



**11000 Beograd, Svetozara Markovića 7**  
**Tel. +381113232404, +381113232461, Fax. +381113241010**  
**E-mail: office@skisavez.com Web: www.skisavez.com**  
**Račun: 285-203509000036-61**

**SKIJAŠKI SAVEZ I  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

**Naziv programa: PROGRAM STRUČNOG OSPOSOBLJAVANJA I USAVRŠAVANJA U SPORTU**

**Vrsta programa: ZVANJE INSTRUKTOR SKIJANJA, (II stepen osposobljenosti -120 časova)**

**Dozvola za rad: NIVO 1**

**Uslovi za upis na program stručnog osposobljavanja**

Na studijski program se može upisati lice koje je završilo srednju školu trogodišnjeg i četvorogodišnjeg trajanja, svih smerova i struka, koje je zdravo i telesno sposobno za nesmetano pohađanje praktične nastave i polaganje praktičnih delova ispita i koje položi prijemni ispit koji se sastoji od tehnike izabranog sporta.

**Trajanje i obim kursa**

Program osposobljavanja za sticanje stručnog naziva instruktora skijanja traje 120 časova.

**Način izvođenja kursa**

Kurs se realizuje u periodu Mart-April ili Novembar-Decembar u zavisnosti od snežnih uslova.

**Stručni naziv-zvanje: Sportski instruktor Alpskog skijanja**

**Ciljevi programa osposobljavanja**

- Postizanje kompetencija, znanja i specifičnih praktičnih veština za obavljanje poslova u oblasti obuke skijanja
- Sticanje i razvijanje znanja za razumevanje i analizu kretanja na skijama
- Sticanje i razvijanje kreativnih znanja i sposobnosti izbora adekvatnih metoda i sredstava u obuci skijanja
- Razvoj sposobnosti kritičkog mišljenja
- Razvoj sposobnosti komunikacije sa učenicima
- Osposobljavanje kandidata za efikasno profesionalno angažovanje u školama skijanja, sportskim klubovima, turističkim organizacijama radi realizacije procesa obuke i usavršavanja skijanja

**Ishod procesa učenja**

Kandidat koji savlada program osposobljavanja poseduje kompetencije za:

- Adekvatnu demonstraciju elemenata tehnike skijanja (tehnička kompetentnost)
- primenu znanja i veština u obuci skijanja u skladu sa uzrastom i sposobnostima učenika (metodička kompetentnost)
- organizaciju i stručni rad u procesu obuke-planiranje, postavka poligona, izbor sredstava i rekvizita (organizaciona i bezbedonosna kompetentnost)
- sposobnost analize tehnike skijanja
- primenu komunikacijskih modela u radu sa polaznicima obuke skijanja
- nastavak stručnog osposobljavanja i usavršavanja

## **Lista predmeta**

Lista predmeta data je u planu i programu rada. Sadrži listu i strukturu predmeta i njihov opis. Opis predmeta sadrži naziv, cilj i sadržaj predmeta, ishod procesa učenja, literaturu za pripremu ispita, način provere znanja i način polaganja ispita.

## **Metode i oblici izvođenja nastave**

Nastava se izvodi sledećim nastavnim oblicima: predavanjima, praktičnom nastavom, konsultacijama, vežbama, mentorstvom, kursnom nastavom, stručnim radom, seminarima. Na predavanjima se zahteva aktivan odnos studenta sa mogućnošću učešća u delu nastave.

## **Objekti i prostori za izvođenje nastave**

Teorijska nastava se izvodi, pre svega u učionicama i salama. Praktična nastava se realizuje u izabranom skijaškom centru koji zadovoljava uslove programa, na skijaškim terenima i objektima za teorijska predavanja i vežbe.

## **Prijemni ispit**

Poznavanje skijanja na nivou paralelnog zaokreta sa promenom širine hodnika, ritma i tempa (pravilan stav; pravilno izvođenje pokreta rasterećenja; vođenje skija na rubnicima; kontrola brzine, ritma) na crvenoj stazi u dužini od 100 m.

## **Načini provere znanja i ocenjivanje**

U toku trajanja programa osposobljavanja vrši se provera znanja putem sledećih elemenata:

- ocena na praktičnom ispitu čiji se sadržaj određuje na početku kursa
- ocena na teorijskim ispitima iz predmeta navedenih u planu i programu
- ocena pedagoške prakse

Uspeh kandidata se izražava ocenama od 1 do 5

Trajna evidencija o položenim praktičnim ispitima se vodi u Savezu i dostavlja organizaciji koja izdaje uverenje o osposobljenosti.

U slučaju da kandidat „nije položio“ komisija procenjuje da kandidat treba da ponovi ispit u celosti ili delimično.

Sadržaj ispita i kriterijumi su propisani Programom nacionalne škole skijanja.

## **Nastavnici i saradnici**

Nastavne aktivnosti se obavljaju preko predavača i saradnika.

Za predavača može biti angažovano lice koje poseduje: (i) odgovarajuće nastavno i naučno zvanje, odnosno specijalizaciju; (ii) poseduje sportsko zvanje koje ne može biti manje od zvanja koje se stiče na kursu osposobljavanja i koje je ostvarilo istaknute sportsko-stručne rezultate; (iii) poseduje odgovarajuće visoko obrazovanje i najmanje pet godina odgovarajuće stručne prakse.

Za poslove izvođenja praktične nastave Skijaški savez i visokoškolske ustanove formiraju grupu saradnika Demonstratora. Demonstratori moraju posedovati zvanje instruktora skijanja najvišeg nivoa u skladu sa Pravilnikom o dozvoli za rad Skijaškog saveza Srbije.

## **Uslovi za priznavanje predmeta iz drugih programai uslovi za dopunske ispite**

Ispiti položeni na drugim programima osposobljavanja i školovanja s mogu u potpunosti priznati ako po fondu časova i sadržaju odgovaraju u obimu ne manjem od 70% aktuelnog programa. Studenti Fakulteta sporta (akademske i strukovne studije) imaju pravo na priznavanje ispita po navedenom

principu:

- Studenti sa ocenom 9 i 10 mogu da steknu zvanje instruktora skijanja ako polože: (i) praktičan ispit po programu kursa i (ii) ispit poznavanja terminologije iz oblasti tehnike i metodike obuke skijanja prema programu osposobljavanja Skijaškog saveza Srbije.
- Studenti sa ocenom 8 i niže mogu podneti zahtev za priznavanje opšteg dela

Navedeni kandidati podnose: zahtev za priznavanje ispita, uverenje o položenim ispitima sa fondom časova. U roku od 15 dana kandidatu se dostavlja Rešenje o priznatim ispitima.

**Literatura**

Planom izvođenja nastave na početku školske godine Centar usvaja obaveznu i dopunsku literaturu za svaki predmet. Literatura je usklađena sa obimom predmeta, odnosno da se kandidat može opteretiti sa najviše sedam strana teksta po jednom školskom času predavanja.

**Lista predavača i saradnika**

Lista predavča i saradnika je data u planu i programu rada

**Opšti sadržaji – 31 časova**

1. **Biološko- medicinske osnove (10)**
  - a. Funkcionalna anatomija – 4
  - b. Osnove fiziologije fizičkog napora – 3
  - c. Karakteristike razvoja ljudskog (dečijeg) organizma – 3
  - d. Osnove biomehanike - 2
2. **Principi i postupci prve pomoći – (5)**
3. **Psihološko- pedagoške osnove (12)**
  - a. Osnove pedagogije – 4
  - b. Osnove psihologije – 3
  - c. Osnove pedagoškog rada sa decom - 3
  - d. Komunikologija - 2
4. **Organizacija sporta i zakonska uređenost sporta u R Srbiji (2)**

**Posebni sadržaji – 99 časova**

1. **Analiza sportske aktivnosti (10)**
  - a. Biomehanika skijanja - 3
  - b. Tehnike skijanja –3
  - c. Program škole skijanja SSS (4)
2. **Metodika podučavanja – teorijska predavanja (20)**
  - a. Metodika obučavanja skijanja (opšti deo, vežbe za učenje i korekciju, procena znanja) – 5
  - b. Specifičnosti rada sa decom – 3
  - c. Operativni aspekti organizacije rada (rad sa grupom, sredstva transporta, izbor terena) - 2
  - d. Poligoni i rekviziti u obuci – 2
  - e. Snalaženje u prirodi i lokalnoj sredini – 2
  - f. Analiza tehnike (video analiza) – 6
3. **Metodika podučavanja – praktična predavanja (50)**
  - a. Varijante tehnika, metodika (7 dana x 6 časova) –42
  - b. Primena poligona – 5
  - c. Postupci prve pomoći – 1
  - d. Orjentacija u prirodi - 2
4. **Rizici u skijanju, mere prevencije i bezbednosti (pravila ponašanja, signalizacija na stazama (5)**
5. **Stručna pedagoška praksa (10) (jedan dan u školi skijanja i ispit)**
6. **Zakonska uređenost obučavanja na skijalištima u R Srbiji (1)**
7. **Oprema za skijanje (3)**

## Sadržaji predmeta

- Funkcionalna anatomija (osnove građe i funkcije lokomotornog aparata, posebno noge i trup)
- Osnove fiziologije fizičkog napora (nervno mišićni sistem, upravljanje pokretima, režimi rada, zamor); kardio-respiratorni sistem
- Karakteristike razvoja ljudskog (dečijeg) organizma; Faze razvoja; Zakonitosti i faktori razvoja; Pubertet;
- Osnove biomehanike –mišićno-zglobni sistemi; kinetički lanci; ravni, ose, težište tela, površina oslonca, uglovi sigurnosti, sile i njihove komponente, obrtni moment, labilna i dinamička ravnoteža, otpori sredine; zone potpore (funkcionalna stabilnost)
- osnove motornog učenja (psihološke i fiziološke osnove)
- Povrede i prva pomoć – principi i postupci
- Osnove pedagogije – didaktika, vaspis-obaz metode i principi; igra kao sredstvo; motivacija, Etika; uloga instruktora i roditelja;
- Osnove psihologije – razvojni periodi; ličnost, pažnja; motivacija, nagrade; psihološka stanja; zamor
- Komunikacione veštine – verbalna i neverbalna komunikacija
- Organizacija sporta i zakonska uređenost sporta u R Srbiji (Zakoni i ostala relevantna dokumenta)
  
- Biomehanika skijanja- (težište, ravni, sile, njihove komponente i obrtni momenti, uspostavljanje i narušavanje dinamičke ravnoteže, karakteristike podloge i opreme, gibanja)
- Tehnike skijanja – sistematizacija tehnika
- Program škole skijanja SSS – terminologija, elementi tehnike, karakteristike elemenata, način izvođenja, teren
- Metodika obučavanja skijanja – opšti principi, Plan i program, definisanje ciljeva i etapnih ciljeva, vežbe za učenje i korekciju grešaka, kriterijumi za procenu usvojenosti tehnike)
- Specifičnosti rada sa decom – igra kao metod rada
- Poligoni i rekviziti u obuci – postavke, ciljevi i zadaci
- Operativni aspekti organizacije rada - rad sa grupom, sredstva transporta, izbor terena
- Bezbednost, pravila ponašanja, rizici – faktori rizika, mere prevencije, nosioci mera, FIS i zakonska pravila ponašanja, označavanje staza
- Snalaženje u prirodi – orijentacija
- Analiza tehnike – audio video sredstva
- Primena poligona – didaktički poligoni
- Zakonska uređenost obučavanja na skijalištima u R Srbiji – organizacija skijališta, uređenje i signalizacija, pružanje usluga
- Oprema za skijanje – vrste, izbor, održavanje

## VEŽBE

- Varijante tehnika, metodika (prikaz tehnika skijanja, metoda, principa i sredstava za učenje, usavršavanje i korekciju grešaka, Kriterijumi za ocenjivanje; pravila ponašanja, bezbednosti i sigurnosti)
- Sportsko-pedagoška praksa (pismena priprema, praktičan rad)