  ***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:* | |