



**УНИВЕРЗИТЕТ У НИШУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА**

**ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ,
ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ И СПОРТ**

**ПЛАНОВИ ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ
ЗА ШКОЛСКУ 2021/2022 ГОДИНУ**

Ниш, 2021

Садржај:

| | | | |
|--------------------------|---|--|-----|
| I година – 2021/2022 | Обавезни I | Социологија са социологијом спорта..... | 4 |
| | | Психологија са развојном психологијом..... | 7 |
| | | Педагогија са дидактиком..... | 9 |
| | | Плес..... | 12 |
| | Изборни I | Олимпизам..... | 15 |
| | | Гимнастика за све..... | 18 |
| | | Ритмика..... | 20 |
| | | Здравствено васпитање..... | 23 |
| | Обавезни II | Енглески језик 1..... | 26 |
| | | Анатомија..... | 28 |
| | | Историја физичке културе..... | 31 |
| | | Атлетика..... | 34 |
| | Изборни II | Терминологија физичког васпитања и спорта..... | 37 |
| | | Методика игара у физичком васпитању..... | 41 |
| | | Допинг и антидопинг у спорту..... | 44 |
| | | Фитнес..... | 46 |
| Развојна гимнастика..... | | 49 | |
| Обавезни III | Антропомоторика..... | 51 | |
| | Физиологија..... | 54 | |
| | Биомеханика..... | 57 | |
| | Методика моторичког учења и контроле..... | 59 | |
| Изборни III | Локомоторни апарат у спорту..... | 62 | |
| | Друштвени плес..... | 65 | |
| | Спортови снаге..... | 68 | |
| | Менаџмент спортских организација..... | 71 | |
| Обавезни IV | Спортска медицина..... | 74 | |
| | Хигијена..... | 77 | |
| | Методика спортског тренинга..... | 79 | |
| | Пливање..... | 82 | |
| Изборни IV | Спорт особа са инвалидитетом..... | 85 | |
| | Баскет..... | 88 | |
| | Мали Фудбал..... | 91 | |
| | Основе балета..... | 94 | |
| Обавезни V | Плес..... | 97 | |
| | Одбојка..... | 100 | |
| | Спортска гимнастика..... | 102 | |
| | Дијагностика у спорту 1..... | 105 | |
| Изборни V | Фитнес и велнес програми..... | 108 | |
| | Ватерполо..... | 111 | |
| | Дечији спорт..... | 114 | |
| | Менаџмент спортских манифестација..... | 116 | |
| II година – 2017/2018 | Обавезни III | Антропомоторика..... | 51 |
| | | Физиологија..... | 54 |
| | | Биомеханика..... | 57 |
| | | Методика моторичког учења и контроле..... | 59 |
| | Изборни III | Локомоторни апарат у спорту..... | 62 |
| | | Друштвени плес..... | 65 |
| | | Спортови снаге..... | 68 |
| | | Менаџмент спортских организација..... | 71 |
| | Обавезни IV | Спортска медицина..... | 74 |
| | | Хигијена..... | 77 |
| | | Методика спортског тренинга..... | 79 |
| | | Пливање..... | 82 |
| | Изборни IV | Спорт особа са инвалидитетом..... | 85 |
| | | Баскет..... | 88 |
| | | Мали Фудбал..... | 91 |
| | | Основе балета..... | 94 |
| Обавезни V | Плес..... | 97 | |
| | Одбојка..... | 100 | |
| | Спортска гимнастика..... | 102 | |
| | Дијагностика у спорту 1..... | 105 | |
| Изборни V | Фитнес и велнес програми..... | 108 | |
| | Ватерполо..... | 111 | |
| | Дечији спорт..... | 114 | |
| | Менаџмент спортских манифестација..... | 116 | |
| III година – 2017/2018 | Обавезни V | Плес..... | 97 |
| | | Одбојка..... | 100 |
| | | Спортска гимнастика..... | 102 |
| | | Дијагностика у спорту 1..... | 105 |
| Изборни V | Фитнес и велнес програми..... | 108 | |
| | Ватерполо..... | 111 | |
| | Дечији спорт..... | 114 | |
| | Менаџмент спортских манифестација..... | 116 | |

| | | | |
|--|-----------------------|--|-----|
| IV година – 2017/2018 | Обавезни VI | Фудбал..... | 118 |
| | | Ритмичка гимнастика..... | 121 |
| | | Активности у природи..... | 125 |
| | | Рукомет..... | 128 |
| | | Џудо..... | 131 |
| | Изборни VI | Тенис..... | 133 |
| | | Адаптивно физичко вежбање..... | 135 |
| | | Спортско пењање..... | 138 |
| | | Замор и опоравак у спорту 1..... | 140 |
| | Обавезни VII | Методика физичког васпитања..... | 142 |
| | | Рекреација..... | 145 |
| | | Скијање..... | 148 |
| | | Корективна гимнастика..... | 151 |
| | Изборни VII | Методика рекреације у туризму..... | 154 |
| | | Самоодбрана..... | 156 |
| | | Акробатика..... | 159 |
| | | Мини рукомет..... | 161 |
| | Обавезни VIII | Борења..... | 163 |
| | | Кошарка..... | 166 |
| | | Методика истраживачког рада у спорту и физичком васпитању..... | 169 |
| Стручно-педагошка пракса у физичком васпитању..... | | 171 | |
| Изборни VII | Дечја атлетика..... | 173 | |
| | Одбојка на песку..... | 175 | |
| | Стрељаштво..... | 177 | |

План извођења наставе на предмету: **Социологија са социологијом спорта**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Социологија са социологијом спорта | | | | |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+1 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Стицање знања о предмету социологије као најопштије теоријске и емпиријске науке о друштву, о предмету и конституисању социологије спорта као посебне социолошке дисциплине. Приближавање функције оријентације у савременом друштву у смислу овладавања критичким промишљањима о узајамном односу друштва, културе и спорта у савременом свету. Кроз анализу категоријалног апарата Социологије са социологијом спорта будућим професорима физичког васпитања омогућава се стицање релевантних научних сазнања у критичким теоријско-емпиријским промишљањима о феномену спорта и његовом друштвеном и научном значају у савременом тренутку.</p> | | | | |
| <p>Исход: Студенти са познавањем основних категорија и теоријских промишљања из социологије и социологије спорта оспособљени су за примену, критичку анализу и интерпретацију савременог друштва, места и улоге спорта као друштвене појаве у савремености. Припрема студената за примену значајних социолошких аспеката, као и аспеката социологије спорта у испитивањима узајамног односа друштво и спорт како научноистраживачког карактера, тако и у обављању свог будућег позива.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводна предавања – представљање семинара. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Настанак социологије, предмет и метод социологије. | II | | |
| 3. | Класичне теорије о друштву. | III | | |
| 4. | Савремене социолошке теорије. | IV | | |
| 5. | Социолошки појам друштва и човека, заједница и друштво, појам друштвене структуре. | V | | |
| 6. | Друштвене појаве, друштвене групе, породица, држава, политичке партије. | VI | | Колоквијум 1 |
| 7. | Нација, човечанство и култура. | VII | Теоријска предавања | |
| 8. | Основни облици друштвених промена (прогрес, регрес, еволуција, револуција, реформа), улога друштвених покрета као актера и нормативног поретка. Типови друштава. | VIII | | |
| 9. | Структура друштвеног деловања. Основни облици друштвене покретљивости и појам и врсте друштвених конфликта. | IX | | |
| 10. | Типологија глобалних друштава у савремености и мегатрендови двехиљадитих. | X | | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 11. | Научно технолошка револуција и глобалне друштвене промене. | XI | | |
| 12. | Појам транзиције и природа постсоцијалистичких друштава. | XII | | Колоквијум 2 |
| 13. | Изазови глобализације, социологија и евроинтеграција. | XIII | Теоријска предавања | |
| 14. | Социологија спорта. Настанак, предмет и задаци. Спорт, личност и култура. Спорт и економија. Спорт и култура мира. Спорт и медији. | XIV | | |
| 15. | Друштвене функције спорта и феномен спортске публике. | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са методологијом рада на вежбама. | I | Практична настава | |
| 2. | Основни облици друштвених промена. | II | | |
| 3. | Улога друштвених покрета као актера и нормативног поретка. | III | | |
| 4. | Социолошко одређење спорта. | IV | | |
| 5. | Друштво и спорт. | V | | |
| 6. | Друштвене димензије спорта. | VI | | |
| 7. | Масовно друштво и спорт. | VII | | |
| 8. | Масовне комуникације и спорт. | VIII | | |
| 9. | Друштвене функције спорта. | IX | | |
| 10. | Политичка димензија спорта. | X | | |
| 11. | Културна димензија спорта. | XI | | |
| 12. | Спорт као друштвено деловање. | XII | | |
| 13. | Спорт и култура мира. | XIII | | |
| 14. | Спорт и медији. | XIV | | |
| 15. | Феномен спортске публике. | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Током наставе из обавезног предмета Социологија са социологијом спорта, студенти и студенткиње 1. године основних академских студија као предиспитне обавезе имају могућност: **Консултације:** у сусрет сваком редовном испитном року студенти се терминима јавно оглашених консултација могу додатно припремати и упознати са захтевима и могућнос тима ради успешног полагања овог испита. **Семинарски рад:** да писмено у абстракту образложе тему коју су одабрали и да након одобрења истог, према упутству и предложеним темама и литератури, које оглашава предметни наставник у току 8. наставне недеље приступе писању семинарског рада, који се предаје у завршној форми у последњој недељи децембра текуће године. **Есеји:** да усмено образложе тему коју су одабрали и да саставе есеј, према упутству и предложеним темама које оглашава предметни наставник у току 6. наставне недеље. **Теоријски колоквијум:** да полажу колоквијуме, у току семестра се организују два теоријска колоквијума ради провере знања и то у форми теста објективног типа са по десет питања, есејског карактера (по два питања из наставних садржаја који су слушани у једној наставној недељи). Први се организује након пете наставне недеље, а други након десете наставне недеље. Колоквијуми нису условни, али се полагањем истих студенти на усменом испиту ослобађају дела наставних садржаја који су обухваћени колоквијумима. Положени колоквијуми и право ослобађања дела наставних садржаја важе две наредне академске године. Колоквијуме имају и своје исправке, а право излажења на поновни колоквијум има студент који је полагао исти и није задовољан резултатима. **Интерактивна настава:** да се студент у току предавања и вежби укључује у дискусију и анализу о актуелним наставним садржајима, од посебног значаја су у оквиру практичне наставе, студентске презентације са темама из социологије спорта,

које се унапред увек од стране предметног наставника најављује и поверавају одређеном студенту на израду и саопштење према упутствима од стране предметног наставника. **Теоријски испит:** **уколико се укажу потребе** да усмено образложи и критички приступи давању одговора на постављена испитна питања (предметни наставник их јавно оглашава и они су усклађени са предавањима и обавезном литературом), у складу и мери у којој је положио колоквијуме и успешно обавио остале предиспитне обавезе.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Митровић, Љ. (2003). Општа социологија. Београд: Институт за политичке студије.
2. Куљић, Р., Коковић, Д. (2009). Друштво и спорт. Нови Сад: "Old commerce".
3. Coakley, J. (2007). Sport in society. Mc Graww Hill. USA.
4. Allen, D. (1977). Being human in sport. Lea & Febiger. USA.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени испит | 40 |
| Колоквијум 1 + 2 | 20 | | |
| Семинарски рад или есеј | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Данијела Здравковић, редовни професор

Вежбе:

др Данијела Здравковић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: Психологија са развојном психологијом

