

### UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

**Course:** NORDIJSKO SMUČANJE 1A, 1B / NORDIC SKIING 1A, 1B  
**Course title:**

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
ŠV – prva stopnja / PE – first cycle		2. in 3.	3. in 5.
ŠT, KIN, ŠR – prva stopnja / ST, KIN, SR – first cycle		1.,2.,3.	1., 3., 5.

**Vrsta predmeta / Course type**

ŠV – obvezni predmet / PE – mandatory course  
 ŠT, KIN, ŠR – izbirni predmet / ST, KIN, SR – elective course

**Univerzitetna koda predmeta / University course code:**

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje Clinical work	Druge oblike študija Other forms of study	Samost. delo Individ. work	ECTS
P = 15 ----- 1A = 7 1B = 8		V = 45 ----- 1A = 23 1B = 22				4

**Nosilec predmeta / Lecturer:**

prof. dr. Janez Pustovrh

**Jeziki /**

**Languages:**

**Predavanja /**

**Lectures:**

Slovenski jezik / Slovenian language

**Vaje / Tutorial:**

Slovenski jezik / Slovenian language

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

**Prerequisites:**

Pogoj za vključitev v delo na študijskem programu Športne vzgoje je vpis v drugi letnik študija. V drugem letniku se izvaja predmet Nordijsko smučanje 1A in v tretjem letniku Nordijsko smučanje 1B.

Pogoj za vključitev v delo na študijskih programih Športnega treniranja in Kineziologije je vpis v letnik študija, kjer je ta predmet na izbiro. Oba dela predmeta (1A in 1B) se na teh programih izvedeta v istem študijskem letu.

A prerequisite for inclusion in the work on study programme Sports Education is the enrollment in the second year of the study. In the second year the course Nordic Skiing 1A is carried out, and in the third year Nordic Skiing 1B.

A prerequisite for inclusion in the work on study programmes Sports Training and Kinesiology is the enrollment in the year of the study, in which this course is elective. Both parts of the course (1A and 1B) are carried out in the same study year on these programmes.

### **Vsebina:**

#### Vsebina predmeta - teorija:

- Družbena vloga in pomen nordijskega smučanja s kratkim zgodovinskim pregledom.
- Panoge in discipline nordijskega smučanja in biatlona.
- Osnove organizacije in upravljanja nordijskega smučanja v svetu in Sloveniji.
- Edukativna in rekreativna pojavna oblika nordijskega smučanja.
- Učitelj nordijskega smučanja.
- Tehnika in metodika športnih vsebin vezanih na vzgojno izobraževalni proces, ki je opredeljen v učnih načrtih.
- Vsebina in organizacija šolskih in zunajšolskih športnih programov s področja nordijskega smučanja, ki so opredeljene v učnih načrtih (redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, interesne dejavnosti, nastopi, prireditve, športna tekmovanja).

#### Vsebina predmeta - praktično:

- Osnove izbora ustrezne opreme, priprave in mazanja smučí.
- Privajanje na opremo in drsenje na tekaških smučeh.
- Tehnika in metodika elementov klasične in drsalne tehnike smučarskega teka.
- Prikaz specialnih imitacijskih sredstev učenja tehnike smučarskega teka

### **Content (Syllabus outline):**

#### Course content – theory

- Social role and importance of nordic skiing with a brief historical overview.
- Sectors and disciplines of nordic skiing and biathlon.
- Basics of organization and management of nordic skiing in the world and in Slovenia.
- Educational and recreational manifestation of nordic skiing.
- Nordic skiing teacher.
- Technique and methodology of sports content related to the educational process, which is defined in the curriculum.
- Content and organization of school sports programmes and extracurricular sports programmes in the field of nordic skiing, which are defined in the curriculum (regular classes of sports education, sports days, school excursions, extracurricular activities, performances, events, sports competitions).

#### Course content – practical:

- Introduction to the selection of appropriate equipment, preparation and lubrication of skis.
- Getting used to the equipment and gliding on cross-country skis.
- Technique and methodology of the elements of classic and skating technique of cross-country skiing.

