

ПРАВИЛНИК О САДРЖИНИ ПРОГРАМА СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА ИЗ УЖЕ СТРУЧНЕ ОБЛАСТИ -
ПЛАНИНАРСТВО

На основу Закона о спорту /"Службени гласник РС", бр. 24/11 и 99/11/ и чл. 34. став 5. Статута Планинарског савеза Србије, Управни одбор Планинарског савеза Србије је на предлог Комисије за планинарско образовање, на 17. редовној седници одржаној 14.12.2016. године, усвојио

**ПРАВИЛНИК О САДРЖИНИ ПРОГРАМА СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА
ИЗ УЖЕ СТРУЧНЕ ОБЛАСТИ - ПЛАНИНАРСТВО**

Члан 1.

Овим правилником се ближе прописује садржина програма стручног оспособљавања III нивоа (оперативни тренер) у трајању од најмање 240 часова за предмет из уже стручне области – планинарство у трајању од најмање 120 часова.

Члан 2.

Савладавање програма стручног оспособљавања предвиђеног овим правилником као обједињеног програма стручног оспособљавања III нивоа (оперативни тренер) у трајању од најмање 240 часова, омогућава стицање одговарајуће дозволе за рад у Планинарском савезу Србије.

Члан 3.

У циљу спровођења овог правилника Планинарски савез Србије може потписати споразуме са Организацијама које испуњавају услове утврђене Законом о спорту и Правилником о стручном оспособљавању за обављање одређених стручних послова у спорту.

Члан 4.

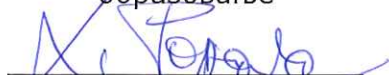
Програм стручног оспособљавања за предмет из уже стручне области – планинарство чини саставни део овог правилника.

Доступна стручна литература и испитна питања за предмет из уже стручне области – планинарство су саставни део овог правилника

Члан 5.

Овај пословник ступа на снагу на дан усвајања на седници Управног одбора Планинарског савеза Србије.

Председник
Комисије за планинарско
образовање


(Лазар Попара)

Председник
Планинарског савеза Србије


(Борис М. Мишић)



Програм стручног оспособљавања

Наставни предмет: ПЛАНИНАРСТВО
Теорија и пракса спортске гране
Специфични део: 120 часова

Наставне теме и јединице

I – ТЕОРИЈА И ПРАВИЛА ПЛАНИНАРСТВА - 16 часова

Увод у планинарство

Историја планинарства

- Развој планинарства у свету
- Планинарство у Србији
- Планине и уметност

Познавање планина

- Основе географије и геологије планина
- Облици рељефа
- Планине и планински врхови у свету
- Основне одлике и подела планинског рељефа у Србији

Заштита планина

- Улога планинара у заштити планинске природе
- Заштићена природна добра
- Кодекс UIAA

Планинарска организација, дисциплине, специјалности и вештине

- Планинарска организација
- Планинарење
- Планинарско пешачење
- Високогорство
- Алпинизам
- Спортско пењање
- Планинарска оријентација
- Планинарска спелеологија
- Остале планинарске дисциплине

Планинарска инфраструктура

- Затворени планинарски објекти
- Отворени планинарски терени
- Планинарски терени
- Маркирање путева и стаза

Правна питања

- Правилник о безбедности
- Морална и правна одговорност
- Одговорност у погледу кривичног и прекршајног права
- Полиса осигурања
- Организација службе водича код нас и у свету
- Међународне организације: УИАА, ЕРА, БМУ

II – ТЕХНИКА ПЛАНИНАРСКИХ ДИСЦИПЛИНА - 32 часова

Оријентација

- Читање карата
- Мерења на карти и у природи
- Оријентација

- Сателитска навигација и употреба

Метеорологија

- Упознавање са основама метеорологије и основним законитостима планинског поднебља и времена
- Поједини метеоролошки елементи значајни за планинарску активност
- Временска прогноза
- Предзнаци лепог времена
- Предзнаци лошег времена

Опасности на планини

- Објективне опасности
- Субјективне опасности

Опрема

- Основна планинарска опрема - обућа и одећа, прибор за личну хигијену
- Техничка планинарска опрема - опрема за боравак и кретање у планини
- Техничка опрема за пењање, спуштање и осигуравање пењача