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------------|-------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Психологија са развојном психологијом | | | | |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+1 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Циљ изучавања психологије је стицање знања о психологији као науци, о њеном развоју, методама и подручјима, да студенте оспособи за примену психолошких средстава и метода у васпитно образовној делатности.</p> <p>Исход: Студент који успешно савлада програм предмета познаје основне информације о психологији као науци, о њеним методама и подручјима. Студент је оспособљен да разуме проблеме учења, факторе успешног учења и методе и механизме који подстичу на веће постигнуће у учењу. Студент разуме основне механизме успеха у моторичком учењу. Студент познаје основне механизме и проблеме у развоју и формирању личности младих.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Структура психологије као науке. Психолошке дисциплине. Кратка историја психологије ка науке. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Теорије личности. Психоаналитичке теорије. | II | | |
| 3. | Социопсихолошке теорије. | III | | |
| 4. | Типологије личности. | IV | | |
| 5. | Методе у психологији. | V | | |
| 6. | Перцепција и пажња. | VI | | |
| 7. | Теорије личности | VII | | Колоквијум |
| 8. | Моторичке способности. | VIII | Теоријска предавања | |
| 9. | Когнитивне способности. | IX | | |
| 10. | Релације између моторичких и когнитивних способности. | X | | |
| 11. | Увод у развојну психологију, периодизације дечијег развоја. | XI | | |
| 12. | Развој говора. | XII | | |
| 13. | Развој мишљења. | XIII | | |
| 14. | Развој социјалног понашања. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | | Облици и методе наставе |
| 1. | Појам и дефиниција и врсте учења. | I | Практична предавања | |
| 2. | Класично и емоционално условљавање. | II | | |
| 3. | Инструментално учење. | III | | |

| | | | | |
|-----|----------------------------------|------|--|--|
| 4. | Учење увиђањем и по моделу. | IV | | |
| 5. | Напредовање у току учења, плато. | V | | |
| 6. | Трансфер у учењу. | VI | | |
| 7. | Памћења. | VII | | |
| 8. | Заборављање. | VIII | | |
| 9. | Моторно учење. | IX | | |
| 10. | Мотивација за учење. | X | | |
| 11. | Појам и врсте мишљења. | XI | | |
| 12. | Тестови знања, појам и врсте. | XII | | |
| 13. | Критеријски тестови. | XIII | | |
| 14. | Социјализација. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Теоријски колоквијум:** Садржи прву трећину градива (Теорије личности и Општа психологија). Полаже се писмено и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата активност студената на часовима вежби тако да за сваку своју опсервацију и смислени допринос адекватној обради наставне јединице студент на сваком часу може добити по један поен (максимално 10). **Семинарски рад:** Обрађује ширу тематику предвиђених психолошких тема из плана и програма. Упутство за израду је писмено достављено сваком студенту на првом часу вежби. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата две трећине градива (развојну и педагошку психологију) ако је положен колоквијум. Ако није положен колоквијум, студент добија 3 питања из три наведене области. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова) и, наравно, не доносе никакве поене студентима. Распоред консултација је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Смиљанић, В. (1991). Развојна психологија. Београд: ЦПП, ДПС.
2. Милојевић, А. (2004). Психологија спорта и вежбања. Ниш: ФФК.
3. Вучић, Л. (1991). Педагошка психологија. Београд: ЦПП, ДПС.
4. Crain, W. (2004). Theories of development. Pearson: Prentice Hall.
5. Gill, D. (2000). Psychological dynamics of sport and exercise. Champaign IL: Human Kinetic.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени испит | 40 |
| Колоквијум | 20 | | |
| Семинарски рад | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Петар Митић, ванредни професор

Вежбе:

др Петар Митић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Педагогија са дидактиком

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|--|---|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Педагогија са дидактиком | | | | |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+1 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ предмета јесте усвајање општих теоријских и практичних знања из области педагогије и дидактике као наука које се баве проучавањем васпитања личности односно наставном као процесом најсистематичнијег и најорганизованијег васпитања и образовања. Основни циљ наставног предмета реализује кроз три групе задатака:</p> <p>Образовни задатак састоји се у стицању фундаменталних педагошко-дидактичких научних знања о факторима, процесу, методама и принципима васпитања личности; школи и школском систему; облицима наставног рада, наставним методама, дидактичким принципима, врстама и системима наставе, етапама наставног процеса; одликама наставничког позива и компетенцијама савременог наставника, тренера.</p> <p>Васпитни задатак састоји се у усвајању друштвених и хуманистичких вредности, неговању смисла за демократичност и толеранцију у настави и васпитном процесу, формирању моралне свести и савести реализацијом наставних садржаја, формирању свести о улози и значају физичког васпитања у развоју индивидуе, неговању сарадње и тимског рада у настави.</p> <p>Функционални задатак остварује се у активном стицању знања, интелектуалном осамостаљивању, подстицању критичког мишљења и истраживачког односа према педагошкој науци и непосредној педагошкој стварности.</p> | | | | |
| <p>Исход: На крају курса студенти треба да овладају педагошко-дидактичким знањима и развију професионалне вештине наставника, тренера да: правилно педагошки поступају у васпитно-образовном раду и тренажном процесу; да проблематизују усвојене садржаје како би могли креативно, стваралачки и критички да делују, процењују и решавају проблеме у педагошкој стварности и буду оспособљени за успешно перманентно самообразовање.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Васпитање: Порекло, корени и извори васпитања; Васпитање као специфична људска делатност и најшири појам и процес; Значај, природа и моћ васпитања; Различите концепције васпитања; Васпитање и образовање као основни педагошки појмови; Могућности и границе васпитања (фактори развоја личности). Фактори развоја личности и теорије о факторима развоја личности (нативизам, емпиризам, конвергенција); | I | Облици наставног рада: фронтални, групни, индивидуални | Редовно присуство и активно учествовање студената |
| 2. | Педагогија: Појмовно и предметно одређење педагогије. Основни педагошки појмови. Историјски преглед развоја васпитања и педагогије. Педагогија као научни систем. Најпознатији педагози и њихова дела. | II | | |
| 3. | Школа и школски ситем: Основни чиниоци система васпитања; Развој школе и школског | III | | |

| | | | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|--|--|---|
| | система; Предшколско васпитање; Основна и средња школа; Образовање одраслих; Породично васпитање. | | Наставне методе: - Метода усменог излагања (Академско предавање, Објашњење, Образложење); - Метода разговора (дискусија и расправа); - Метода демонстрације | | | |
| 4. | Општа питања методике васпитања личности: Општи принципи васпитног рада; Опште методе и средства васпитања личности. | IV | | | | |
| 5. | Особине личности наставника –спортског педагога. Педагошка комуникација | V | | | | |
| 6. | Предмет и задаци дидактике. Основни дидактички појмови. Појам, суштина и задаци наставе. | VI | | | | |
| 7. | Садржај образовања. Наставни план и програм. Процес сазнања у настави. | VII | | | | |
| 8. | Облици рада у настави. (колективни, групни, рад у пару и индивидуални облик рада). | VIII | | | | |
| 9. | Дидактички принципи. | IX | | | | |
| 10. | Наставне методе, појам и класификација. Варијанте наставних метода. | X | | | | |
| 11. | Организација наставе. Разредно-предметни систем наставе. | XI | | | | |
| 12. | Основне етапе наставног процеса. Препаративна, оперативна и верификативна фаза наставног процеса. | | | | | |
| 13. | Врсте наставе-наставни системи: Проблемска настава; Хеуристичка настава; Егземпларна настава; Микро настава; | XII | | | | |
| 14. | Врсте наставе-наставни системи: Менторска настава; Активна настава; Настава и учење на даљину; Тимска настава | XIII | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | | | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Појам, суштина процеса васпитања. Улога васпитања у онтогенези и филогенези човека. Основни фактори развоја личности. Детерминанте циља васпитања. Видови и подручја васпитања (физичко, умно, морално, радно и естетско васпитање). | I | | | Облици наставног рада: тандемски рад, педагошка радионица, групни, индивидуални рад Наставне методе: - Метода разговора (дискусија и расправа); - Методе демонстрације и илустрације; - Метода практичних радова. | Редовно присуство и активно учествовање студената |
| 2. | Научно истраживање васпитних појава. Методологија педагошких истраживања. | II | | | | |
| 3. | Историјски развој идеје и праксе физичког васпитања. Појам и задаци физичког васпитања. Међусобна повезаност и условљеност видова или подручја васпитања. | III | | | | |
| 4. | Конкретизација основних принципа и метода у васпитном раду. | IV | | | | |
| 5. | Специфична својства и особине личности наставника (спортског педагога). | V | | | | |
| 6. | Провера садржаја из претходних 5 недеља | VI | Колоквијум 1 | | | |
| 7. | Задаци наставе у контексту физичког васпитања и спортског тренинга. | VII | Редовно присуство и активно учествовање студената | | | |
| 8. | Облици наставног рада у физичком васпитању | VIII | | | | |
| 9. | Специфичност дидактичких принципа у физичком васпитању и спортском тренингу. | IX | | | | |
| 10. | Наставне методе у процесу физичког | X | | | | |

| | | | | |
|-----|--|------|--|---------------------|
| | васпитања | | | |
| 11. | Организација наставног часа-етапе наставног процеса. | XI | | |
| 12. | Врсте наставе у физичком васпитању. | XII | | |
| 13. | Врсте наставе и припремање наставника за наставни рад. | XIII | | |
| 14. | Провера садржаја из претходних 7 недеља | XIV | | Колоквијум 2 |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: одвијају се у индивидуалном и групном облику и усмерене су на помоћ студентима у савладавању наставних садржаја, пружање смерница и помоћу у изради семинарских радова, припреми излагања и других облика интерактивног рада на часу. Осим редовних консултација, студентима су на располагању и ванредне консултације које се организују у циљу доступности студентима у току припремања колоквијума. **Семинарски рад:** обухвата индивидуалну активност студената којом се обрађују теме везане за садржај наставног предмета. **Теоријски колоквијум:** Курс пружа могућност континуиране евалуације студентског постигнућа кроз два колоквијума : Област педагогија и Област дидактика. **Интерактивна настава:** се остварује кроз групни рад, индивидуални рад, рад у пару, квиз знања, микро тест, хеуристички разговор, дискусију, играње улога, егземпларне моделе учења, кооперативни рад и др. **Теоријски испит:** представља финализацију испитних активности која пружа могућност студентима побољшају постигнуће остварено кроз континуирану парцијалну евалуацију и предиспитне обавезе.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Круљ, Р., Качапор, С., Кулић, Р. (2002). Педагогија. Београд: "Свет књиге".
2. Круљ, С. Раденко., Стојановић, С., Круљ-Драшковић, Ј. (2010). Основи педагогије са примењеном дидактиком. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
3. Трнавац, Н. и Ј. Ђорђевић (1992): *Педагогија*. Београд: Научна књига.
4. Ценић, С. (2003). Увод у педагогију. Врање: Учитељски факултет.
5. Вилотијевић, М. (2000). Дидактика. Београд: "Научна књига" и Учитељски факултет.
6. Rice, F.P. (2001). *Humandevlopment*. Prentice Hall.
7. Gary, T. (2013). *Education: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
8. Gallagher, R., Fountain, S., Gee, L. (1997). *GCSE Physical Education trough diagrams*. Oxford University Press.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени испит | 40 |
| Колоквијум 1 | 20 | | |
| Колоквијум 2 | 20 | | |
| Излагање на часу/ Семинарски рад /Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: <i>др Марија Јовановић, ванредни професор</i> | Вежбе: <i>др Марија Јовановић, ванредни професор</i> |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Плес

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Плес | | | | |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање теоријско – практичних знања из области народног и спортског плеса. | | | | |
| Исход: Овладавање практичним и теоријским знањима из области народних и спортских плесова и оспособљавање за њихову адекватну методску примену и тренажи процес у физичком васпитању, фолклорним групама и ансамблима, спортским клубовима и рекреацији са особама различитог узрасног периода, година старости и нивоа способности и знања. | | | | |
| САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА | | | | |
| Предавања Увод: Плес и уметност; Димензионалности плеса; Развој плесне игре; Примена плеса. Народни плес: Фактори развоја; Подела; Облици, типови, стилови; Етнокорееолошке плесне зоне. Техника народних плесова: Једноставни и сложени елементи технике; Опис технике народних плесова предвиђених програмом. Друштвени плес: Фактори развоја; Врсте. Уметнички плес: Развој; Врсте. Спортски плес: Појам; Развој; Техника спортских плесова предвиђених програмом. Методичке основе плеса: Методе; Облици; Час плеса. Плесно антропомоторичке способности: Структура (кондиционе, координационе и кондиционо-координационе способности). Тренинг плесача: Фактори; Оптерећење; Принципи; Средства; Врсте припрема; Циклуси тренажног процеса. Кореографија: Појам; Општа средства кореографије; кореографија народног и спортског плеса. | | | | |
| Вежбе Основни елементи плесних техника и њихових ритмичких структура. Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Краљево коло, Моравац, Руменка, Чачак, Лесковачка четворка, Врањанка, Пешачка, Девојачко коло, Стара Влајна и Ужичка чарлама. Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Енглески валцер, Танго, Бечки валцер, Самба, Ча-ча-ча и Џајв. Интерактивна настава. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске и практичне наставе (начин освајања бодова) | I | Усмено излагање | |
| 2. | Увод: Плес и уметност; Димензионалности плеса; Развој плесне игре; Примена плеса. | II | Усмено излагање, аудио-визуелна (А-В) метода, интерактивна настава (ИН) | |
| 3. | Народни плес: Фактори развоја; Подела; Облици, типови, стилови; Етнокорееолошке плесне зоне. | III | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 4. | Техника народних плесова: Једноставни и сложени елементи технике; Опис технике народних плесова предвиђених програмом. | IV | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |

| | | | | |
|-------------|---|------------------------------|---|--------------------------------|
| 5. | Друштвени плес: Фактори развоја; Врсте. Уметнички плес: Развој; Врсте. | V | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 6. | Спортски плес: Појам; Развој; Техника спортских плесова предвиђених програмом. | VI | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 7. | Тест из пређеног градива | VII | Провера знања | Тест |
| 8. | Методичке основе плеса: Методе; Облици; Час плеса. | VIII | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 9. | Плесно антропомоторичке способности: Структура (кондиционе, координационе и кондиционо-координационе способности). | IX | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 10. | Тренинг плесача: Фактори; Оптерећење; Принципи; Средства; Врсте припрема; Циклуси тренажног процеса. | X | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 11. | Кореографија: Појам; Општа средства кореографије. | XI | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 12. | Кореографија народног и спортског плеса. | XII | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Основни елементи плесних техника и њихових ритмичких структура. | I | Практична настава, комбиновани облик | |
| 2. | Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Краљево коло, Моравац, Руменка, Чачак. | II | Практична настава, комбиновани облик | |
| 3. | Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Лесковачка четворка, Врањанка и Пешачка. | III | Практична настава, комбиновани облик | |
| 4. | Плесна техника и ритам основних корака и народних плесова Девојачко коло, Стара Влајна и Ужичка чарлама. | IV | Практична настава, комбиновани облик | |
| 5. | Увежбавање плесне технике, обрађених народних плесова. | V | Практично вежбање | |
| 6. | Колоквијум 1 (демонстрација технике обрађених народних плесова). | VI | Провера знања | Колоквијум 1 |
| 7. | Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Енглески валцер и Танго. | VII | Практична настава, комбиновани облик | |
| 8. | Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Бечки валцер и Самба. | VIII | Практична настава, комбиновани облик | |
| 9. | Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Ча-ча-ча и Џајв. | IX | Практична настава, комбиновани облик | |
| 10. | Увежбавање плесне технике обрађених спортских плесова. | X | Практична настава, комбиновани облик | |
| 11. | Колоквијум 2 (демонстрација технике обрађених спортских плесова). | XI | Провера знања | Колоквијум 2 |
| 12. | Интерактивна настава – практично. | XII | Практична настава | |
| 13. | Интерактивна настава – приказ. | XIII | Провера знања | |
| 14. | | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

На предиспитним обавезама студент је обавезан да оствари минимум од 30 поена.

Колоквијум теорија обухвата 15 питања из наставних садржаја обрађених у првих шест недеља. Обавезан минимум је 5 тачних одговора (5 поена). **Колоквијум практично 1:** студент полаже три народна плеса у малој групи од којих су Моравац и Чачак обавезни, а један добија случајним избором. За сваки плес студент може освојити три поена. Обавезан минимум је шест поена.

Колоквијум практично 2: студент полаже све обрађене спортске плесове појединачно и у пару. Појединачно, студент полаже приказ елемената технике на бројање. За сваки плес може да освоји 1,5 поена. Сваки појединац у пару се засебно процењује. За сваки од плесова студент може освојити три поена. Студент мора да освоји минимум шест поена од којих три поена на латиноамеричком плесу и три поена на стандардном плесу. **Интерактивна настава** обухвата: самосталну припрему дела наставног садржаја предвиђеног садржајем за предавања; праксу у клубовима народног и спортског плеса; праксу у в-о установама; групни приказ кореографије народног или спортског или модерног спортског плеса; семинарски рад; учешће у научно-истраживачком раду и др. Студент бира само једну од понуђених активности и сходно квалитету рада осваја одређени број поена. Обавезан је минимум од осам поена. **Практични испит** се полаже индивидуално и у пару за спортски плес. Студент полаже народну игру Пешачка за шта може добити четири поена и спортске плесове Бечки валцер и Самба за шта може добити шест поена.

Напомена: Елементи вредновања за максималан број поена су: ритам, темпо, простор, динамика и израз. За приказ елемената технике на бројање студент може освојити 1 поен за народне игре и 1,5 поена за спортски плес.

Теоријски испит се полаже усмено или писмено (три питања случајним избором). Обухвата наставне садржаје везане за Методичке основе, Плесно антропомоторичке способности, Тренинг плесача и Кореографију. Код усменог или писменог полагања потпун одговор се вреднује са 10 поена. **Консултације:** два пута недељно у складу са распоредом часова. Консултације се не оцењују.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Костић, Р., Узуновић, С. (2013). *Плес*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Костић, Р. (2001). *Плес, теорија и пракса*. Ниш: „Графика Галеб“.
3. Костић, Р., Узуновић, С. (2009). *Друштвени плес*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Теоријски испит | 30 |
| Колоквијум теорија | 15 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум практично | 21 | | |
| Интерактивна настава | 14 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

Ако студент активно учествује на 50 и више процената часова одржане теоријске и практичне наставе добија 5 поена. Сходно доласцима број бодова се повећава процентуално до 10 поена. За категорисане спортисте Спортског савеза Србије минимални проценат активног учешћа на часовима износи 30.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Славољуб Узуновић, редовни професор

Вежбе:

др Славољуб Узуновић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: **Олимпизам**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|--------------------------|---|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, Физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Олимпизам | | | | |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета. | | | | |
| Услови за илазак на завршни испит: Услови регулисани законом и актима Факултета, 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности, услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Да студенте кроз предавања и консултације упозна са Олимпијским покретом, Олимпијским играма, Међународним олимпијским комитетом, Националним олимпијским комитетом, као и са основама Олимпизма и институцијама у области олимпијског васпитања и образовања. Дакле, један од основних циљева наставе Олимпизма, јесте усвајање нових знања из овог подручја као саставног дела спортске делатности. | | | | |
| Исход: Стицање знања ради опште културе и професионалне едукације. Да стечена знања из Олимпизма послуже за успешно савладавање осталих програмских испита на факултету, као и да им омогуће операционализују знања у пракси. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање – организација наставе, предиспитне и испитне обавезе (стицање бодова). Уводни појмови о олимпизму. | I | Фронтални и групни. Вербална, Дијалoшка и Аудио-визуелна. | |
| 2. | Настанак, почетак игара, легенде о настанку и значај игара у Грчкој. | II | Фронтални и групни. Вербална, Дијалoшка и Аудио-визуелна. | |
| 3. | Античке Олимпијске игре: програм, дисциплине, судије, објекти за вежбање | III | Фронтални и групни. Вербална, Дијалoшка и Аудио-визуелна. | |
| 4. | Обнављање игара, заслуге и критике Барона Пјера де Кубертена. | IV | Фронтални и тандемски рад. Вербална, Илустације. | |
| 5. | Модерне Олимпијске игре: застава, химна, заклетва, мото, симбол, амблем. | V | Фронтални и групни. Вербална, Дијалoшка и Аудио-визуелна. | |
| 6. | Организација Олимпијских игара: комитет, учешће, програм, село. | VI | Фронтални и групни. Вербална, Дијалoшка и Аудио-визуелна. | |
| 7. | Српски олимпизам и СОК. | VII | Фронтални и групни. Вербална, Илустације. | |
| 8. | Теоријски колоквијум | VIII | | 1/2 градива |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|---|---|
| 9. | Олимпијске игре и њихове дилеме, успони и падови Олимпијских игара. | IX | Фронтални и групни. Вербална, Дијалошка и Аудио-визуелна. | |
| 10. | Међународни олимпијски комитет, Међународне федерације, Национални олимпијски комитети. | X | | |
| 11. | Олимпијске игре као културни догађај; Друштвени аспекти ОИ. | XI | | |
| 12. | Основни појмови олимпијског васпитања; Основни кодекси Олимпијског васпитања. | XII | | |
| 13. | Маркетинг на Олимпијским играма | XIII | Фронтални, Вербална, Илустрације | |
| 14. | Спортске игре младих | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Почетак и поводи за организовање игара у Грчкој. | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Физичко васпитање и установе за физичко вежбање у античкој Грчкој. | II | Фронтални и групни. Вербална, Дијалошка и Аудио-визуелна. | |
| 3. | Најзначајнији облици физичког вежбања и начин њиховог извођења. | III | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 4. | Свечане игре античке Грчке. | IV | Фронтални и групни. Вербална, Дијалошка и Аудио-визуелна. | |
| 5. | ОИ – декаденција и престанак | V | | |
| 6. | Модерне Олимпијске игре. | VI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 7. | Параолимпијске игре. | VII | Фронтални и групни. Вербална, Дијалошка и Аудио-визуелна. | |
| 8. | Значај и вредност ОИ. | VIII | | ½ пређеног градива је 1 колоквијум |
| 9. | Такмичења под интеграцијом МОК-а | IX | | |
| 10. | Жене на Олимпијским играма | X | | |
| 11. | Олимпијско васпитање и образовање. | XI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 12. | Међународни олимпијски комитет „МОК“. | XII | | |
| 13. | Олимпијски комитет Србије. | XIII | Фронтални, Вербална, Илустрације | |
| 14. | Први олимпијац Момчило Тапавица и значај и дело Светомира Ђукића. | XIV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Минимални услови за излазак на испит: *посећеност наставе* (5) неопходно је да буде присутан на 50% наставе, број бодова се пропорционално увећава; *интерактивна настава* (16), која обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, активност у настави и друге активности на предмету (прилог за музеј и медијатеку Олимпизма); *Консултације* (0), реализују се

два пута недељно (усклађене са распоредом часова), а распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета наставника; **теоријски колоквијум** (10), садржи једну половину пређеног градива програма предавања, ради се писмено и пролазност је са 60 % (12 тачних питања). **Теоријски испит** (0), полаже се усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног). Студент добија три питања случајним избором.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. **Савић, З.** (2008). *Историја олимпизма са олимпијским васпитањем*. Књажевац: „ГИП Тимок“.
2. **Шиљак, В.** (2013). *Олимпизам*. Београд: АЛФА Универзитет.
3. **Савић, З.** (2016). *Историја физичке културе*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. **Miah, A., Garcia, B.** (2012). *The Olympics the basics*. New York, Routledge.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-----------------------------|-----------|---------------|-----------|
| Посећеност наставе (Т+В) | 10 | Усмени испит | 40 |
| Интерактивна настава | 25 | | |
| Консултације | 5 | | |
| Колоквијум (теоријски-тест) | 20 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Александар Раковић, редовни професор
др Звездан Савић, редовни професор
др Никола Стојановић, доцент

Вежбе:

др Александар Раковић, редовни професор
др Никола Стојановић, доцент

План извођења наставе на предмету: Гимнастика за све

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|--|---|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Гимнастика за све | | | | |
| Година и семестар: I година I семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Објекат ван ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В):1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Регулисани законом и актима Фаскултета. Услови су описани у оквиру предиспитних и испитних обавеза. Услов за остваривање потписа је 30 освојених поена у оквиру предиспитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање теоријских и практичних знања о групи гимнастичких спортова и њихову примену у савременом друштву и нашим условима живота. | | | | |
| Исход: Студент је оспособљен да примени стечено теоријско и практично знање основних гимнастичких вежби. Гимнастика за све представља део светског покрета Спорт за све, велику популаризацију добија у свету и код нас као савремени облик групних вежби, које имају своју ревијалну презентацију на слетовима, фестивалима, Соколским играма, Eurogym-у и Гимнастријади. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводо предавање: организација наставе, распоређеност бодова у Предиспитним и Испитним обавезама (13-26). Циљ и задаци наставе (9) | I | Фронтални облик рада, Теоријска предавања, Метод усменог излагања са визуелним садржајима | |
| 2. | Дефинисање основних појмова (10-13) | II | | |
| 3. | Приказ састава са видео записом (14-26) | III | | |
| 4. | Спорт за све - наш начин живота (31-35) | IV | | |
| 5. | Гимнастика за све: дефиниција, појам, организација, Гимнастријада (43-47), стратегија, едукација (40-43) | V | | |
| 6. | Програмски садржаји - Вежбе на справама (54-59) | VI | | |
| 7. | Програмски садржаји - Спортски аеробик (51-54) | VII | | |
| 8. | Програмски садржаји Спортска акробатика (70-72), Ритмичка гимнастика (67-70) | VIII | | |
| 9. | Програмски садржаји -Акробатика на еластичном столу (59-67) | IX | | |
| 10. | Пређено градиво од 1. до 9. наставне јединице (писмени одговор на 10 питања) | X | | Колоквијум 2 - пређено градиво у ПО (1 пут) |
| 11. | Селекција у гимнастичким спортовима (77-82) | XI | Метод усменог излагања са визуелним садржајима Теоријска предавања | |
| 12. | Справе и реквизити у гимнастичким спортовима (87-98) | XII | | |
| 13. | Димензије справа (87-98) | XIII | | |
| 14. | Димензије реквизита (67-68) | XIV | | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| 15. | Пређено градиво од 11. до 14. наставне јединице (писмени одговор на 10 питања) | XV | | Колоквијум 2 - пређено градиво у ПО (II пут) | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Приказ састава у ПО на појединачним дисциплинама (14-15) | I | Кружни метод рада, Метод демонстрације | | |
| 2. | Приказ састава у појединачним дисциплинама у ПО | II | | | |
| 3. | Акробатика на еластичном столу – приказ појединих вежби (26) | III | | | |
| 4. | Ритмичка гимнастика – приказ састава (121-122) | IV | | Метод демонстрације, Практичне вежбе, Кружни метод рада | |
| 5. | Акробатика – приказ неких вежби 110-113) | V | | | |
| 6. | Увежбавање састава у ПО | VI | | | |
| 7. | Увежбавање састава у ПО | VII | | | |
| 8. | Увежбавање састава у ПО | VIII | | | |
| 9. | Колоквијум 1: приказ пређеног градива од 3. до 5.наставне јединице | IX | | Колоквијум 1 -I пут | |
| 10. | Приказ састава у ИО (16-25) | X | Практичне вежбе, Индивидуални метод рада | | |
| 11. | Увежбавање састава у ПО и ИО | XI | | | |
| 12. | Увежбавање састава у ПО и ИО | XII | | | |
| 13. | Увежбавање састава у ПО и ИО | XIII | | | |
| 14. | Увежбавање састава у ПО и ИО | XIV | | | |
| 15. | Колоквијум 1: приказ пређеног градива | XV | | Колоквијум 1 -II пут | |
| ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА | | | | | |
| <p>Настава: студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. Консултације: реализују се једном недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. Практични колоквијум: Подразумева практичан приказ гимнастичких састава и акробатских, ритмичких и вежби на трамполини који су предвиђени наставним садржајем предиспитних обавеза. Теоријски колоквијум: Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 60 %. Интерактивна настава: састоји се од приказа вођења вежби обликовања и вођења часа које се уписује у радну књигу. Завршни испит: састоји се од приказа практичног и теоријског дела. Практични испит: састоји се од приказа групне кореографије вежби по сопственом избору. Теоријски испит: полаже се усмено, а студент добија два питања случајним избором.</p> | | | | | |
| УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Петковић, Е. (2011). Гимнастика за све. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања. Manuel- Apparat in Gymnastics for All. Federation Internationale de Gymnastique. 125th Anniversary- Book General Gymnastics. Federation Internationale de Gymnastique. | | | | | |
| НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100) | | | | | |
| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум | | |
| Посећеност настави (П+Т) | 10 | Практични испит | 20 | | |
| Колоквијум 1 (практично) | 30 | Теоријски испит | 20 | | |
| Колоквијум 2 (теорија) | 14 | | | | |
| Интерактивна настава | 6 | | | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 | | |
| НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ | | | | | |
| Предавања: др Емилија Петковић, редовни професор др Стеван Стаменковић, доцент | | Вежбе: др Емилија Петковић, редовни професор др Стеван Стаменковић, доцент | | | |

План извођења наставе на предмету: Ритмика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | | |
|--|---|--------------------------|---|----------------------------|------------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | | |
| Назив предмета: Ритмика | | | | | |
| Година и семестар: I година II семестар (Октобар/Јануар) | | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета. | | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | | |
| Циљ: Примена ритмике као средства физичког васпитања нижим разредима основне школе. | | | | | |
| Исход: Стварање навике за континуирано ритмичко вежбање, као активности која доприноси унапређењу здравог начина живота у физичкој и менталној сфери деце и омладине. | | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Уводно предавање: организација наставе, распоређеност бодова у предиспитним и испитним обавезама. Циљ и задаци наставе. | I | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања | | |
| 2. | Естетика физичке културе. Осврт на историјски развој различитих ритмичких школа у ФК. | II | | | |
| 3. | Развој ритмике у нашој земљи и у свету. | III | | | |
| 4. | Музика и кретање. Стручни основи музичке културе. | IV | | | |
| 5. | Музика у физичкој култури. Овладавање музикалношћу и изражајношћу покрета. | V | | | |
| 6. | Примена функционалне музике у припреми спортиста. | VI | | | |
| 7. | Плесна уметност. Друштвени плесови. | VII | | | |
| 8. | Теоријски колоквијум. | VIII | | | Теоријски колоквијум. |
| 9. | Примена гимнастике – ритмике – плеса у физичком васпитању. | IX | | | |
| 10. | Кретно-музичко јединство. Ритмика у спортовима естетско-координационог карактера. | X | | | |
| 11. | Класификација покрета и специфичних средстава у ритмици. Ритмичко-гимнастичке игре. | XI | | | |
| 12. | Ритмика у рекреацији деце, омладине и одраслих. | XII | | | |
| 13. | Ритмика у терапији покретом. | XIII | | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|---|---------------------------------|
| 14 | Ритмичко-плесна припрема. | XIV | | |
| 15. | Реализација ритмичких структура (методе евалуације осећаја за ритам)- практична вежба. | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Базични елементи телом, таласи у бочној и чеоној равни, равнотеже, окрети, поскоци, скокови. Вежба без реквизита: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 8 4/4 тактова) | I | Фронтални облик рада; Метод демонстрације | |
| 2. | Базични елементи телом, поскоци, скокови. Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе (на бројање), усклађивање уз музичку пратњу. | II | | |
| 3. | Провера савладаности базичних елемената телом. Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. | III | | |
| 4. | Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба лоптом: основе рада лоптом (држање лопте, одбијање, избацивање у бочној и чеоној равни, хватање лопте, „осмице“). | IV | Индивидуални и групни облик рада; Метод демонстрације | |
| 5. | Вежба лоптом: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 8 4/4 тактова). Вежба вијачом: техника рада реквизитом. | V | | |
| 6. | Вежба лоптом: провера савладаности вежбе (на бројање) и усклађивање уз музичку пратњу. Вежба вијачом: основе рада вијачом (суножни и једноножни скокови са и без међупоскока кроз вијачу са ротацијом напред, галоп напред и странце, „осмице“). | VI | Фронтални облик рада; Метод демонстрације | |
| 7. | Обавезни састав без реквизита и лоптом: провера савладаности вежби. | VII | Индивидуални рад | Колоквијум П₁ |
| 8. | Вежба вијачом: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 8 4/4 тактова). | VIII | | |
| 9. | Вежба вијачом: провера савладаности вежбе (на бројање) и усклађивање уз музичку пратњу. Ритмички састав: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; првих 20 4/4 тактова вежбе). | IX | Индивидуални и групни облик рада; Метод демонстрације | |
| 10. | Вежба вијачом: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Ритмички састав: провера савладаности првих 20 4/4 тактова вежбе; усклађивање уз музичку | X | Индивидуални облик рада; Метод демонстрације | |

| | | | | |
|-----|--|------|---|---------------------------|
| | пратњу. | | | |
| 11. | Вежба вијачом: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Ритмички састав: провера савладаности првих 20 4/4 тактова вежбе (на бројање) и усклађивање уз музичку пратњу; усвајање преосталих 16 4/4 тактова вежбе (на бројање), повезивање у целину. | XI | Индивидуални и групни облик рада; Метод демонстрације | Колоквијум П ₂ |
| 12. | Обавезни састав вијачом: провера савладаности вежбе. | XII | | |
| 13. | Ритмички састав: провера савладаности првих 20 4/4 тактова вежбе уз музичку пратњу; провера савладаности преосталих 16 4/4 тактова вежбе (на бројање), усклађивање уз музичку пратњу. | XIII | | |
| 14. | Ритмички састав: провера савладаности првих свих 36 4/4 тактова вежбе (на бројање), а потом и уз музичку пратњу. | XIV | Фронтални облик рада; Метод демонстрације | |
| 15. | Ритмички састав: провера савладаности свих 36 4/4 тактова вежбе уз музичку пратњу. | XV | Индивидуални рад | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова студената прве године ОАС). **Теоријски колоквијум:** Садржи једну половину пређеног градива наставног плана и програма предавања. Ради се у VIII недељи писмено и пролазност је са преко 50% (минимум 8 од предвиђених 15 поена). У случају да постоји потреба за поправним колоквијумом, исти ће бити реализован одмах по завршетку семестра, у термину теоријске наставе. **Практични колоквијум:** Има их укупно два- вежба без реквизита и вежба лоптом (у VII недељи) и вежба вијачом (у XV недељи). Минималан број поена за прве две вежбе јесте 10 од максималних 20, а за вежбу вијачом је 7 од максималних 15 поена. **Практични део испита:** Приказ, у току практичне наставе наученог, Ритмичког састава уз музику по избору. **Теоријски део испита:** Полаже се усмено, а студент добија два питања случајним избором.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Поповић, Р. (1997). *Ритмика и плесови у Физичком васпитању – Спорту – Рекреацији – Кинезитерапији*. Приштина: Центар за мултидисциплинарна истраживања Факултета за физичку културу, Универзитет у Приштини.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|---------------------------------------|-----------|--|-----------|
| Посећеност наставе (Т+П) | 10 | Практични део испита (Ритмички састав) | 20 |
| Теоријски колоквијум | 15 | Усмени део испита | 20 |
| Колоквијум П ₁ (Тло + Лоп) | 20 | | |
| Колоквијум П ₂ (Виј) | 15 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: др Тијана Пуреновић-Ивановић, доцент | Вежбе: др Тијана Пуреновић-Ивановић, доцент |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: Здравствено васпитање

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|--------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Здравствено васпитање | | | | |
| Година и семеста: I година I семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања о теоријским и практичним вредностима здравственог васпитања у спорту и физичком васпитању. | | | | |
| Исход: Студенти су упознати са основним начелима и могућностима њихове практичне примене у свакодневној пракси. Студенти су кроз предавања, практичне вежбе, и консултације стекли основна знања и оспособљени су да владају теоријским и практичним вештинама везаним за примену здравственог васпитања у спорту и физичком васпитању. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Исхрана - значај и улога хранљивих материја у исхрани здравих људи | I | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 2. | Исхрана - препоруке за правилну исхрану (са посебним освртом на потребе и проблеме у исхрани деце и омладине, и спортиста) | II | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 3. | Исхрана и хроничне незаразне болести | III | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 4. | Гојазност – етиологија, епидемиологија, компликације и дијетотерапија; Поремећаји понашања и исхрана | IV | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 5. | Садржаји из претходне 4 недеље. | V | | Колоквијум 1 |
| 6. | Карактеристике и превенција инфекција | VI | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 7. | Препартиципациони скрининг | VII | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 8. | Превенција наркоманије; Превенција обољења која се преносе полним путем; | VIII | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 9. | Превенција спортских повреда | IX | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 10. | Превенција масовних незаразних болести | X | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 11. | Садржаји из претходних 5 недеља. | XI | | Колоквијум 2 |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|----------------------------|
| 12. | Спортска дерматологија (превенција најучесталијих кожных вирусних и бактеријских обољења у спортској популацији). | XII | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 13. | Спортска дерматологија (превенција најучесталијих кожных гљивичних обољења у спортској популацији). | XIII | Фронтални, метода усменог излагања | |
| 14. | Спортска дерматологија (превенција најучесталијих кожных обољења у спортској популацији изазваних деловањем физичких фактора) | XIV | Фронтални, метода усменог излагања | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Исхрана деце и спортиста, методологија испитивања | I | Рад у паровима, метода разговора | |
| 2. | Састављање дневног хранљивог оброка у дечијем узрасту | II | Рад у паровима, метода разговора | |
| 3. | Састављање дневног хранљивог оброка са освртом на специфичне енергетске потребе у појединим спортским дисциплинама | III | Рад у паровима, метода разговора | |
| 4. | Одређивње индекса телесне масе (ИТМ). Одређивање обима струка. Дефинисање перцентилне категорије ИТМ код деце и одраслих. | IV | Рад у паровима, метода разговора | |
| 5. | Вограликов ланац, клиничке карактеристике бактеријских и вирусних инфекција. Израчунавање инциденце, кумулативне инциденце и преваленце болести. | V | Индивидуални облик рада, метода разговора | |
| 6. | Превенција наркоманије | VI | Фронтални, метода разговора | |
| 7. | Превенција сексуално трансмисивних болести. | VII | Фронтални, метода разговора | |
| 8. | Прва помоћ код спортских повреда | VIII | Рад у паровима, метода демонстрације, | |
| 9. | Препартиципациони скрининг. | IX | Фронтални, метода разговора, | |
| 10. | Исхрана и промоција здравог стила живота у превенцији масовних незаразних болести | X | Фронтални, метода разговора | |
| 11. | Болести деце и спортиста изазване биолошким агенсима - вирусне инфекције | XI | Фронтални, метода разговора | |
| 12. | Болести деце и спортиста изазване биолошким агенсима - бактеријске инфекције. | XII | Фронтални, метода разговора | |
| 13. | Болести деце и спортиста изазване биолошким агенсима – Паразитарне болести | XIII | Фронтални, метода разговора | |
| 14. | Болести деце и спортиста изазване физичким агенсима | XIV | Фронтални, метода разговора | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе: Посећеност настави се евидентира у спискове евиденције присуства студената, и на крају семестра бодује одговарајућим бројем поена. **Активност у настави:** Активно учешће у настави, одговори на постављена питања, дискусија бодују се одговарајућим бројем поена. **Теоријски колоквијум:** Први теоријски колоквијум подразумева проверу знања из пређене прве трећине градива. Други колоквијум подразумева проверу знања из пређене друге трећине градива. **Интерактивна настава:** Подразумева самосталну припрему студента за презентацију дела градива, активност на настави. **Теоријски испит:** Подразумева проверу знања из пређене последње

трећине градива. **Консултације:** Консултације са студентима се обављају два пута недељно по унапред утврђеном распореду.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Ранђеловић, Ј., Ђурашковић, Р. (2006). Хигијена спорта. Ниш: СИА.
2. Ђурашковић, Р. (2002). Спортска медицина. Ниш: СИА.
3. Митровић, Р. (1996). Хигијена за студенте факултета за физичку културу. Ниш: "ПроСофт"
4. Николић, М. (2007). Дијететика. Аустрија:Wus

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---|-----------|
| Настава | 10 | Теоријски испит (усмено, писмено, електронски тест) | 40 |
| Колоквијуми I+II | 12+13 | | |
| Семинарски рад | 10 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор

Вежбе:

др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: **Енглески језик 1**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Енглески језик 1 | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 4 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета (подразумева се ниво знања језика upper-intermediate, што је ниво савладан након завршетка средње школе) | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Овладавање језичким вештинама слушања, говорења, писања, читања. Читање се наглашава због коришћења стручне литературе путем које ће студент учити и друге стручне предмете. Писање као вештина ће се користити за писање семинарских радова, а касније и за писање стручних радова. Вештине слушања и говорења ће бити важне због праћења стручних скупова који се углавном организују на енглеском језику, а и због могућности да своје радове студенти могу презентовати широј стручној јавности.</p> <p>Исход: Студенти су оспособљени да комуницирају на енглеском језику и писаним и усменим путем, при чему ће језик спорта бити ново поље терминологије важне за њихову будућу струку.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Verbs-aux./tenses:pres/past/perf. | I | Теоријска предавања Фронтални рад Метода усменог излагања Комбиновани метод | |
| 2. | Pres.tens./cont.simple/passive. | II | | |
| 3. | Past tens./simple/cont/passive. | III | | |
| 4. | Modal verbs/I/oblig/permission. | IV | | |
| 5. | Seminar paper. | V | | |
| 6. | Doing the right thing. | VI | | |
| 7. | Future forms. | VII | | |
| 8. | Different verb pattern/like. | VIII | | |
| 9. | Pres.perf/passive. | IX | | |
| 10. | Conditionals-I/II, time clauses. | X | | |
| 11. | Mod.verbs-probability/adjectives. | XI | | |
| 12. | Pres.perf.cont./time expressions. | XII | | |
| 13. | Indirect questions/question tags. | XIII | | |
| 14. | Reported speech/sequence of tenses. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Socio-moral growth through sport | I | Практична настава Групни рад Метода писања и читања | |
| 2. | Academic achievement and fitness | II | | |
| 3. | Gender and sport | III | | |
| 4. | Sports sciencie in the Olympics and Paraolympics education | IV | | |

| | | | | |
|-----|---|------|---|---------------------|
| 5. | Seminar paper on PE and sport (Free choice of topics) | V | Метода разговора и илустрованих радова Усмена презентација ППТ | |
| 6. | Граматичка грађа обрађивана у средњој школи | VI | | Колоквијум 1 |
| 7. | Types of teachers and students behaviours in PE curricula | VII | Практична настава | |
| 8. | Various sports (tennis, volleyball, triathlon) and their features | VIII | Групни рад Рад у паровима | |
| 9. | The use of IT technologies in sports | IX | Метода писања и читања | |
| 10. | Formation of recreational habits-leisure for life | X | | |
| 11. | Glossaries of most frequent sports | XI | | |
| 12. | Граматичка грађа обрађивана у средњој школи | XII | | Колоквијум 2 |
| 13. | Sport and its medical aspect-injuries, treatments | XIII | Практична настава | |
| 14. | Different types of exercises (plyometrics) | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: два пута недељно према истакнутом распореду **Семинарски рад:** је обавезан, оцењује се у распону од 5-10 бодова, садржи обрађену тему из спорта и глосар стручних термина, као и ппт усмену презентацију **Теоријски колоквијуми:** садрже грађу (граматичку и тематску) подељену на два дела, трећи, поправни служи да се надокнади пропуштени или поправи лоше урађени. Услов су за излазак на усмени део испита. **Интерактивна настава:** обухвата писање есеја-кратко препричаних лекција као и активно учествовање у дискусијама **Теоријски испит:** Положени писмени део испита је услов за излазак на усмени

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. PirsI, D. (2010). English in Physical Education and Sports. Nis: SIA.
2. John and Liz Soars. (2003). New Headway Upper-intermediate Course. Oxford: Oxford University Press.
3. Поповић, Љ., Мирић, В. (1999). Граматика енглеског језика са вежбањима. Београд: "Завет".
4. Одговарајући речници за поједине спортове и материјали доступни на интернету.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Писмени испит | 10 |
| Колоквијум 1+2 | 30 | Усмени испит | 30 |
| Семинарски рад | 10 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАПОМЕНА:

Услов за излазак на испит положени колоквијуми. Положен писмени је услов за усмени део испита.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Даница Пиршл, ванредни професор

Вежбе:

др Даница Пиршл, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Анатомија

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Анатомија | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+1 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: <i>Теоретска настава:</i> упознавање са грађом човечијег тела, коштаном, зглобном и мишићном системом, затим са кардиоваскуларним и периферним и централним нервним системом и чулима; са основном грађом система за дисање, система за варење, система за излучивање, полним (мушким и женским) системом као и са ендокриним жлездама.</p> <p><i>Практична настава:</i> усклађена је са теоретском (оно што се предаје исте недеље се вежба); вежбе се обављају у остеолошкој и дисекционој сали, искључиво на хуманом кадаверичном материјалу; такође могуће је коришћење компјутера у којима су презентације предавања.</p> <p>Исход: Савладавање основних елемената грађе човечијег тела са теоретског и практичног аспекта и припрема студената за даље праћење градива других предмета.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Увод у анатомију; Општа остеологија; clavicula, scapula. Humerus. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Radius, ulna, ossa manus. Општа артрологија, Artt. membri superioris. Општа миологија, fossa axillaries, regio scapularis. | II | | |
| 3. | Regio brachii anterior et posterior; regio antebrachialis anterior et posterior. Palma manus; Артерије, вене лимфатички и нерви горњег екстремитета. | III | | |
| 4. | Зидови грудног коша (кости, зглобови и мишићи); подела грудне дупље. Trachea, pulmo dex. et sin., pleura. | IV | | |
| 5. | Срце (cor), srčana kesa (pericard) Предњи и задњи mediastinum (зидови и садржај) | V | | |
| 6. | Зидови абдомена (мишићи, крвни судови лимфни судови и живци), Слабе тачке. Органи за варење, Hepar, pancreas, splen. | VI | | |
| 7. | Retroperitonealni prostor, organi za izlucivanje. Karlica (zidovi, podela i sadržaj). Muški i ženski polni organi. | VII | | Колоквијум 1 |
| 8. | Coxa, sacrum, vertebrae lumbales. Femur, pattela, tibia, Fibula, ossa pedis. | VIII | | |
| 9. | Artt. membri inferioris. | IX | | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| | Donji ekstremitet – podela na regije. Regio glutealis, regio femoralis anterior et posterior. | | Теоријска предавања | |
| 10. | Regio cruralis anterior et posterior; fossa poplitea, Planta pedis; Arterije, вене лимфатици и нерви доњег екстремитета. | X | | |
| 11. | Кости лица (vicerocranium). Кости лобање (neurocranium). Vratni pršljenovi | XI | | |
| 12. | Zglobovi glave i vrata Топографија врата (regio cervicalis anterior, lateralis et posterior). Мишићи, крвни и лимфни судови и живци врата. | XII | | |
| 13. | Топографија главе. Kranijalni živci. Organi glave (cavitas oris, cavitas nasi, larynx, pharynx). Чула (око и уво). | XIII | | |
| 14. | Централни нервни систем (medulla spinalis, medula oblongata, pons, cerebellum, mesencephalon, diencephalon). | XIV | | |
| 15. | Централни нервни систем (hemispherium, путеви – сензитивни, моторни и сензоријални – meningae, крвни судови мозга, liquor). | XV | | Колоквијум 2 |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Увод у анатомију; Општа остеологија; clavicula, scapula. Humerus, radius, ulna. | I | Вежбе | |
| 2. | Ossa manus, општа артрологија, Artt. membri superioris. Општа миологија, fossa axillaries, regio scapularis. | II | | |
| 3. | Regio brachii anterior et posterior; regio antebrachialis anterior et posterior. Palma manus; arterije, vene i nervi gornjeg ekstremiteta. | III | | |
| 4. | Соха, sacrum, vertebrae lumbales. Femur, pattela, tibia. | IV | | |
| 5. | Fibula, ossa pedis. Artt. membri inferioris. | V | | |
| 6. | Regio glutealis, regio femoralis anterior et posterior. Regio cruralis anterior et posterior; fossa poplittea. | VI | | |
| 7. | Planta pedis; arterije, вене лимфатици и нерви доњег екстремитета. Зидови грудног коша (кости зглобови и мишићи); подела грудне дупље. | VII | | |
| 8. | Trachea, pulmo dex. et sin., pleura. Срце (cor) | VIII | | |
| 9. | Зидови абдомена (мишићи, крвни судови лимфни судови и живци), Слабе тачке. Органи за варење. | IX | | |
| 10. | Нерар, pancreas, splen. Органи за излучивање. | X | | |

| | | | | |
|-----|---|------|--|--|
| 11. | Кости лица (viscerocranium). Кости лобање (neurocranium). | XI | | |
| 12. | Топографија врата, мишићи, крвни и лимфни судови и живци врата. Cavitas oris, cavitas nasi, larynx, pharynx. | XII | | |
| 13. | Pelvis, organa genitalia masculina; organa genitalia feminina. Чула (око и уво). | XIII | | |
| 14. | Централни нервни систем (medulla spinalis, medula oblongata, pons, cerebellum, mesencephalon, diencephalon). | XIV | | |
| 15. | Централни нервни систем (hemispherium), путеви – сензитивни, моторни и сензоријални – moždanice (meningae), крвни судови мозга, moždinska tečnost (liquor). | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе: Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање наставе. **Први колоквијум:** Садржи прву половину градива (обухвата првих седам предавања). Полаже се писмено (тест) и пролазност је са 51%. **Други колоквијум:** Садржи другу половину градива (осам предавања). Полаже се писмено (тест) и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, свеукупна активност везана за практични део. **Теоријски испит:** Полаже се усмено у зависности који је од колоквијума положен. Ако нису, студент добија питања из свих наведених области. **Практични испит:** На анатомским моделима, фиксирају се одређени структуре (кости, мишићи, органи...). Укупно има 10 фиксација и пролазност је са 51 %. **Консултације:** Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Наталија Стефановић (2012). Анатомија човека за студенте спорта и физичког васпитања. Ниш: "МИКОПС".
2. Наталија Стефановић (2011). Збирка тестова из анатомија. Ниш: "МИКОПС".
3. Oatis, K. (2009). Kinesiology. Lippincott, Williams and Wilkins.
4. Cael, C. (2010). Functional anatomy, musculosceletsl Anatomy, Kinesiology and Palpation for Manual Therapists. Woeters Kluwer – Lippincton Williams & Wilkins.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Присутност настави | 10 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум 1 | 20 | Теоријски испит | 30 |
| Колоквијум 2 | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: др Владимир Антић, ванредни професор | Вежбе: др Владимир Антић, ванредни професор |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: **Историја физичке културе**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|--------------------------|--|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, Физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Историја физичке културе | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 4 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 2+1 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Упознавање студената са основним формама и облицима физичког вежбања и њиховим развојем током векова. Да студенте кроз предавања, вежбе, семинарски рад, интерактивну наставу и консултације упозна са најважнијим законитостима на којима је био базиран развој физичког вежбања, као и средства и методе који су се појавили у различитим периодима развоја људског друштва, и били зависни од одређених економских и друштвених односа. Један од основних циљева наставе Историје физичке културе је формирање рационално -примењљивог историјског мишљења, проширивање и усвајање нових знања из Историје физичке културе код студената и несметано праћење остале наставе.</p> | | | | |
| <p>Исход: Студенти су стекли знања ради опште културе, професионалне едукације и развијање критичке свести. Сечена знања из Историје физичке културе послужиле им за успешно савладавање осталих програмских испита на факултету, да им омогуће операционализују знања у пракси, али и да подстакну истраживачки однос према теорији и пракси Историје физичке културе.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање–организација наставе, испитне и предиспитне обавезе (стицање бодова). Историја као друштвена наука, Критеријуми поделе историје, Историја физичке културе. | I | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Методе проучавања у ИФК, Историјски метод и Помоћне историјске науке. | II | Екс - катедра. Илустрације, Аудио-визуелна | |
| 3. | Физичка култура у Старом веку (Месопотамија, Египат, Крит и Микена). | III | Екс - катедра. Аудио-визуелна | |
| 4. | Физичка култура у старој Грчкој, Етрурији и Риму. | IV | Екс-катедра. Илустације | |
| 5. | Античке Олимпијске игре: организација, трајање, и дисциплине. Циркуске и Гледијаторске игаре. | V | Фронтални. Вербална, Аудио - визуелна | |
| 6. | Физичка култура у Средњем веку, Рани Средњи век – облици физичког вежбања. | VI | Екс - катедра. Аудио-визуелна | |
| 7. | Витешко васпитање, Физичко вежбање код Викинга, Касни Средњи век. | VII | Фронтални. Вербална, Илустације | |
| 8. | Ренесанса, Хуманизам, Реформација. | VIII | Фронтални, Аудио-визуелна | |
| 9. | Правци развоја физичког васпитања, Национални гимнастички системи у Европи. | IX | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|----------------------------|
| 10. | Модерне Олимпијске игре (обнављање, дисциплине и трајање), МОК, Параолимпијске игре. | X | Екс - катедра, Аудио-визуелна | |
| 11. | Физичко васпитање у Србији (1815-1945) и после 1945. године | XI | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна | |
| 12. | Српски просветитељи и реформатори струке. Гимнастичка, витешка и соколска друштва у Србији до 1918. год, Српски олимпизам. | XII | Екс-катедра. Аудио-визуелна | |
| 13. | Соколског покрет у Чешкој и Србији, Соколски слетови и такмичења. | XIII | Фронтални. Вербална, Илустрације | |
| 14. | Савез за школски спорт Србије, СИШОС, ОСИУР | XIV | Екс - катедра, Илустрације | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање, Значај истраживања у ИФК, Метод и технике истраживања. | I | Екс - катедра и тандемски рад. Илустрације и конбинована. | |
| 2. | Историјски извори – подела. | II | | |
| 3. | Облици и форме физичког вежбања у Праисторији. | III | | |
| 4. | Игре у Грчкој–поводи, значај, престанак ОИ. | IV | | |
| 5. | Значај Циркусних и Гладијаторских игра. | V | Екс - катедра, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 6. | Облици и форме физичког вежбања у касном средњем веку. | VI | | |
| 7. | Факултативна тематска екскурзија Београд | VII | ОКС, Калемегдан, Раваница | ФКЦЗ, ФСФВ, |
| 8. | Прва трећина градива (Праисторија и Стари век) | VIII | | Колоквијум 1 |
| 9. | Значај и историја Епа, Епска поезија у Србији–форме вежбања из доба Немањића. | IX | Екс - катедра и групни облик. Вербална, Аудио-визуелна | |
| 10. | Обнављање Олимпијских игара, заслуге и критике барона Пјера де Кубертена. | X | | |
| 11. | Посета Историјском архиву Ниша, Народног музеја и других поставки | XI | | |
| 12. | Друга трећина градива (Средњи век) | XII | | Колоквијум 2 |
| 13. | Физичко васпитање, спорт и такмичења студената. | XIII | Вербална, Аудио-визуелна | |
| 14. | Факултет спорта и физичког васпитања. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Први теоријски колоквијум:** Садржи прву трећину градива (Праисторија и Стари век). Полаже се писмено на рачунарима и пролазност је са 60%. **Други теоријски колоквијум:** Садржи другу трећину градива (Средњи век). Исти услови полагања (могућност понављања колоквијума). **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, прилог за музеј спорта и медијатеку ФСФВ, активност у настави. **Семинарски рад:** Обрађује ширу тематику предвиђених наставних тема из плана и програма. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата задњу трећину градива (2 питања из области Нови век). Ако нису положени колоквијуми студент одговара цело градиво. Са положеним 1. и 2. колоквијумом и збиром бодова преко 51 студент може уписати оцену без изласка на завршни испит. **Консултације:** Реализују се два пута недељно

(усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета наставника.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Савић, З. (2016). *Историја физичке културе*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Савић, З. (2011). *Соколство и Моравска соколска жупа Ниш (1920-1941)*. Ниш: Универзитетска библиотека „Никола Тесла“ и Факултет спорта и физичког васпитања Ниш.
3. Савић, З. (2014). *Основе школског спорта*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Савић, З. (2008). *Историја олимпијизма са олимпијским васпитањем*. Књажевац: ГИП „Тимок“.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава (т+в) | 10 | Теоријски испит | 30 |
| Колоквијум 1 (тест) | 20 | | |
| Колоквијум 2 (тест) | 20 | | |
| Интерактивна настава | 20 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Звездан Савић, редовни професор
др Никола Стојановић, доцент

Вежбе:

др Никола Стојановић, доцент

План извођења наставе на предмету: Атлетика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Атлетика | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ и објекат ван ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са техником, биомеханичком анализом и правилима из атлетских дисциплина које су у плану и програму основних и средњих школа. | | | | |
| Исход: Студенти су оспособљени да владају теоријско-моторичким знањем и вештинама везаним за атлетику. Оспособљени су за методичку примене и тренажне активности у пракси физичко васпитања, спортских клубова и рекреације са особама разних узрасних категорија и различитих нивоа способности. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој атлетике. Атлетика на ОИ. Атлетика на СП. Атлетика на ЕП. Атлетика на СП у дворани. | I | Вербална метода и видео презентација | |
| 2. | Норме за учешће на великим такмичењима и светски рекорди. Класификација атлетских дисциплина. Анализа спортске активности атлетичара. Антрополошка анализа димензија атлетичара. Тренираност и спортска форма. | II | | |
| 3. | Принципи и правила тренажног процеса код атлетичара. Методичко обликовање спортског тренинга код атлетичара. Основе и облици планирања спортске припреме. | III | | |
| 4. | Ходање. | IV | | |
| 5. | Опште карактеристике трчања - спринт. | V | | |
| 6. | Средње и дуге пруге. Крос. | VI | | |
| 7. | Препоне, препреке и штафета. | VII | | |
| 8. | | VIII | | Тест из атлетских правила |
| 9. | Скок удаљ и троскок. | IX | Вербална метода и видео презентација | |
| 10. | Скок увис и скок с мотком. | X | | |
| 11. | | XI | | Колоквијум 1 |
| 12. | Бацање кугле и диска. | XII | Вербална метода и видео | |
| 13. | Бацање копља и кладива. | XIII | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|---------------------------------|--|
| 14 | Вишебоји. | XIV | презентација | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са правилима понашања на атлетској стази. Уводне вежбе (офп). Спринтерске вежбе. | I | Вербална метода и демонстрација | |
| 2. | Спринт. Ниски старт. Трчање у кривини. | II | | |
| 3. | Ходање. Штафета. | III | | |
| 4. | Препоне. | IV | | |
| 5. | | V | | I део II колоквијума (ходање и трчања) |
| 6. | Скок удаљ. | VI | Вербална метода и демонстрација | |
| 7. | Троскок. | VII | | |
| 8. | Скок увис. | VIII | | |
| 9. | | IX | | II део II колоквијума (скокови) |
| 10. | Бацање кугле. | X | Вербална метода и демонстрација | |
| 11. | Бацање диска. | XI | | |
| 12. | Бацање копља. | XII | | |
| 13. | | XIII | | III део II колоквијума (бацања) |
| 14. | | XIV | | Практични испит |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Колоквијум 1 – теорија:** Садржи питања из историјског развоја и специфичних вежби атлетских дисциплина. Полаже се писмено. **Колоквијум 2 – практично:** Садржи се од три целине које се полагају практично: трчања и ходанје, скокови и бацања. **Семинарски рад:** студент може да изради и достави семинарски рад за који добија одређени број бодова. **Тест:** тест из атлетских правила се полагаје на компјутеру. Потребно је 50% тачних одговора (10 од 20). **Интерактивна настава:** вођење записника са студентског атлетског такмичења. **Практични испит:** Полаже се практично и састоји се од полагања норми из дисциплина: трчање 1500/800м, скок увис и бацање кугле. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата другу половину теоретског градива (техника и методика обучавања). **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Станковић, Д., Раковић, А. (2010). Атлетика. Ниш: ФСФВ.
2. Раковић, А., Станковић, Д., Савановић, В. (2011). Практикум из атлетике. Ниш: ФСФВ.
3. Бранковић, М., Бубањ, Р. (1997). Атлетика - техника и методика. Ниш: СИА.
4. Тончев, И. (1991). Атлетика - техника и обучавање. Нови Сад: СИА.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Практични испит | 15 |
| Колоквијум 1+2 | 30 | Теоријски испит | 25 |
| Семинарски рад / Тест | 10 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: <i>др Александар Раковић, редовни професор</i> <i>др Даниел Станковић, редовни професор</i> | Вежбе: <i>др Александар Раковић, редовни професор</i> <i>др Даниел Станковић, редовни професор</i> |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: Терминологија физичког васпитања и спорта

