

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / TEHNIKA I METODIKA SKIJANJA

Uslovljenost drugim predmetima	Položen predmet Osnove skijanja
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta nastave je da omogući studentima da savladaju tehniku narednog i vrhunskog oblika skijanja, upoznaju metodičke postupke učenja za realizaciju programa alpskog skijanja u radu sa djecom i odraslim i sticanje osnovnih znanja za organizaciju grupnog boravka u planinskim zimskim uslovima.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof. dr Rašid Hadžić, prof. Marija Bujanja
Metod nastave i savladanja gradiva	: Predavanja, praktična predavanja, vježbe, kolokvijumi, konsultacije i završna provjera znanja
I nedjelja, pred.	Analiza tehnike i metodika učenja elemenata naprednog oblika skijanja;
I nedjelja, vježbe	
II nedjelja, pred.	Analiza tehnike i metodika učenja elemenata vrhunskog oblika skijanja;
II nedjelja, vježbe	
III nedjelja, pred.	Discipline i karakteristike takmičarske tehnike alpskog skijanja;
III nedjelja, vježbe	Discipline i karakteristike takmičarske tehnike alpskog skijanja;
IV nedjelja, pred.	Brzinske discipline: Spust i Superveleslalom – karakteristike staze i takmičarska pravila;
IV nedjelja, vježbe	
V nedjelja, pred.	Tehničke discipline: Veleslalom i Slalom– karakteristike staze i takmičarska pravila
V nedjelja, vježbe	
VI nedjelja, pred.	- I kolokvijum
VI nedjelja, vježbe	
VII nedjelja, pred.	Osnovne forme selekcije, Zavisnost orijentacije i selekcije od uzrasnih karakteristika
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Tehnička priprema alpskih skijaša – postavke poligona za usavršavanje tehnike veleslalom i slalom
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Lik učitelja skijanja;
IX nedjelja, vježbe	
X nedjelja, pred.	Specifičnosti u učenju djece, nastavna pomagala;
X nedjelja, vježbe	
XI nedjelja, pred.	Kolokvijum
XI nedjelja, vježbe	
XII nedjelja, pred.	Organizacija i sadržaj grupnog boravka na planini u zimskim uslovima djece;
XII nedjelja, vježbe	
XIII nedjelja, pred.	Procjena usvojenosti tehnike skijanja
XIII nedjelja, vježbe	
XIV nedjelja, pred.	Održavanje i servis skija
XIV nedjelja, vježbe	
XV nedjelja, pred.	Završni ispit.
XV nedjelja, vježbe	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu(praktičnu i teorijsku) i polažu kolokvijume(praktični dio).
Konsultacije	utorak 10 h
Opterećenje studenta u casovima	Nedjeljno 4 ECTS x 40/30 =5 sati i 32 minuta Struktura: 2 sata predavanja 3 sata vježbi u semestru Nastava i završni ispit 5,32x16=85 sati. Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2x5 sati i 30 min.=11 sati. Ukupno opterećenje za predmet 5x30=150 sati. Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet). Struktura opterećenja:

	85 sata (Nastava) +11 sati (Priprema) + 24 sati (Dopunski rad)
Literatura	Hadžić, R. (2008). Tehnika i metodika alpskog skijanja; Jurković, N., Jurković, D.(2003). Skijanje-tehnika, metodika i osnove treninga; Petović, K., Šmitek, J., Žvan, M. (1984). Alpsko skijanje – Put do uspjeha; Simić, M. (2001). Alpsko smučanje – teorija i metodika; Guček, A., Videmšek, D.(2002).Smučanje danas.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	- Dva teorijska kolokvijuma po 20 poena (ukupno 40 poena); - Prisustvo predavanjima 5 poena, - Angažovanje na nastavi 5 poena; - Završni ispit – praktični dio (vježbe) 30 poena, teorijski dio 20 poena (ukupno 50 poena) - Prelazna ocjena se dobija
Posebne naznake za predmet	Student su obavezni pohađati praktičnu nastavu i osvojiti najmanje 16 poena
Napomena	Nema
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Analizira i objasni takmičarska pravila i karakteristike postavljanja staza brzinskih i tehničkih disciplina u alpskom skijanja (spust, superveleslalom, veleslalom i slalom); 2. Demonstrira i analizira tehniku naprednog i vrhunskog oblika skijanja (vijuganje u širokom hodniku, vijuganje u uskom hodniku-dinamičko, vijuganje karving zaokretima,vožnja po grbastom terenu, vožnja po cijelcu); 3. Sprovode različite metodičke postupke učenja elemenata tehnike naprednog i vrhunskog oblika skijanja; 4. Kontrolirše i procijeni uspješnost izvođenja skijaške tehnike; 5. Organizuje grupni boravak djece na planini u zimskim uslovima; 6. Održava i servisira skije.