<p>(nordijska hoja in tek) in smučarskih skokov.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnove metodike učenja smučarskih skokov na prilagojenih skakalnicah s tekaškimi smučmi.</li> <li>- Organizacija in izvedba pohoda na tekaških smučeh.</li> <li>- Organizacija in izvedba prirejenega tekmovanja v smučarskem teku.</li> <li>- Prikaz iger na snegu uporabnih v šoli v naravi.</li> <li>- Praktični preizkus streljanja v biatlonu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstration of special imitation methods of learning the cross-country skiing technique (nordic walking and running) and ski jumping technique.</li> <li>- Basics of methodology of ski jumping learning on adjusted hills with cross-country skis.</li> <li>- Organization and implementation of adapted competitions in cross-country skiing.</li> <li>- Demonstration of games on snow useful for the school in nature.</li> <li>- Practical test of shooting in biathlon.</li> </ul>
--	---

### Temeljni literatura in viri / Readings:

Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.

### Cilji in kompetence:

Cilji predmeta so:

Študentje bodo usposobljeni za uspešno strokovno delo na področju teka na smučeh v vseh pojavnih oblikah športa – osnovna raven. Kandidati bodo pridobili znanje iz vsebin, ki so opredeljene v učnih načrtih vseh stopenj izobraževanja (redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, interesne dejavnosti, nastopi, prireditve, športna tekmovanja).

Predmetno specifične kompetence:

- Bodo usposobljeni za kakovostno načrtovanje, izvedbo in analizo športno-vzgojnega procesa na področju nordijskih športnih panog v vseh pojavnih oblikah športa.
- Bodo znali demonstrirati tehnične elemente teka na smučeh in poznali metodiko njihovega poučevanja.

### Objectives and competences:

The objectives of the course are:

Students will be qualified for successful professional work in the field of cross-country skiing in all manifestation forms of sport - basic level.

Candidates will gain knowledge of the contents, which are defined in the curriculum of all levels of education (regular classes of sports education, sports days, school excursions, extracurricular activities, performances, events, sports competitions).

Course specific competences:

Students will be qualified for quality planning, execution and analysis of sports educational process in the field of nordic sports in all manifestation forms of sport.

Students will be able to demonstrate the technical elements of the cross-country skiing

- Bodo znali organizirati in izvesti šolske in zunaj šolske športne programe (redne ure športne vzgoje, športni dnevi, šole v naravi, interesne dejavnosti, nastopi, prireditve, športna tekmovanja) s sredstvi s področja nordijskih športnih panog.
- Bodo znali prepoznavati športno nadarjene učence in učenke s področja nordijskih športnih disciplin in jih usmerjati v proces športnega treniranja.

and be familiar with the methodology of their teaching.

Students will be able to organize and implement school sports programmes and extracurricular sports programs (regular classes of sports education, sports days, school excursions, extracurricular activities, performances, events, sports competitions) with funds from the scope of nordic sports.

Students will be able to recognize the sports talented pupils in the field of nordic sports disciplines and guide them in the process of sports training.

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:  
 Znanja za uspešno načrtovanje, izvedbo in analizo vadbenega procesa s sredstvi nordijskega smučanja v vseh pojavnih oblikah športa.  
 Razumevanje pojmov, zakonitosti in postopkov definiranih v učnem načrtu.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:  
 Knowledge for successful planning, execution and analysis of the training process by means of nordic skiing in all manifestation forms of sport.  
 Understanding the concepts, rules and procedures defined in the curriculum.

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja, terenske vaje, delo na terenu, individualne naloge, delavnice

**Learning and teaching methods:**

Lectures, field tutorial, field work, individual work, work groups

Delež (v %) /

**Načini ocenjevanja:**

Weight (in %)

**Assessment:**

Pisni izpit, Praktični izpit	50 : 50	Written examination, practical examination
---------------------------------	---------	--

---

**Reference nosilca / Lecturer's references:**

- Jošt, B., & Pustovrh, J. (1995). Nordijsko smučanje - osnove teorije in metodike športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Močnik, R. (1996). Nordijsko smučanje v šoli v naravi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pustovrh, J., & Jošt, B. (1999). Evaluation of potential competition performance of young cross-country skiers based on hierarchical regression analysis and expert modelling. *Kinesiology –International Scientific Journal of Kinesiology and Sport*, 31(2), 37-45.
- Pustovrh, J., Černohorski, B., & Jošt, B. (2006). Monitoring of cross-country skiers by means of an expert model of potential performance. *Coll. antropol.*, 30(4) 837-844.
- Černohorski, B., Pustovrh, J., & Tušak, M. (2006). Impact of psychological dimensions of psychosomatic status on potential competitive performance in cross-country skiing. *Kinesiology*, 38(2), 143-157.