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Терминологија физичког васпитања и спорта | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услови: Услови за слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> услови регулисани законом и актима факултета; 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Овладавање основним принципима и проблематиком терминологије струке, формирање теоријских и практичних термилошких компетенција, формирање комуникативних стручно-језичких компетенција, усавршавање навика практичног владања усменим и писаним стручним говором, проширивање основних знања о терминологији, развој способности за самостално теоријско и практично закључивање на основу анализирања стручних текстова, упознавање и примена рачунарске технологије за научна истраживања на пољу терминологије струке и сачињавање термилошких речника и тезауруса.</p> <p>Исход: Студент поседује знања о општим теоријским поставкама терминологије. Студент уме да примењује теоријске поставке у термилошким теоријским и практичним научним истраживањима а такође и у пракси струке (физичког васпитања, спорта и рекреације), да исказује своје мисли, користећи адекватне термине, да води квалитетну комуникацију у професионалној сфери. Студент је владао умећем поређења, полазећи од сопствених разматрања практичног језичког материјала, системом термилошких знања која укључују познавање основних лексичких, граматичких и творбених појава и законитости функционисања стручног језика струке.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводне напомене и основне информације о предмету и начину реализације наставног плана. | I | Теоријска предавања (групни, тандемски и индивидуални облик рада); Комбинована метода (аудио-визуелна); | |
| 2. | Терминологија научног стила језика и говора. Улога и значај терминологије. Општа терминологија. Стручна лексика и терминологија. | II | | |
| 3. | Лексикографија и терминологија. | III | | |
| 4. | Методе истраживања у области терминологије. Примена компјутерске технологије у терминологији. | IV | | |
| 5. | Функција лексичких јединица у физичкој култури. Начини образовања термина у физичкој култури. | V | | |
| 6. | Класификација термина у физичкој култури. | VI | | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--|----------------------------|
| 7. | Појам терминологије физичке културе. Функција терминологије физичке културе. | VII | | |
| 8. | Структура термина у физичкој култури. | VIII | | |
| 9. | Термини у физичкој култури са граматичке тачке гледишта. | IX | | |
| 10. | Терминолошке категорије у физичкој култури. | X | | |
| 11. | Дефиниције и проблем дефинисања појмова. Дефиниције основних појмова у физичком вежбању. | XI | | |
| 12. | Стране речи у терминологији физичке културе. | XII | | |
| 13. | Слободне теме из наставног садржаја. | XIII | | |
| 14. | Слободне теме из наставног садржаја. | XIV | | |
| 15. | Рекапитулација пређеног градива. | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводне напомене. | I | Методе засноване на посматрању (показивање), речима (монолошке, дијалогске) и практичним активностима студената (рад у систему е-учења коришћењем различитих модула е-учења) | |
| 2. | Упознавање са начином рада на часовима вежби. | | | |
| 3. | Карактеристике научног и професионалног говора. (радни задаци) | II | | |
| 4. | Карактеристике научног и професионалног говора. (радни задаци) | | | |
| 5. | Терминологија научног стила језика и говора. (радни задаци) | III | | |
| 6. | Терминологија научног стила језика и говора. (радни задаци) | | | |
| 7. | Улога и значај терминологије. (радни задаци) | IV | | |
| 8. | Улога и значај терминологије. (радни задаци) | | | |
| 9. | Општа терминологија. (радни задаци). | V | | |
| 10. | Општа терминологија. (радни задаци). | | | |
| 11. | Стручна лексика и терминологија. (радни задаци) | VI | | |
| 12. | Стручна лексика и терминологија. (радни задаци) | | | |
| 13. | Лексикографија и терминологија. (радни задаци) | VII | | |
| 14. | Лексикографија и терминологија. (радни задаци) | | | |
| 15. | Методе истраживања у области терминологије. Примена компјутерске технологије у терминологији. (радни задаци) | VIII | | |
| 16. | Класификација термина у физичкој култури. (радни задаци) | | | |
| 17. | Функција лексичких јединица у физичкој култури. Начини образовања термина у физичкој култури. (радни задаци) | IX | | |

| | | | | |
|-----|--|------|--|--|
| 18. | Појам терминологије физичке културе. Функција терминологије физичке културе. (радни задаци) | | | |
| 19. | Структура термина у физичкој култури. (радни задаци) | X | | |
| 20. | Структура термина у физичкој култури. (радни задаци) | | | |
| 21. | Термини у физичкој култури са граматичке тачке гледишта. (радни задаци) | XI | | |
| 22. | Термини у физичкој култури са граматичке тачке гледишта. (радни задаци) | | | |
| 23. | Основне лексичко-терминолошке категорије. (радни задаци) | XII | | |
| 24. | Основне лексичко-терминолошке категорије. (радни задаци) | | | |
| 25. | Дефиниције и проблем дефинисања појмова. Дефиниције основних појмова у физичком вежбању и тренингу. (радни задаци) | XIII | | |
| 26. | Дефиниције и проблем дефинисања појмова. Дефиниције основних појмова у физичком вежбању и тренингу. (радни задаци) | | | |
| 27. | Стране речи у терминологији физичке културе. (радни задаци) | XIV | | |
| 28. | Колоквијуми 1-2 | | | |
| 29. | Колоквијуми 1-2 (поновљени) Дорада радних задатака. Анкета о реализованој настави. | XV | | |
| 30. | Свођење евиденције о предиспитним активностима. | | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. **Теоријски колоквијуми:** Полажу се електронски на рачунарима (први и други део књиге). Колоквијум се сматра положеним уколико је на њему остварено 51% од максималног броја поена. Рачуна се последњи покушај. **Интерактивна настава:** Реализује се у оквиру електронског система и обухвата различите задатке који су у складу са наставним програмом предмета и могућностима самог система (тестови, лекције, форуми, речници...). Задаци се вреднују појединачно, а резултати се сабирају у оквиру одговарајућих категорија и прерачунавају према формулама које су уграђене у систем. **Активност у настави:** Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. **Завршни испит:** Реализује се кроз електронски тест који се ради на рачунарима (полажу се трећи и четврти део књиге) и усмени део (дефиниције основних појмова, питања из трећег и четвртог дела књиге и семинарски рад). Услов за излазак на усмени део завршног испита је остварено 50% од максималног броја поена на е-тесту. **Консултације:** Реализују се у оквиру електронског система, али и лично уколико постоји потреба за тим. Не бодују се.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Ранђеловић, Н. (2015). Терминологија физичке физичког васпитања и спорта - стручни језик физичког вежбања.
2. Живановић, Н., Ранђеловић, Н., Павловић, П., Станковић, В. (2010). Теорија физичке културе. Прво издање. Ниш: Паноптикум.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Завршни испит | 40 |
| Колоквијуми | 30 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| Активност у настави | 5 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|--|
| Предавања: <i>др Небојша Ранђеловић, редовни професор</i> | Вежбе: <i>др Небојша Ранђеловић, редовни професор</i> <i>др Данијела Живковић, доцент</i> |
|---|--|

План извођења наставе на предмету: Методика игара у физичком васпитању

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Методика игара у физичком васпитању | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са теоријским, практичним и стручним информацијама које ће савременим методичким поступцима користити у педагошком раду са децом и ученицима. | | | | |
| Исход: Теоријском и практичном наставом студенти су оспособљени да могу да примене стечена знања и реализују наставне садржаје игара у физичком васпитању. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Филозофско схватање игре. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Дефиниција игре. | II | | |
| 3. | Место и улога игре у систему физичког васпитања. | III | | |
| 4. | Улога игара у васпитању деце предшколског узраста по фазама старости. | IV | | |
| 5. | Улога игара у васпитању деце школског узраста по фазама старости (млађи и старији школски узраст). Фазе развоја човека. | V | | |
| 6. | Улога игара у развоју личности – педагошка функција игара | VI | | |
| 7. | Улога игара у рекреативним активностима. | VII | | |
| 8. | Подела игара према различитим критеријумима. | VIII | | |
| 9. | Кајоова подела игара. | IX | | |
| 10. | Билерова подела игара према фазама развоја деце. | | | |
| 11. | Значај игре у развоју моторичких способности. | X | | |
| 12. | Значај игре у развоју моторичких способности. Повезаност игре са осталим телесним активностима. | XI | | |
| 13. | Провера претходног градива | XII | | Колоквијум 1 |
| 14. | Поступци у избору и реализацији покретних игара у физичком васпитању. | XIII | Теоријска предавања | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 15. | Примена елементарних игара у физичком васпитању. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање студената са начином и организацијом реализације вежби на предмету. | I | Практичне вежбе | |
| 2. | Посматрање и анализа практичне реализације различитих игара. | II | | |
| 3. | Групно реализовање игара. | III | | |
| 4. | Групно вођење часа. | IV | | |
| 5. | Избор игре, припрема наставника, припрема деце. | V | | |
| 6. | Садржај игре, упознавање са правилима игре. | VI | | |
| 7. | Ток игре, завршетак игре. | VII | | |
| 8. | Самостално реализовање игара. | VIII | | |
| 9. | Самостално реализовање игара. | IX | | |
| 10. | Самостално вођење часа усмерено на развијање дате моторичке способности. | X | | |
| 11. | Самостално вођење часа усмерено на развијање дате моторичке способности. | XI | | |
| 12. | Провера претходног градива /израда писане – микро припреме/ | XII | | Колоквијум 2 |
| 13. | Мерење физиолошког оптерећења деце током реализације игре. | XIII | Практичне вежбе | |
| 14. | Графички приказ кривуље оптерећења. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености настави осваја бодове за похађање. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Обрађује поједине теме из програма датих на теоретским предавањима а према интересовању студената. **Теоријски колоквијум: колоквијум 1.** - садржи прву трећину градива и полаже се писано а **колоквијум 2.** је теоријско практичног садржаја и састоји се од израде писане микроприпреме за један час применом игара усмерених на реализацију наставне теме развоја одређене моторичке способности. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, давање властите дефиниције игара или приказа оригиналне игре применљиве у настави. **Теоријски испит:** Полаже се усмено, сабирањем постигнућа на предиспитним обавезама и датим одговорима се формира завршна оцена на испиту.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Драгић, Б. и Пешић, Б. (2012). Физичко васпитање од петог до осмог разреда основне школе. Ниш: "М Копс центар".
2. Ивовић, С., Жарковић, Б. (1977). Игре за школе, спорт и рекреацију. Београд: "Спортска књига".
3. Немец, П. (1999). Елементарне игре и њихова примена. Београд: Издавачка задруга "ИДЕА".
4. Мадић, Д., Николић, М. и Стојиљковић, Д. (2015). Мерни инструменти у спорту, физичком васпитању и рекреацији, Ниш. ФСФВ.
5. Међедовић, Е., Мартиновић, Д. (2006). Игра извор дечије радости. Београд: Форум универзитетских наставника.

6. Богосављевић, М. (1997). Покретне игре у дечјем вртићу. Нови Сад: "Тампограф".
7. Mitchell, A.S., Oslin, L.J., Griffin, L.L. (2006). Teaching sport concepts and skills. Shampaign IL: Human Kinetic.
8. Милановић, И. и Радисављевић-Јанић, С., (2015): Праћење физичких способности ученика основне школе у настави физичког васпитања, ФСФВ, Београд.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Усмени испит | 40 |
| Колоквијуми | 30 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| Семинарски рад | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: <i>др Небојша Трајковић, доцент</i> | Вежбе: <i>др Небојша Трајковић, доцент</i> |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Допинг и антидопинг у спорту

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Допинг и антидопинг у спорту | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са свим аспектима коришћења допинга у спорту, као и методама за спречавање и сузбијање допинга. | | | | |
| Исход: Усвајањем знања о допинг средствима и методама, правним регулативама и етичким нормама везаним за коришћење допинга, студент је стекао основу за деловања у спречавању употребе допинга у професионалном и непрофесионалном спорту. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање. Историјат употребе допинга | I | Метод усменог излагања и видео презентација | |
| 2. | Допинг супстанце | II | | |
| 3. | Методе допинга | III | | |
| 4. | Физиолошко-биохемијска основа коришћења допинга у спорту | IV | | |
| 5. | Проблем коришћења допинга у професионалном спорту | V | | |
| 6. | Проблем коришћења допинга у непрофесионалном спорту | VI | | |
| 7. | Светски антидопинг код | VII | | |
| 8. | Права и обавезе спортисте током допинг контроле | VIII | | |
| 9. | Узорковање у процесу допинг контроле | IX | | |
| 10. | Процедуре након допинг контроле | X | | |
| 11. | Правна регулатива у борби против коришћења допинга | XI | | |
| 12. | Улога Светске антидопинг агенције | XII | | |
| 13. | Улога националних антидопинг агенција | XIII | | |
| 14. | Етички стандарди у спорту као превентива у борби против допинга | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |

| | | | | |
|-----|---|------|--|--------------------|
| 1. | Процедура антидопинг контроле | I | Усмено излагање и практично вежбање | |
| 2. | Поступци антидопинг контроле | II | | |
| 3. | Методологија антидопинг контроле | III | | |
| 4. | Обавезе спортисте током процедуре антидопинг контроле | IV | | |
| 5. | Обавезе тренера током процедуре антидопинг контроле. | V | | |
| 6. | Поступци пријављивања изузетака због терапијске употребе | VI | | |
| 7. | Поступци у случајевима припадности регистрованој контролној групи | VII | | Колоквијум1 |
| 8. | Обавеза пријављивања локација тренинга | VIII | Усмено излагање, практичне вежбе, консултације | |
| 9. | Обавеза пријављивања локација припрема | IX | | |
| 10. | Планирање тренинга, као ефективне алтернативе коришћењу допинга у спорту | X | | |
| 11. | Планирање суплементације као ефективне алтернативе коришћењу допинга у спорту | XI | | |
| 12. | Анти-допинг кроз етички приступ | XII | | |
| 13. | | XIII | | Колоквијум2 |
| 14. | Анти-допинг кроз педагошки приступ | XIV | Усмено излагање, консултације | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. **Теоријски колоквијуми:** Први колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из прве половине градива. Други колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из друге половине градива. **Интерактивна настава:** Подразумева ангажовање на обради изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета, писањем есеја или семинарског рада. **Активност у настави:** Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. **Завршни испит:** Студент полаже усмено.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Уџбеник:

