

ПЛАН РАДА на наставном предмету: СКИЈАШКО ТРЧАЊЕ

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
Назив предмета: Скијашко трчање				
Семестар: III				
Статус предмета: Изборни				
Број ЕСПБ: 8				
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): 3+3				
Услов: Нема услова				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Оспособљавање студената за примену скијашког трчања у свакодневном животу и имплементација истог у наставне програме основних и средњих школа.				
Исход: Реализација програма и примена скијашког трчања у свакодневном животу код свих узраста као националног програма за рехабилитацију нације кроз програм покрет лек за век.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Уводно предавање историјат и развој скијашког трчања	I	теоретска настава	Колоквијум
2.	Развој нордијског скијања у Србији	II		
3.	Примена нордијског скијања у рекреацији	III		
4.	Утицај нордијског скијања на здравље и кардиореспираторни систем	IV		
5.	Опрема и начин избора	V		
6.	Биомеханичка анализа нордијског скијања	VI		
7.	Техника и методика обуке	VII		
8.	Основне нордијске дисциплине	VIII		
9.	Такмичарске дисциплине и правила такмичења	IX		
10.	Турно скијање	X		
11.	Ски оријентиринг	XI		
12.	Ролер ски и примена нордијског скијања у летњим условима	XII		
13.	Опасности у планини и управљање ризиком	XIII		
14.	Организација и садржај боравка на планини у зимским условима	XIV		
15.	Припрема за практичну наставу	XV		
Р.б.	Наставни план и програм	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Избор опреме и упознавање са истом	I		
2.	Основни став, покретри у месту и	II		

	кретању		Практична настава	
3.	Падање, устајање, окрети на равној подлози	III		
4.	Основне технике ходања на смучкама	IV		
5.	Клизни корак	V		
6.	Дијагонални корак	VI		
7.	Заокрет-основни и паралелни	VII		
8.	Кретање по равној подлози, успон и спуст као елементи напредне технике	VIII		
9.	Класични стил-увежбавање	IX		
10.	Слободни стил-увежбавање	X		
11.	Телемарк техника-увежбавање	XI		
12.	Турно скијање	XII		
13.	Ски орјентиринг	XIII		
14.	Теренска вожња	XIV		
15.	Преживљавање у планини у зимским условима	XV		полагање практичног дела испита

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

[1] Скрипта са предавања и сва остала доступна литература која се односи на скијачко трчање и нордијске скијашке дисциплине

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена:60		Завршни испит	Поена:40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
активност у току предавања		10	писмени испит		20
практична настава		20	практични испит		20
колоквијум		20			
семинарски рад		10			

НАСТАВНИК И САРАДНИК

Наставник:
проф. др Хаџи Милош В. Видаковић

Сарадник: