



OBRAZEC ZA VLOŽITEV PREDLOGA PROGRAMA USPOSABLJANJA

PODATKI O PREDLAGATELJU	
Ime	POWERLIFTING ZVEZA SLOVENIJE - ZVEZA TROBOJA MO I
Odgovorna oseba	Urban Mur
Ulica	Hrušica 70B
Pošta	SI-4276 Hrušica
Dav na številka	42404240
Mati na številka	4081927000
Telefon	041-378-455
E-pošta	info@powerlifting.si

PODATKI O PROGRAMU USPOSABLJANJA	
Področje športa	športno treniranje
Športna panoga	POWERLIFTING
Stopnja usposobljenosti	1. stopnja
Ime programa	športno treniranje, POWERLIFTING, 1. stopnja
Naziv, ki ga posameznik dobi	Strokovni delavec 1, športno treniranje, POWERLIFTING
Ime in priimek vodje programa	Jakob Škarabot
Izobrazba vodje programa	dipl. kineziolog, mag. biomehanike, dr. nevrofiziologije
CILJI PROGRAMA	CILJ PROGRAMA ŠPORTNO TRENIRANJE - POWERLIFTING - 1. STOPNJA JE, SKLADNO S KOMPETENCAMI, KI JIH DAJE PROGRAM, OMOGOITI USPOSOBLJENEMU STROKOVNEMU DELAVCU, DA IZVAJA IN SPREMLJA PROCES ŠPORTNE VADBE V ŠPORTNI PANOGI POWERLIFTING V VSEH NJENIH POJAVNIH OBLIKAH.
KOMPETENCE	PROGRAM USPOSABLJANJA ŠPORTNO TRENIRANJE - POWERLIFTING- 1. STOPNJA, OMOGOA POSAMEZNIKU KOMPETENCE OZIROMA ZNANJA, SPRETNOSTI IN ODGOVORNOSTI ZA IZVAJANJE IN SPREMLJANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE V VSEH POJAVNIH OBLIKAH ŠPORTNE PANOGI POWERLIFTING, S CILJEM TEKMOVALNEGA DOSEŽKA, OHRANJANJA ZDRAVJA, DOBREGA POVTUTJA IN VITALNOSTI, DRUŽENJA OZIROMA ZABAVE.
TRAJANJE PROGRAMA (ŠT. UR)	95
POGOJI ZA VKLJUITEV	<ul style="list-style-type: none">• Starost najmanj 18 let.• Najmanj srednja poklicna izobrazba.

<p>POGOJI DOKON ANJA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Najmanj 80% prisotnost na obveznih vsebinah in najmanj 80% prisotnost na posebnih vsebinah. • Opravljeni teoreti ni izpiti iz obveznih vsebin. • Opravljeni teoreti ni in prakti ni izpiti iz posebnih vsebin. • Opravljeno spletno proti-dopinško izobraževanje za trenerje na platformi ADEL (namesto izpita iz predmeta Anti-doping). <p>Izvajalec za posamezni te aj razpiše najmanj tri izpitne roke. Izpit se vrednoti z »je opravil« ali »ni opravil«. Kandidat mora usposabljanje zaklju iti najkasneje v roku treh let od zaklju ka te aja, posamezen izpit pa lahko opravlja najve trikrat. e kandidat v roku ne zaklju i zahtevane obveznosti, se mora te aja 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 didakti ne 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 podro je športa. • Pozna odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe.
4	Osnove medicine športa	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnove prve pomo i in temeljnih postopkov oživljanja • Pozna uporabo avtomatiziranega zunanjega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja • Zna izvesti prvo pomo pri poškodbi gibal • Pozna osnove prepre evanja 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 u enja