Чворови

- Водички чвор
- Сигурносни чвор
- Чвор за надовезивање
- Осмица чвор
- Деветка чвор
- Лептир
- Полулађарски чвор
- Лађарски чвор
- Енса
- Прусиков чвор
- Машард
- Краватни чвор
- Амбулантни чвор
- Гарда
- Плетеница
- Паковање ужета

Сидришта

- Начини израде сидришта
- Израда сидришта на различитим теренима

Технике кретања и вођења

- Кретање планинарским стазама и техника вођења
- Брзина, ритам, одмор и одморишта, мимоилажења
- Кретање тежим теренима и технике вођења
- Кретање падинама и гребенима
- Фиксне линије (гелендери)
- Врсте навеза
- Сврха навеза
- Кретање у навезама
- Пењање у сувој стени
- Кретање по снегу, кретање групе по снегу
- Кретање групе по леднику
- Прелазак преко водених токова
- Кањонинг
- Виа ферата
- Турно скијање
- Напредовање
- Употреба руку
- Хватови
- Употреба ногу
- Дисање

ПРАВИЛНИК О САДРЖИНИ ПРОГРАМА СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА ИЗ УЖЕ СТРУЧНЕ ОБЛАСТИ -
ПЛАНИНАРСТВО

- Учење технике
- Вежбе за развој технике
- Тренинг снаге
- Тренинг снажнњ издржљивости
- Тренинг издржљивости
- Тренинг пењачке технике
- Обука за већу покретљивост
- Општа снага и превентивне вежбе
- Остале спортске активности- кондиција
- Одмор

Ноћење и боравак у планини

- Израда принудног склоништа у летњим условима
- Израда принудног склоништа у зимским условима
- Израда иглоа и вучјих јама
- Планинарско таборовање
- Објекти за боравак планинара
- Хигијена у планинама

Водичка делатност и припрема за одлазак у планину

- Избор циља
- Разрада плана и организација акције
- Организовање и вођење групе, способност управљања групом и мере заштите групе на планини узимајући у обзир ризике и опасности

Вештина комуникације

Планинарска етика и правила понашања

Исхрана и хидратација

- Исхрана и упознавање са грађом намирница и њихов утицај на организам
- Хидратација

Утицај велике надморске висине на човека

- Аклиматизација
- Симптоми и третман (лечење) висинске болести
- Хитне процедуре у случајевима акутне висинске болести
- Хипоксични и хипобарични услови

Спасовање у планини

- Претрага
- Евакуација са места несреће
- Израда импровизованих транспортних средстава и транспорт повређеног
- Опрема за спасавање и њена употреба
- Организација спасавања у одређеним околностима и организовање помоћи са стране
- Употреба средстава радио везе и телекомуникација и давање алпских S.O.S. сигнала
- Спасилачке службе у земљи и иностранству
- Организација спасавања у зимским условима
- Спасовање и самоспасавање из ледничких пукотина
- Опасности тропских области. Болести. Превентива, третмани (лечење)

III – МЕТОДЕ ТРЕНИНГА У ПЛАНИНАРСКИМ ДИСЦИПЛИНАМА – 32 часова

- Принципи тренирања у планинарству
- Спремност
- Адаптација
- Специјализација
- Индивидуализација
- Преоптерећење
- Прогресивност
- Специфичност

ПРАВИЛНИК О САДРЖИНИ ПРОГРАМА СТРУЧНОГ ОСПОСОБЉАВАЊА ИЗ УЖЕ СТРУЧНЕ ОБЛАСТИ -
ПЛАНИНАРСТВО

- Варијација
- Периодизација
- Суперкомпензација
- Загревање и опуштање
- Дугорочан тренинг
- Психомоторичке способности
- Координација и методика тренинга координације
- Покретљивост и вежбе за развој покретљивости
- Снага и методика тренинга снаге
- Брзина
- Прецизност
- Издржљивост и методика тренинга издржљивости
- Равнотежа и методика тренинга равнотеже
- Структура тренинга
- Циклизација тренинга
- Микроциклус
- Мезоциклус
- Макроциклус
- Одмор, исхрана и превенција повреда
- Тренажна технологија
- Телесна композиција, таленат и тренинг
- Ментални тренинг
- Срчана фреквенција и њен значај за тренажни процес
- Аеробне и анаеробне могућности човека
- Аеробне перформансе
- Аеробни тренинг
- Анаеробни тренинг
- Техника тренинга
- Тактика тренинга
- Дијагностика у спорту
- Специфичности тренинга младих спортиста

IV – СТРУЧНА ПРАКСА - 40 часова