

ПЛАН РАДА на наставном предмету: СМУЧАЊЕ

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ					
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт					
Назив предмета: Смучање					
Семестар: V					
Статус предмета: Обавезан					
Број ЕСПБ: 6					
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): 2+3					
Услов: Нема услова					
ЦИЉ И ИСХОД					
Циљ: Оспособљавање студената за практичну примену усвојених знања и самосталну организацију и реализацију наставе смучања код различитих узраста предшколске и школске популације, као и код рекреативаца					
Исход: Након завршених теоретских предавања и практичне наставе студенти ће бити оспособљени да усвојено знање практично примене у реализацији свих програма наставе и ваннаставних активности					
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ					
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Уводно предавање	I	Теоретска настава		
2.	Историјат алпског смучања	II			
3.	Организација практичне наставе	III			
4.	Наставни план и програм	IV			
5.	Ризици и управљање ризиком у смучању	V			Колоквијум
6.	Опрема за алпско смучање	VI			
7.	Основе биомеханике алпског смучања	VII			
8.	Силе отпора средине	VIII			
9.	Технике алпског смучања	IX			
10.	Технике кретања и варијанте техника	X			Презентација семинарских радова
11.	Методика обуке	XI			
12.	Вежбе учења и усавршавања основне технике	XII			
13.	Рад на стази	XIII			
14.	Ски организације и правила такмичења	XIV			
15.	Закључна разматрања и припрема за практичну наставу	XV			
Р.б.	Наставни план и програм	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Упознавање са опремом и снежном подлогом-вежбе у месту и кретању	I			
2.	Прелазне позиције-преступајући и клизни корак	II			
3.	Основни плужни заокрет	III			Полагање практичног дела испита 1

4.	Паралелни заокрет-груба форма и класични паралелни заокрет	IV	Практична настава	
5.	Брзо вијугање	V		
6.	Заокрет паралелним престапањем	VI		
7.	Карвинг заокрет-са променом висине тежишта	VII		
8.	Паралелни заокрет одизањем унутрашње скије	VIII		
9.	Паралелни заокрет прегипањем-Авалман и авалман на грби	IX		
10.	Заокрет шкарастим уклизавањем	X		
11.	Заокрет на унутрашњој скији	XI		
12.	Карвинг заокрет- без промене висине тежишта	XII		
13.	Паралелни заокрет у дубоком снегу	XIII		
14.	Џет заокрет у дубоком снегу	XIV		
15.	Теренски скок и теренска возња	XV		Полагање практичног дела испита 2

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

[1] 1. Симић, М. (2001). Смучање. Лепосавић, Универзитет у Приштини Факултет за спорт и физичку културу

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 1		20			
семинарски рад 1		10			

НАСТАВНИК И САРАДНИК

Наставник:
проф. Др Хаџи Милош В. Видаковић

Сарадник: