

НАСТАВНА ПРОГРАМА ПО ЛЕТНО ЛОГОРУВАЊЕ

Наставната програма по летно логорување, Факултетот за физичка култура во Скопје ја спроведува во Охрид, кон крајот на месец јуни и почетокот на месец јули. Наставата се одвива во време од седум дена, претпладне од 10 часот до 13:30 часот, а попладне од 17:00 часот до 19:00 часот, вкупно 560 часа активна работа.

Наставата опфаќа неколку сегмента: пливање, спасување на давеник и негово трнспортирање, давање прва помош на давеник, игри во вода со нуркање, нуркање на здив, возење кајак, возење четверец, возење десnten гумен чамец, одржување рамнотежа на даска и возење даска, возење на разни видови на пловни објекти на мирни води за натпревар, возење кану за дивни води, нуркање со боци и нуркачка опрема.

Пливање 7 часа – се работи на почеток пред да се работи било која наставна единица. Се работи издржливи пливање и брзо пливање.

Спасување давеник и трнспортирање на давеник 7 часа – приод на соодветно растојание до давеникот, фаќање и поставување на раката по брадата и спротивната страна, со што давеникот може да дише без проблем и негово трнспортирање кон брегот.

Прва помош на давеник 1 час – поставување на давеникот за давање вештачко дишење и поставување на бок.

Игри во вода со нуркање 14 часа – се поставуваат 3 студента на растојание од 2м., се нурнува и нурка помеѓу студентите. После оваа вежба се поставуваат уште два студента. Втората вежба содржи нуркање помеѓу поставените студенти во една и друга насока.

Нуркање на здив 14 часа – се поставуваат студентите на длабочина од 3м. Вежбата е да се земе неколку пати воздух и издише, се зема воздух и се нурнува, штом допре до дното се издига нагоре. Потоа се работи на 5, 8 и 10 м. длабочина.

Возење кајак 200 часа – трнспортирање кајак до брег, влегување во кајак и излегување од кајак на два начина, поставување на нозете во кајакот во позиција за одржување на рамнотежа, држење на весло, одбивање од брег, учење на веслање, предно кочење, задно кочење, вртење на лево, вртење на десно, веслање назад, веслање со промена на ритамот, приближување кон брег, одржување рамнотежа во чамецот, излегување од превртен чамец.

Возење десантен гумен чамец 64 часа – трнспортирање на чамецот, влегување во чамец, завземање положба во чамецот (6 веслачи) по три студента од

една и друга страна на соодветно растојание, држење на весло, правилно веслање, вртење на чамецот на една и друга страна, ритмично веслање со промена на ритмот, кочење (запирање) на чамецот, промена на местата пар со пар и три со три.

Нуркање со боци 200 часа – запознавање со нуркачката опрема и облека. Како се поставува опремата – боците со каков воздух се полнат и како се полнат, поставување на регулаторите за дишење, облекување на нуркачката облека, пумпање на елекот и испуштање на воздухот од елекот, иста постапка се работи и во вода при што се потонува и подига на површина, зануркување, движење под вода работа само со нозете-пераите, вадење и ставање на маската под вода, нуркањето повеќе се работи на длабочина од 3-4 м во просторот од 50 – 100 м.

Возење четверец 30 часа – транспортирање на чамецот, влегување во чамец, поставување на весло, завеслување со ритам, вртење на една и друга страна, веслање со промена на ритам.

Возење даска 20 часа – поставување на даска, управување со едрото во разни позиции, вртење на даската со користење на едрото.

Возење на спортски објекти за натпревар и кану на диви води 3 часа – се покануваат натпреварувачи од веслачки клуб Охридски бранови од Охрид, кои демонстрираат на студентите вештини со пловни објекти. Пракрична настава со кану на диви води демонстрира македонскиот олимпиец Лазе Поповски.

Нуркачкиот дел од наставата го изведуваат двајца инструктори од Единицата за специјални задачи – Тигар од МВР, кои имаат лиценци од ССИ – светската нуркачка асоцијација. Комплетната опрема е исто така од единицата.

Од 8 часот студентите секој ден имаат утринска гимнастика, а попладне од 19:30 часот слободни спортски активности.

Испитот се полага практично со елементи од пристап и спасување давеник, трнспортирање на кајак, влегување во кајак, поставување кон предвидениот тест на 10м растојание, завеслување, возење цик-цак помеѓу три кајака, доаѓање до брег, излегување од кајак и вадење на кајакот од вода. Возење и упавување десантен чамец. Нуркање – влегување во вода со нуркачка опрема, зануркување, нуркање до определена делница, вадење маска под вода и враќање и излегување од вода. Теоретскиот дел се полага со изработување на семинарска работа.

Раководител на наставата

Проф. Д-р Зоран Радич

НАСТАВНА ПРОГРАМА ПО ПЛАНИНАРЕЊЕ

Наставната програма по планинарење на Факултетот за физичка култура во Скопје се реализира на три планини – Пелистер, Солунска глава и Беласица. Планинарските тури траат 4 дена во период од крај на месец август и почеток на месец септември.

Студентите пред секое поаѓање се запознаваат со опремата потребна за планинарење и тоа од ранец, облека против студ и дожд, обувки, потребна храна за три оброка и вода.

Студентите се запознаваат со маркиците во планината кои го означуваат патот на движење и ориентација според нив.

Ориентација во планина, ритми на одење и одмори и чување на природата.

Испитот се полага со практично планинарење на една од трите планини, и изработување на семинарска работа за планинарење.

Раководител на наставата

Проф. Д-р Зоран Радик