

**Smučarski savez Srbije,**  
**Seminar osposobljavanja za zvanja Instruktor skijanja nivo I i nivo II**

---

**Pitanja za teorijski ispit**

(pitanja označena \* su samo za kandidate za nivo II)

1. Sistematizacija snežnih podloga
2. Definicija svake od snežnih podloga
3. Težište tela
4. Površina oslonca i ugao sigurnosti
5. Motorne sile u skijanju
6. Rasterećenje skija
7. Sile otpora u skijanju\*
8. Otpor snega\*
9. Karakteristike otpora u dubokom snegu i specifičnosti prelazne pozicije\*
10. Prelazne pozicije u skijanju
11. Načini promene pravca
12. Definicija „geometrije skije“ i primena u promeni pravca „zaokretanjem“
13. Karakteristike „strukturno funkcionalnog modela tehnike zaokretanja na kompaktnoj podlozi“
14. Karakteristike „strukturno funkcionalnog modela tehnike zaokretanja u dubokom snegu“
15. Karakteristike pokreta skijaša 1. nivoa (uopšteno)
16. Karakteristike pokreta skijaša 2. nivoa (uopšteno)
17. Karakteristike pokreta skijaša 3. nivoa (uopšteno)
18. Tehnike promene pravca kretanja na kompaktnoj podlozi (sistematizacija)
19. Karakteristike pokreta skijaša 4. nivoa (uopšteno)
20. Tehnike promene pravca kretanja u dubokom snegu (sistematizacija)\*
21. Karakteristike pokreta skijaša 5. nivoa (uopšteno)\*
22. Generalni opis svake od „izabranih“ varijanti tehnike promene pravca -opšti opis samo najvažnijih elemenata (\*nivo 1 samo varijante koje su bile na programu praktičnog ispita; nivo 2 sve varijante)
23. Ritam u skijanju
- .....
24. Karakteristike formiranja motornih navika
25. Faze procesa učenja
26. Didaktički principi u obuci skijanja
27. Nastavne metode u obuci skijanja
28. Formiranje plana i programa rada i njegove karakteristike
29. Značaj demonstracije, analize grešaka, izbor terena
30. Etapni ciljevi u obuci skijanja
31. Vežbe za učenje, usavršavanje i korekciju grešaka (U zavisnosti od cilja: nabrojati vežbe, opisati ih, složiti ih prema didaktičkim principima, prema cilju, vrsta terena)
- .....
32. Rizici u skijanju (nabrojati uz navođenje najosnovnijih karakteristika)\*
33. Pravila ponašanja – lične mere
34. Pravila ponašanja – 10 pravila FISa
- .....

35. Istorijski razvoj skijanja (samo najznačajniji momenti-noviteti u opremi, metodici i sl., bez navođenja godina)\*
- .....
36. Tri najvažnije zakonitosti u toku rasta i razvoja čoveka
37. Faktori koji utiču na razvoj organizma
38. Karakteristike uticaj fizičke aktivnosti na decu u predpubertetskom periodu
39. Karakteristike uticaj fizičke aktivnosti na decu u periodu puberteta
- .....
40. Karakteristike instruktora kao edukatora
41. Kada započeti obuku skijanja?
42. Karakteristike rasta i razvoja dece starosti 6-10 godina (samo najosnovnije karakteristike)
43. Adolescencija –karakteristike fizičkog rasta i razvoja
44. Adolescencija – Sport i fizički razvoj
45. Pažnja – svojstva pažnje
46. Pažnja predškolskog deteta
47. Pažnja dece uzrasta 6-11 godina
48. Pažnja adolescenata
49. Uticaj ponašanja instruktora na učenike
50. Atributi dobrog instruktora\*
51. Stilovi obučavanja\*
- .....
52. Osnovne karakteristike morfološkog i funkcionalnog razvoja (samo nabrojati faze)
53. Karakteristike perioda uzrasta 7-12. godina sa aspekta podsticanja razvoja kretanja
54. Karakteristike perioda uzrasta 12-15. godina sa aspekta podsticanja razvoja određenih motoričkih sposobnosti
55. Definicija „senzitivnih perioda“
56. Karakteristike psihološkog razvoja (samo -pažnja, motivacija, igra kao metod rada)\*
57. Povezanost morfološkog, motoričkog i psihološkog razvoja\*
- .....
58. Pristup povređenom
59. Pomoć na licu mesta – redosled radnji
60. Reanimacija
61. Privremeno zaustavljanje krvarenja (Esmarhova poveska, Digitalna kompresija, Hiperfleksija ekstremiteta)
62. Šok (prepoznavanje, prva pomoć)
63. Opšta pravila postavljanja zavoja
64. Povrede kičmenog stuba- prepoznavanje, prva pomoć
- .....
65. Osnovni parametri skije
66. Neke značajne karakteristike karving skije
67. Razvoj skije od polovine prošlog veka\*
68. Izbor skije
69. Ski vezovi
70. Skijaška cipela
71. Skijaški štap
72. Rukavice
73. Naočare
74. Održavanje skija