PREDMETNIK POSEBNIH VSEBIN

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
1	Oprema za powerlifting	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna razlike med osebno opremo za klasi ni powerlifting in powerlifting z opremo. • Pozna pomen razli nih kosov osebne opreme za klasi ni powerlifting in jih zna uporabljati. • Pozna namen tekmovalnih palic, platform, klopi, stojal in uteži in njihovo uporabo. 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa IN • Udeležba na najmanj treh državnih prvenstvih ali mednarodnih tekmovanjih, ki so uvrš ena na koledar IPF (International Powerlifting Federation), kot tekmovalec, trener, sodnik ali del organizacijskega odbora. <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pridobljena licenca krovne mednarodne zveze IPF (International Powerlifting Federation): "IPF Coach Licence Level II" ali "IPF Coach Licence Level I" ALI • pridobljena strokovna usposobljenost druge stopnje, športno treniranje, POWERLIFTING in najmanj 1 leto trenerskih izkušenj. •
2	Anti-doping	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna pomen boja proti doppingu • Pozna seznam prepovedanih substanc in postopkov (WADA lista) • Pozna postopek izvajanja proti-dopinških testiranj 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj V. stopnja izobrazbe. • Najmanj 2 leti izkušenj s podro ja anti-dopinga. <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj V. stopnja izobrazbe. • Najmanj 2 leti izkušenj s podro ja anti-dopinga.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
3	Tehni na pravila powerliftinga	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna pravila glede uporabe osebne opreme. • Pozna pravila izvajanja dvigov. • Pozna pravila, ki dolo ajo potek tekmovanja. • Pozna težnostne in starostne kategorije. 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj 2 leti od pridobitve sodniške licence Powerlifting zveze Slovenije IN • Sojenje na najmanj dveh državnih prvenstvih PREDAVATELJ • Najmanj 2 leti od pridobitve sodniške licence Powerlifting zveze Slovenije IN • Sojenje na najmanj dveh državnih prvenstvih
4	Teorija, didaktika in metodika u enja tehnike po epa	8	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna postopek priprave na izvedbo po epa. • Prepozna osnovne napake pri izvedbi po epa in jih zna odpraviti. • Zna prilagoditi tehniko po epa glede na telesno strukturo tekmovalca. 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa IN • Udeležba na najmanj treh državnih prvenstvih ali mednarodnih tekmovanjih, ki so uvrš ena na koledar IPF (International Powerlifting Federation), kot tekmovalac, trener, sodnik ali del organizacijskega odbora. PREDAVATELJ • Pridobljena licenca krovne mednarodne zveze IPF (International Powerlifting Federation): "IPF Coach Licence Level II" ali "IPF Coach Licence Level I" ALI • pridobljena strokovna usposobljenost druge stopnje, športno treniranje, POWERLIFTING in najmanj 1 leto trenerskih izkušenj.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
5	Osnove strukturiranja treninga	5	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna pomen elementov strukture treninga in jih zna razvrstiti po pomembnosti. • Pozna pomen volumna, frekvence in intenzitete treninga. • Pozna osnove izbire vaj. 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa IN • Udeležba na najmanj treh državnih prvenstvih ali mednarodnih tekmovanjih, ki so uvrš ena na koledar IPF (International Powerlifting Federation), kot tekmovalec, trener, sodnik ali del organizacijskega odbora. <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pridobljena licenca krovne mednarodne zveze IPF (International Powerlifting Federation): "IPF Coach Licence Level II" ali "IPF Coach Licence Level I" ALI • pridobljena strokovna usposobljenost druge stopnje, športno treniranje, POWERLIFTING in najmanj 1 leto trenerskih izkušenj.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
6	Priprava na tekmovanje	4	<ul style="list-style-type: none"> • Zna izbrati ustrezne cilje za tekmovalca. • Zna izbrati ustrezne poskuse dvigov. 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa IN • Udeležba na najmanj treh državnih prvenstvih ali mednarodnih tekmovanjih, ki so uvrš ena na koledar IPF (International Powerlifting Federation), kot tekmovalac, trener, sodnik ali del organizacijskega odbora. <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pridobljena licenca krovne mednarodne zveze IPF (International Powerlifting Federation): "IPF Coach Licence Level II" ali "IPF Coach Licence Level I" ALI • pridobljena strokovna usposobljenost druge stopnje, športno treniranje, POWERLIFTING in najmanj 1 leto trenerskih izkušenj.
7	Trening za osebe s posebnimi potrebami	2	<ul style="list-style-type: none"> • Zna prilagoditi trening powerliftinga za osebe s posebnimi potrebami. 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA:</p> <p>Izobrazba, ki daje kompetence na podro ju športa oseb s posebnimi potrebami/invalidi, pridobljena po javno veljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje enega od navedenih podro ij: specialna in rehabilitacijska pedagogika, kineziologija, športna vzgoja, fizioterapija ali izobrazba s podro ja medicine.</p>

