

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / Zimski sportovi

Naziv predmeta:	Zimski sportovi			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10595	Obavezan	3	5	2+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
Uslovljenost drugim predmetima	nema			
Ciljevi izučavanja predmeta	Cilj predmeta 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 odraslima, kao i da se upoznaju sa pravilima i takmičenjima zimskih sportova			
Ishodi učenja	Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: Izvrši klasifikaciju zimskih sportova koji su zastupljeni u program Olimpijskih igara; Analizira i objasni takmičarska pravila i karakteristike postavljanja staza brzinskih i tehničkih disciplina u alpskom skijanja (spust, superveleslalom, veleslalom i slalom); Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u nordijskom skijanju kao i takmičarska pravila; Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u biatlonu kao i takmičarska pravila; Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u klizanju i takmičarska pravila; Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u sankanju i takmičarska pravila;			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc.dr Danilo Bojanić			
Metod nastave i savladanja gradiva	Teorijska predavanja, vježbe, kolokvijumi, konsultacije i završni ispit.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Izvrši klasifikaciju zimskih sportova koji su zastupljeni u program Olimpijskih igara			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Analizira i objasni takmičarska pravila i karakteristike postavljanja staza brzinskih i tehničkih disciplina u alpskom skijanja (spust, superveleslalom, veleslalom i slalom);			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u nordijskom skijanju kao i takmičarska pravila			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u biatlonu kao i takmičarska pravila;			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u bobu i takmičarska pravila			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	I kolokvijum			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u sankanju i takmičarska pravila			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u skijaškom trčanju i takmičarska pravila			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u karlingu i takmičarska pravila			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u hokeju na ledu i takmičarska pravila			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u skeletonu i takmičarska pravila			

XI nedjelja, vježbe						
XII nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u ski skokovima i takmičarska pravila					
XII nedjelja, vježbe						
XIII nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u snoubordu i takmičarska pravila					
XIII nedjelja, vježbe						
XIV nedjelja, pred.	II kolokvijum					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Analizira i objasni osnovne karakteristike i vrste takmičenja u klizanju i takmičarska pravila					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	U semestru: Nastava i završni ispit: 6,40 sati x 16 = 106 sati i 40 minuta Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x (6 sati i 40 minuta) = 13 sati i 20 minuta 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: 106,40 sati (nastava) + 13,20 sati (priprema) + 30 sati (dopunski rad)					
Nedjeljno						
U toku semestra						
5 kredita x 40/30=6 sati i 40 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 2 sat(a) i 40 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 6 sati i 40 minuta x 16 =106 sati i 40 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 6 sati i 40 minuta x 2 =13 sati i 20 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 5 x 30=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) 30 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 106 sati i 40 minuta (nastava), 13 sati i 20 minuta (priprema), 30 sati i 0 minuta (dopunski rad)					
Obaveze studenta u toku nastave	Nedeljno: 6 kredita x 40/30 = 6 sati i 40 minuta Struktura opterećenja: 1,30 sata teorijskih predavanja 1,30 sata vježbi 3 sata i 40 minuta samostalnog rada uključujući i konsultacije					
Konsultacije	Ponedjeljak u 10 časova					
Literatura	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;					
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	- Prisustvo i angažovanost na nastavi 6 poena -2 kolokvijuma po 22 poena (ukupno 44) -Završni ispit 50 poena					
Posebne naznake za predmet	Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno skupi najmanje 51 poen.					
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