

Прилог бр. 3		Предметна програма од прв, втор и трет циклус на студии			
1.	Наслов на наставниот предмет	СКИЈАЊЕ - 2			
2.	Код	СК2ФВ			
3.	Студиска програма	Физичко и здравствено образование			
4.	Организатор на студиската програма (единица, односно институт, катедра, оддел)	Факултет за физичка култура			
5.	Степен (прв, втор, трет циклус)	Прв			
6.	Академска година/семестар	1/1	7.	Број на ЕКТС кредити	4
8.	Наставник	Проф. д-р Небојша Марковски			
9.	Предуслови за запишување на предметот	Нема			
10.	Цели на предметната програма (компетенции): Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретските основи на скијањето. Од посебни аспекти студентите се запознаваат со основите на скијачка терминологија од напредната скијачка техника, методите на учење, изборот на основните техники и елементи кои се применуваат. Воедно, целта на оваа наставна програма е запознавање на студентите со методските принципи и начини на обучување на елементите од скијањето кои се применуваат во обуката на деца, возрасни и натпреварувачи.				
11.	Содржина на предметната програма: Теоретски дел – Развој и систематизација на напредната скијачка техника - Компоненти на учење - обучување и усовршување на техниката - Основни карактеристики на техниката како и редоследноста на обучувањето на елементите од натпреварувачката скијачка техника. Припрема на студентите и нивно оспособување за изведување на теренска настава по предметот скијање 2, како и запознавање со натпреварувачката (престапна) скијачка техника, карвинг скијачката техника. Запознавање со дисциплините од натпреварувачката ски техника како и правилата на натпреварување за истите. Практичен дел – Усвојување на елементите од напредната скијачка техника, натпреварувачката скијачка техника како и основите на обука на карвинг скијачка техника применета во натпреварувањето. Методска постапка на обучување на истите како и редоследноста во обуката на елементите од истата.				
12.	Методи на учење: Метод на усно излагање, метод на интерактивна настава - дискусија и метод на практична демонстрација				
13.	Вкупен расположлив фонд на време	4 кредити X 30 работни часа=120 часа			
14.	Распределба на расположливото време	25+25+70=120 часа			
15.	Форми на наставните активности	15.1.	Предавања-теоретска настава	15 Часа	
		15.2.	Вежби, теренски (лабораториски, аудиториски), семинари, тимска работа	15 Часа	

16.	Други форми на активности		16.1.	Проектни задачи	20 Часа	
			16.2.	Самостојни задачи	Часа	
			16.3.	Домашно учење	100 Часа	
17.	Начин на оценување					
	17.1.	Тестови			60 Бодови	
	17.2.	Семинарска работа/проект (презентација: писмена и усна)			20 Бодови	
	17.3.	Активност и учество			20 бодови	
18.	Критериуми за оценување (бодови/оценка)		до 50 бода		5 (пет) (F)	
			од 51 до 60 бода		6 (шест) (E)	
			од 61 до 70 бода		7 (седум) (D)	
			од 71 до 80 бода		8 (осум) (C)	
			од 81 до 90 бода		9 (девет) (B)	
			од 91 до 100 бода		10 (десет) (A)	
19.	Услов за потпис и полагање на завршен испит		Освоени минимум 51 бод, положен практичен дел од содржините предвидени за скијање 2.			
20.	Јазик на кој се изведува наставата		Македонски			
21.	Метод на следење на квалитетот на наставата		Интерна евалуација и анализа на резултатите од испитот			
22.	Литература					
	Задолжителна литература					
		Ред. бр.	Автор	Наслов	Издавач	Година
	22.1.	1.	Д-р Тошлица Стојановиќ, М-р Александар Јоксимовиќ	Karving skijanje		
		2.	Bojan Matkovic, Srecko, Ferencek, Milan Zvan	Skijajmo Zajedno		
		3.	Veljkov Lanc, Bojan Matkovic, Goran Oreb	Naucimo skijati		
	22.2.	Дополнителна литература				
			Ред. бр.			
		1.	Karl Gama	Sve o skijanju		
		2.				
	3.					

Скијање 2. Семестар 2, Програмски содржини:

Теоретска настава:

- | | |
|---|--------|
| 1. Карвинг скијачка техника | 3 часа |
| - Паралелен свиок со помал радиус; | |
| - Паралелен свиок со поголем радиус; | |
| - Паралелен карвинг свиок со помал радиус; | |
| - Паралелен карвинг свиок со поголем радиус; | |
| - Вежби за корекција. | |
| 2. Престапна скијачка техника | 3 часа |
| - Лизгачки чекор; | |
| - Основен престапен чекор; | |
| - Свиок со паралелно престапување; свиок со престапување во вид на ножички; | |
| - Поврзани престапни свиоци. | |
| 3. Скијачки техники во различни теренски услови | 3 часа |
| - Скијање во длабок снег; | |
| - Скијање по нерамен терен; | |
| - Теренски скок. | |
| 4. Натпреварувачки техники | 3 часа |
| • Технички дисциплини: | |
| - Слалом; | |
| - Велеслалом. | |
| • Брзински дисциплине: | |
| - Супервелеслалом; | |
| - Спуст. | |
| 5. Правила | 3 часа |