

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / Skijanje (osnovi skijanja)

Naziv predmeta:	Skijanje (osnovi skijanja)			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
2748				
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta nastave je da omogući studentima sticanje osnovnih znanja iz tehnike skijanja na nivou osnovnog oblika skijanja, te da upoznaju metodičke postupke učenja za realizaciju programa alpskog skijanja u radu sa djecom i odraslim.			
Ishodi učenja	: Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Objasni značaj skijanja sa aspekta zdravstveno-higijenskog djelovanja; 2. Izvrši pravilan izbor ski opreme za alpsko skijanje po disciplinama; 3. Analizira i objasni osnove biomehanike skijanja; 4. Analizira i demonstrira (praktično izvodi) elemente i vježbe privikavanja na ski opremu; 5. Analizira i demonstrira (praktično izvodi) elemente početnog i osnovnog oblika skijanja; 6. Koristi sve vrste žičara za transport skijaša (ski lift, žičare, gondole.); 7. Da se zaštiti od mogućih opasnosti u zimskim uslovima (hladnoća, magla, lavine, sunčeva svjetlost) te da pruži prvu pomoć povrijeđenom			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof. dr Rašid Hadžić, Marija Bujanja,prof.			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja, praktična predavanja, vježbe, kolokvijumi, konsultacije i završna provjera znanja			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Osnovna klasifikacija skijanja;			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Značaj skijanja sa aspekta higijensko-zdravstvenog djelovanja;			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Evolucija skijanja i skijaških tehnika;			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Skijaška oprema za alpske discipline, pravilan način izbora skijaške opreme			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	- Osnove biomehanike skijanja			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	- I kolokvijum			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Didaktički principi i osnovne nastavne metode u alpskom skijanju			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Oblici nastavnog rada i faze nastavnog procesa;			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Oblici skijanja; Analiza metodičkih elemenata i vježbi privikavanja na opremu			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Analiza i metodika učenja elemenata početnog oblika skijanja,			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Analiza i metodika učenja elemenata osnovnog oblika skijanja			
XI nedjelja, vježbe				
XII nedjelja, pred.	II kolokvijum			
XII nedjelja, vježbe				

XIII nedjelja, pred.	Transport skijaša					
XIII nedjelja, vježbe						
XIV nedjelja, pred.	Opasnosti u planinskim zimskim uslovima, tipične povrede i transport povrijeđenog					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Završni ispit.					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	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)					
Nedjeljno			U toku semestra			
kredita x 40/30=0 sati i 0 minuta 0 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 0 vježbi 0 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije			Nastava i završni ispit: 0 sati i 0 minuta x 16 =0 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 0 sati i 0 minuta x 2 =0 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: x 30=0 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) 0 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 0 sati i 0 minuta (nastava), 0 sati i 0 minuta (priprema), 0 sati i 0 minuta (dopunski rad)			
Obaveze studenta u toku nastave			: Studenti su obavezni da pohađaju nastavu(praktičnu i teorijsku) i polažu kolokvijume(praktični dio).			
Konsultacije			utorak 10 h			
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 ako			
Posebne naznake za predmet			Studenti su obavezni pohađati praktičnu nastavu i osvojiti najmanje 16 poena			
Napomena			Nema			
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena