opravi vse predpisane obveznosti, pridobi naziv STROKOVNI DELAVEC 1 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE.

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"><li>• Pozna in razume temeljne didaktične 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	Psihosocialne osnove športa	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	Odgovornost in zakonodaja v športu	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pozna pravne podlage, ki urejajo področje športa.</li><li>• Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe.</li></ul>
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 i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti)	reference predavateljev
1	Zgodovina razvoja pravil, pravila odbojcarske igre in pravila igre povezana z delom trenerja.	1	Pozna bistvene mejnike razvoja pravil igre. Pozna osnove pravil odbojcarske igre. Pozna pravila povezana z vodenjem ekipe pred, med in po tekmi.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
2	Odbojcarska gibalna abeceda in igre s prilagojenimi pravili	6	Pozna različne oblike igre (1:1 do 6:6). Pozna značilnosti, pravila in metodiko učenja mini in male odbojke. Pozna smisel in vsebino uporabe iger s prilagojenimi pravili v postopku učenja odbojke 6:6..	Prakti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
3	Sistem igre 6:6	4	Pozna osnove taktike v K1 in K2.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
4	Sistem igre 3:3 in 4:2	5	Pozna različne osnove igre 3:3 in 4:2.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Sistem igre 6:2 in 5:1	8	Pozna takti ne osnove igre 6:2 in 5:1.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
6	Taktika serviranja	2	Pozna osnove taktike serviranja. Pozna razlike v taktiki med spoloma..	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
7	Taktika sprejema servisa	2	Pozna osnove taktike sprejema servisa. Pozna razlike v taktiki med spoloma.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
8	Taktika organizacije napada	2	Pozna osnove taktike organizacije napada in protinapada. Pozna razlike v taktiki med spoloma.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
9	Taktika napada	2	Pozna osnove taktike napada. Pozna razlike v taktiki med spoloma.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
10	Taktika zaš ite napadalca	2	Pozna osnove taktike. Zaš ite napadalca. Pozna razlike v taktiki med spoloma.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
11	Taktika bloka	3	Pozna osnove taktike bloka. Pozna razlike v taktiki med spoloma.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
12	Taktika v obrambi	3	Pozna osnove taktike v obrambi. Pozna razlike v taktiki med spoloma.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
13	Igralne vloge v odbojki	2	Pozna razli ne igralne vloge in razlike v procesu športne priprave posamezne igralne vloge.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
14	Uvod v te aj	1	Pozna cilje, kompetence, vsebine, izpitne obveznosti, literaturo. Pozna izpitne prakti ne obveznosti. Pozna vsebino in obliko seminarske naloge in dnevnika prakse.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
15	Sistem izobraževanja, usposabljanja in licenciranja v odbojki	1	Pozna zahteve za pridobitev strokovnega znanja, licence in njeno obnavljanje.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
16	Osnove telesne priprave v odbojki	8	Pozna in uporablja osnovne metode in sredstva za razvoj gibalnih in ostalih telesnih sposobnosti.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na ini preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
17	Osnove vodenje odbojarske tekme	4	Pozna osnovne postopke priprave posameznika in ekipe v procesu športne priprave. Pozna postopke pred, med in po tekmi. Pozna osnove psihološke priprave.	Teoreti no in prakti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) visokošolski ali višješolski program psihološke ali sociološke smeri ali 3) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
18	Selekcijski proces v odbojki	2	Pozna faze selekcijskega postopka, postopke usmerjanja in selekcioniranja.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
19	Osnove evidentiranja, analiziranja in nadziranja procesa treniranja v odbojki.	5	Zna evidentirati odbojkarje mlajših starostnih kategorij – dolgoro na linearna periodizacija. Pozna merske postopke v odbojki.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
20	Posebnosti pri treniranju odbojke pri mladih glede na spol	2	Pozna razlike med spoloma, ki lahko vplivajo na u inkovit trening na gibalnem, morfološkem telesnem in psihosocialnem.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE



zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
21	Odbojkerski praktikum	10	Pozna izvedbo in analiziranje u inkovitosti procesa športne vadbe.	Prakti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
22	Zgodovina in organiziranost odbojke v svetu in pri nas	1	Pozna bistvene mejnike v zgodovinskem razvoju odbojke. Pozna organiziranost odbojke v svetu, v okviru OKS-ZŠZ in delovanje OZS. Pozna sistem tekmovalj v odbojki v svetu, Evropi in doma.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
23	Modelne zna ilnosti odbojkerske igre – struktura	2	Pozna razdelitev odbojkerske igre, pozna terminološke izraze vezane na odbojkersko igro, pozna faze ter strukturne elemente in strukturne situacije.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
24	Metodika in didaktika v procesu u enja tehnike in taktike v odbojki	12	Pozna zakonitosti vodenja procesa u enja, izpopolnjevanja in stabilizacije dosežka. Pozna didakti ne osnove u enja. Pozna razlike v delu z razli nimi starostnimi kategorijami otrok in igralcev.	Teoreti no in prakti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
25	Metodika u enja tehni nih prvin	12	Pozna metodi ne postopke u enja posameznih tehni nih prvin (in tehnik). Pozna napake v tehniki in postopke za odpravo le	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
26	Odbojka sede	2	Pozna osnove pravil odbojke sede, osnove tehnike in taktike odbojke sede 6:6	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
27	Odbojka oseb s posebnimi potrebami	2	Pozna specifiko dela z osebami s posebnimi potrebami	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
28	Prva pomo pri najpogostejših poškodbah v odbojki	1	Pozna vrsto in vzroke za poškodbe, ki so v odbojki najpogostejše. Pozna postopke prve pomo i ob teh poškodbah.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) visokošolski program medicine ali zdravstvenih ved ali 3) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
29	Športna prehrana	1	Pozna osnove športne prehrane.	Teoreti no preverjanje	1) visokošolski ali višješolski program športne smeri ali 2) visokošolski program s podro ja medicine, nutricistike ali biokemije ali 3) štiriletna srednješolska izobrazba in naziv STROKOVNI DELAVEC 2 – ŠPORTNO TRENIRANJE – ODBOJKA – ODBOJKA SEDE
skupno št. ur posebnih vsebin		108			

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

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