  ***Образац бр.5***

 ***ПРИМЕР ПИСАНЕ ПРИПРЕМЕ - СПП***

***Спортски инструктор скијања 360 сати (III и IV образовни ниво)***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Име и презиме инструктора полазника:****................................* | *Узраст полазника:****Деца*** *Одрасли* |
| ***Методска јединица (вежба):***Заокрет у плугу |
| ***Дидактичке основе:*** | ***Облик рада:***индивидуални (у паровима, групни)***Метод рада:***конбиновани, игра (вербални, демонстрација)***Принцип рада****:* поступности и систематичности *(од лакшег ка тежем)* |
| ***Избор терена****: блага падина, плава стаза* |
| ***Опис извођења елемента технике скијања (вежбе - задатка):*** ***З***аокрет почиње у плужном положају у спусту право низ падину у средњем скијашком ставу. Опружање ка високој позицији врши се пренос оптерећења на доњу скију. Следи оптерећење и прегибање спољне, доње ноге, потискивањем подколенице напред и унутра и ротација подколенице (одклизавање скије). Оптерећена скија се вози по рубнику уз контролу проклизавања репова скија. Довођењем скије у попречни положај у односу на падну линију, заокрет се завршава у средњој, ниској позицији тела. Након заокрета следи опружање, растерећење навише и оптерећење са доње на горњу скију. Заокрети су повезани и без косог плужења, оса рамена и кукова је приближно управна на правац кретања. Гибања су континуирана, повезана и без заустављања. Опружање траје краће од прегибања и усклађено је са трајањем заокрета.  |
| ***Вежбе за обучавање (назив, кратак опис):*** 1. Плужење право са наизменичним заплужењем једне па друге скије
2. Плужење косо и додатно заплужење доњом скијом (доња скија на рубнику)
3. Спуст право са плужењем једне скије више пута па промена скије
4. Повезани заокрети у плугу без ограничења времена, простора и ритма
5. Повезани заокрети у плугу са наглашеним покретима прегибања и опружања и преноса оптерећења
 |
| ***Анализа карактеристичних грешака (извођења, ставова, позиција, ритма):***Неправилан став тела, лоша позиција скија, неправилно оптерећење и растерећење, лош ритам покрета.***Корективне вежбе:***1. Заокрет у плугу са рукама на коленима
2. Заокрет са додиривањем доње ципеле (рука ка површини снега)
3. Заокрет са штаповима испред и иза тела
4. Заокрет са штаповима изнад главе
5. Заокрет са штаповима комбинација, испред и иза тела
6. Заокрет са рукама у одручењу „авиони“
7. Заокрет са вучењем доњег штапа по површини снега
 |
| ***ЕЛЕМЕНТИ ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ – „МЕТОДИЧКА КОМПЕТЕНТНОСТ“*** |
| ***Избор терена,****безбедност* | ***Демонстрација*** *приказ* | ***Наступ пред групом****опис вежбе, јасноћа, терминологија* | ***Избор вежби****за обучавање* | ***Анализа*** *грешака* | ***Коначна оцена*** |
| *Потписи оцењивачке комисије:*1. C:\Users\user\Desktop\Zvezdan potpis.jpg *2. 3.*
 | *Датум:* |