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
8	Teorija, didaktika in metodika u enja tehnike podpornih vaj in razli ic osnovnih dvigov	8	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna pomen izvajanja podpornih vaj. • Pozna pomen razli ic osnovnih dvigov, njihovo izvedbo in namen uporabe. • Zna prilagoditi podporne vaje glede na telesno strukturo tekmovalca. 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa IN • Udeležba na najmanj treh državnih prvenstvih ali mednarodnih tekmovanjih, ki so uvrš ena na koledar IPF (International Powerlifting Federation), kot tekmovalec, trener, sodnik ali del organizacijskega odbora. <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pridobljena licenca krovne mednarodne zveze IPF (International Powerlifting Federation): "IPF Coach Licence Level II" ali "IPF Coach Licence Level I" ALI • pridobljena strokovna usposobljenost druge stopnje, športno treniranje, POWERLIFTING in najmanj 1 leto trenerskih izkušenj.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
9	Teorija, didaktika in metodika u enja tehnike mrtvega dviga	8	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna postopek priprave na izvedbo mrtvega dviga. • Prepozna osnovne napake pri izvedbi mrtvega dviga in jih zna odpraviti. • Zna prilagoditi tehniko mrtvega dviga glede na telesno strukturo tekmovalca. 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa IN • Udeležba na najmanj treh državnih prvenstvih ali mednarodnih tekmovanjih, ki so uvrš ena na koledar IPF (International Powerlifting Federation), kot tekmovalec, trener, sodnik ali del organizacijskega odbora. <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pridobljena licenca krovne mednarodne zveze IPF (International Powerlifting Federation): "IPF Coach Licence Level II" ali "IPF Coach Licence Level I" ALI • pridobljena strokovna usposobljenost druge stopnje, športno treniranje, POWERLIFTING in najmanj 1 leto trenerskih izkušenj.
10	Razvoj gibalnih sposobnosti za izvedbo po epa, potiska s prsi in mrtvega dviga	5	<ul style="list-style-type: none"> • Poznavanje progresije u enja osnovnega gibalnega vzorca po epa. • Poznavanje progresije u enja osnovnega gibalnega vzorca potiska s prsi. • Poznavanje progresije u enja osnovnega gibalnega vzorca predklona/ mrtvega dviga. 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in i preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
11	Osnovni gibalni vzorci	3	<ul style="list-style-type: none"> • Poznavanje osnovnega gibalnega vzorca po epa. • Poznavanje osnovnega gibalnega vzorca potiska s prsi. • Poznavanje osnovnega gibalnega vzorca predklona/mrtvega dviga. • Pozna ostale osnovne gibalne vzorce. 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa
12	Prehrana in hidracija v powerliftingu	4	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna osnovne športne prehrane in hidracije. • Pozna osnove izbire ustrezne težnostne kategorije za tekmovalca. 	Teoreti no preverjanje	Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja prehrane, biokemije, dietetike, medicine ali športa.
13	Psihološka priprava v powerliftingu	3	<ul style="list-style-type: none"> • Zna nuditi psihološko podporo tekmovalcu 	Teoreti no preverjanje	Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja psihologije.
14	Prva pomo v powerliftingu	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna najpogostejše poškodbe v powerlifitngu • Zna nuditi prvo pomo na treningu powerliftinga 	Teoreti no in prakti no preverjanje	Najmanj VII. stopnja izobrazbe s podro ja medicine ali najmanj V. stopnja izobrazbe s podro ja zdravstvenih ved.

zap. št.	PREDMET	št. ur	standardi znanj	na in preverjanja znanja (teoreti ni/prakti	reference predavateljev
15	Teorija, didaktika in metodika u enja tehnike potiska s prsi	8	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna postopek priprave na izvedbo potiska s prsi. • Prepozna osnovne napake pri izvedbi potiska s prsi in jih zna odpraviti. • Zna prilagoditi tehniko potiska s prsi glede na telesno strukturo tekmovalca. 	Teoreti no in prakti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj VI. stopnja izobrazbe s podro ja športa IN • Udeležba na najmanj treh državnih prvenstvih ali mednarodnih tekmovanjih, ki so uvrš ena na koledar IPF (International Powerlifting Federation), kot tekmovalac, trener, sodnik ali del organizacijskega odbora. <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pridobljena licenca krovne mednarodne zveze IPF (International Powerlifting Federation): "IPF Coach Licence Level II" ali "IPF Coach Licence Level I" ALI • pridobljena strokovna usposobljenost druge stopnje, športno treniranje, POWERLIFTING in najmanj 1 leto trenerskih izkušenj.
16	Predstavitev in organiziranost powerliftinga	3	<ul style="list-style-type: none"> • Pozna postopek pridobitve tekmovalne licence in prijave na tekmovanja. • Pozna pogoje za pridobitev kategorizacije. • Pozna razli ne range mednarodnih tekmovanj in pogoje za uvrstitev na mednarodna tekmovanja. 	Teoreti no preverjanje	<p>NOSILEC PREDMETA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj 1 leto delovanja v upravnem odboru Powerlifting zveze Slovenije <p>PREDAVATELJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najmanj 1 leto delovanja v upravnem odboru Powerlifting zveze Slovenije
skupno št. ur posebnih vsebin		73			

Datum: _____

Podpis odgovorne osebe: _____