



ПРЕДМЕТ : Испитна питања из предмета теорије и методике скијања

1. Скијање по грбастом терену (хупсерима)?
2. Периодизација спортског тренинга – преласни период ?
3. Зимске олимпијске игре – Лејк Плесид 1980 ?

1. Паралелни заокрет ?
2. Карактеристике поставке стазе – спуст ?
3. Зимске олимпијске игре – Лејк Плесид 1932 ?

1. Поставке полигона у процесу учења паралелног заокрета ?
2. Карактеристике постављања стазае – супервелеслалом ?
3. Зимске олимпијске игре – Гармиш – партен Кирхен 1936 ?

1. Детаљан преглед врста скијања ?
2. Вежбе равнотеже на скијама ?
3. Одржавање и сервис скија ?

1. Скијање у цијелцу ?
2. Наставна помагала у току учења скијашке технике ?
3. Опасности у планини – хладноћа ?

1. Скијање на валовитом терену ?
2. Лик учитеља скијања ?
3. Опасности у планини – утицај сунца ?

1. Скијашке ципеле ?
2. Почетни облик скијања – основни скијашки став ?
3. СКИ правила ?

1. Скијашка опрема – скије ?
2. Привикавање на опрему – ношење скија и штапова ?
3. Опасности у планини – магла ?

1. Значај алпског скијања са аспекта хигијенско – здравственог деловања ?
2. Дидактички принципи – Принцип васпитне усмерености ?
3. Општа физичка припрема ?

Литература;

1. Јоксимовић, А. (2009): Скијање – техника. ГИП Тимок. 2. Пишот, Р., Кипп, Р., & Супеј, М. (2015).
2. Skiing is a game: Pedagogical and biomechanical foundations of learning to ski. Univerzitetna založba Annales.
3. Цигровски, В., & Матковић, Б. (2015). Царвинг скијашка техника. Загреб: Кинезиолошки факултет.
4. Нурковић, Н. (2003). Скијање – биомеханички принципи. Сарајево: Факултет физичке културе.
5. Стојановић,Т;Јоксимовић,А.(2005):Карвинг скијаје-техника,Бања лука.

Novi Pazar, 18.06.2018.