Радовановић, Д., Понорац, Н., уредници (2014). *Допинг и антидопинг*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература:

World Anti-Doping Agency-WADA (2016). *The World Anti-Doping Code: Prohibited List International Standard and The Monitoring Program*. Montreal: WADA.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Завршни испит | 40 |
| Колоквијуми | 30 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| Активност у настави | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Александар Раковић, редовни професор

Вежбе:

др Александар Раковић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: **Фитнес**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, Физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Фитнес | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање елементарних знања о компонентама, средствима, популарним програмима и методама фитнеса. | | | | |
| Исход: Оспособљеност за коришћење различитих програма развоја снаге, издржљивости и покретљивости, овладавање моторичким знањем извођења различитих фитнес вежби и других средстава фитнеса, као и оспособљеност за примену стечених знања у пракси физичког васпитања, спорта и рекреације. | | | | |
| САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА | | | | |
| Предавања: Појам и значај фитнеса. Кардиореспираторни фитнес (компоненте, тренажне зоне, методе тренирања, значај). Мишићни фитнес (фактори, технологије тренирања, методе). Флексибилност. Телесна композиција. Утврђивање фитнес компоненти, способности. Примена фитнеса у физичком васпитању, спорту и рекреацији. | | | | |
| Вежбе: Аеробне активности. Средства кореографије у такмичарском фитнесу (плесне вежбе, акробатске вежбе). Вежбе снаге (вежбе на справама, са справама и без справа, са оптерећењем и без оптерећења). Вежбе са тренажерима. Вежбе покретљивости. Стречинг. Пилатес. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске и практичне наставе. | I | Усмено излагање | |
| 2. | Појам и значај фитнеса. Питања, заблуде, дилеме и чињенице у вези са фитнесом. | II | Усмено излагање, а-в метода, интерактивна настава (ИН) | |
| 3. | Улога мишићног система у фитнесу. Кардиореспираторни систем. | III | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 4. | Кардиореспираторновежбање (компоненте, тренажне срчане зоне, методе тренирања, значај). | IV | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 5. | Аеробне активности. | V | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 6. | Тест: питања из 1. и 2. дела уџбеника – Увод и Кардиореспираторни фитнес (10 питања). | VI | Провера знања | Тест |
| 7. | Мишићна снага и издржљивост (фактори, технологије и принципи). | VII | Предавања | |
| 8. | Тренинг са оптерећењем у рекреацији. | VIII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 9. | Флексибилност (фактори, типови и елементи). | IX | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 10. | Телесна композиција (улога вежбања у контроли телесне тежине). Утврђивање телесне композиције. | X | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 11. | Мерни инструменти за утврђивање фитнес компоненти, способности. | XI | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 12. | Такмичарски фитнес. | XII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 13. | Исхрана и вежбање | XIII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 14. | Мотивација и вежбање | XIV | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 15. | Фитнес у настави физичког васпитања | XV | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Аеробне активности (елементи). | I | Практична настава, комбиновани облик | |
| 2. | Аеробне активности (мале целине и композиција). | II | | |
| 3. | Кореографија аеробног вежбања уз музику. | III | | |
| 4. | Колоквијум: (кореографија) | IV | Провера знања | Колоквијум 1 |
| 5. | Тренирање снаге (вежбе на справама). | V | Практична настава, комбиновани облик | |
| 6. | Тренирање снаге (вежбе са реквизитима). | VI | | |
| 7. | Тренирање снаге (вежбе без оптерећења). | VII | | |
| 8. | Вежбе покретљивости (истезање). | VIII | | |
| 9. | Вежбе покретљивости (стречинг, јога, пилатес). | IX | | |
| 10. | Тренажери у фитнесу | XIV | | |
| 11. | Тренажери у фитнесу | XIV | | |
| 12. | Понављање (припрема за колоквијум). | XI | | |
| 13. | Колоквијум: вежбе снаге | XII | Провера знања | Колоквијум 2 |
| 14. | Колоквијум: вежбе покретљивости | XIII | Провера знања | Колоквијум 3 |
| 15. | Интерактивна настава - практично | XV | Провера знања | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Колоквијум теорија: обухвата 13 питања из следећих области: Појам и значај фитнеса. Питања, заблуде, дилеме и чињенице у вези са фитнесом. Улога мишићног система у фитнесу. Кардиореспираторни систем. Кардиореспираторно вежбање (компоненте, тренажне срчане зоне, методе тренирања, значај, аеробне активности, форме часова групних аеробних вежби уз музику). Студент може да оствари максимално 10 поена, а обавезан је да оствари минимум од 5 поена.

Колоквијум практично 1: обухвата практичан појединачан и групни приказ задате кореографије плесног аеробика од 20 „осмица“ у структури. Студент мора да прикаже кореографију у целини, индивидуално на бројање и групно уз музику. Елементи вредновања су: ритам, темпо, простор, динамика и израз. За минимум поена је потребно да студент прикаже вежбу само уз бројање при чему мора да освоји 5 поена. **Колоквијум практично 2:** обухвата појединачни приказ вежби за развој снаге. Студент је у обавези да коректно прикаже и објасни вежбе снаге (на справама, са и без реквизита). За максимални број поена (студент мора да објасни име справе или реквизита који се користи, начин извођења и дисања или друге специфичности везане за конкретну вежбу. За минимум поена је потребно да студент коректно прикаже вежбе снаге, без објашњења при чему мора да освоји минимум од 5 поена. **Колоквијум практично 3:** обухвата појединачни приказ вежби за развој флексибилности. Студент је у обавези да коректно прикаже и објасни вежбе флексибилности за одређени мишић или мишићну групу. За максимални број поена студент мора

да објасни начин извођења и друге специфичности везане за конкретну вежбу. За минимум поена је потребно да студент коректно прикаже вежбе флексибилности, без објашњења при чему мора да освоји минимум од 5 поена. **Интерактивна настава** обухвата: самосталну припрему дела наставног садржаја предвиђеног садржајем за предавања; кореографисање аеробног вежбања уз музику; студентску праксу у фитнес клубовима и спортско-рекреативним центрима; праксу у в-о установама; учешће у научно-истраживачком раду и др. при чему мора да освоји минимум од 5 поена. **Практични испит:** обухвата објашњење једне од понуђених вежби за развој снаге са реквизитима и на справама из уџбеника. **Усмени испит:** обухвата два питања из следећих области: Мишићни фитнес, Флексибилност и Телесна композиција. Потпуни одговор се вреднује са 15 поена.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- 1.Костић, Р. (2009). Базичне фитнес компоненте. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
- 2.Делавијер, Ф. (2006). Анатомија снаге. Београд: "Дата статус".
- 3.Delavier, F., Gundill, M. (2009). The strength training anatomy workout II. Paris: Human Kinetics, Editions Vigot.
- 4.Howley, T.E. (2005). Health fitness instructors handbook. Champaign IL: Human Kinetics.
- 5.Hoffman, J. (2006). Norms for fitness, performance and health. Champaign IL: Human Kinetics.
- 6.Howley, T.E (2007). Fitness professionals handbook. Champaign IL: Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|------------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум теорија | 10 | Усмени или писмени испит | 30 |
| Колоквијум практично 1, 2, 3 | 30 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

Похађање наставе:

Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија 5 поена.

За категорисане спортисте Спортског савеза Србије минимални проценат активног учешћа на часовима износи 30%.

Консултације:

Два пута недељно у складу са распоредом часова.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Славољуб Узуновић, редовни професор
др Никола Милошевић, доцент

Вежбе:

др Никола Милошевић, доцент

План извођења наставе на предмету: Развојна гимнастика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Развојна гимнастика | | | | |
| Година и семеста: I година II семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ и објекат ван ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања о теоријским и практичним вредностима развојне гимнастике. | | | | |
| Исход: Студенти ће бити упознати са основним облицима гимнастике и вежбања на справама и тлу, као и могућностима њихове практичне примене у пракси код деце предшколског и раног школског узраста. Студенти ће кроз предавања, практичне вежбе, и консултације стећи основна знања и биће оспособљени да владају теоријским и практичним вештинама везаним за примену гимнастичких вежби и вежби на справама и тлу, а све то у циљу позитивног утицаја на антрополошки развој деце. Студенти ће такође бити оспособљени за самосталан рад и методичку примену и тренажне активности гимнастике и вежбања на справама и тлу код деце прешколског и раног школског узраста, различитих способности.. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Дефинисање основних појмова. | I | Метод усменог излагања и видео презентација | |
| 2. | Утицај развојне гимнастике на антрополошки статус детета. | II | | |
| 3. | Модел моторичких спорских способности у вежбању на справама и тлу. | III | | |
| 4. | Сензитивне фазе | IV | | |
| 5. | Концепција деловања на развој моторичког понашања деце средствима и методама развојне гимнастике. | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | Средства за развој моторичког понашања деце. | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | План и програм рада развојне гимнастике деце предшколског узраста. | X | | |
| 11. | План и програм рада деце развојне гимнастике млађег школског узраста. | XI | | |
| 12. | Праћење и вредновање психосоматског статуса деце у развојној гимнастици. | XII | | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | Колоквијум теорија. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводни и припремни део часа у раду са децом | I | Усмено излагање и | |

| | | | | |
|-----|--|------|-------------------------------------|--|
| 2. | Вежбање на греди као главни део часа. | II | практично вежбање | |
| 3. | Акробатика на тлу као главни део часа. | III | | |
| 4. | Прескоци као главни део часа. | IV | | |
| 5. | Вежбање на великом елестичном столу као главни део часа. | V | | |
| 6. | Игре у гимнастичкој јами као главни део часа. | VI | | |
| 7. | Вежбање на вратилу као главни део часа. | VII | | |
| 8. | Вежбање на разбоју као главни део часа. | VIII | | |
| 9. | Провера стеченог практичног знања | IX | | |
| 10. | Вежбање на осталим справама и помоћним гимнастичких справама у оквиру главног дела часа. | X | Усмено излагање и практично вежбање | |
| 11. | Приказ и обучавање вежби на партеру, коњу са хватаљкама, круговима за дечаке 1. до 4. разред ОШ. | XI | | |
| 12. | Приказ и обучавање вежби на партеру, греди, дв. разбоју и прескоку за девочице 1. до 4. разред ОШ. | XII | | |
| 13. | Приказ и обучавање вежби на прескоку, разбоју и вратилу за дечаке 1. до 4. разред ОШ. | XIII | | |
| 14. | Завршни део часа. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Колоквијум практично:** Садржи прву половину градива практичне наставе, а подразумева практичну реализацију методског поступка обучавања елемената на одабраној справи са приказом асистенцијом. Полаже се практично у паровима и пролазност је са 51%, односно са 8 освојених бодова. **Теоријски колоквијум:** Садржи прву трећину градива. Полаже се теоријски и пролазност је са 51%, односно са 10 освојених бодова. **Интерактивна настава:** Обухвата активно и пасивно учешће студената на часовима развојне гимнастике у гимнастичком клубу. У овом делу студент мора освојити минималних 2 поена. **Практични испит:** Полаже се практично у групи од пет студената, а подразумева израду концепта часа развојне гимнастике и његову реализацију у гимнастичком клубу. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата последње две трећине градива теорије. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Густав Бала (2002). Спортска школица. СИА, Нови Сад.
2. Величковић, С., Петковић, Е., Илић, С. (2008): Спортска гимнастика II- Методика. СИА, Ниш.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 30 |
| Колоквијум (практично) | 15 | Теоријски испит | 10 |
| Колоквијум (теорија) | 20 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|--|
| Предавања: др Саша Величковић, редовни професор | Вежбе: др Милош Пауновић, доцент |
|---|--|

План извођења наставе на предмету: Антропомоторика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | | |
|--|---|-------------------|---|---|------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | | |
| Назив предмета: Антропомоторика | | | | | |
| Година и семеста: II година III семестар (Октобар/Јануар) | | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | | |
| <p>Циљ: Упознавање студената са теоријским, практичним, научним и стручним сазнањима из области веома сложеног моторичког понашања човека повезаног са осталим димензијама његовог антрополошког бића. Стицање знања из антропомоторике неопходних за савладавање садржаја стручних предмета на вишим годинама студија.</p> | | | | | |
| <p>Исход: Студенати разумеју елементарне покрете и кретања и развој основних моторичких способности применом вежби обликовања и специфичних вежби за развој основних моторичких способности. Студенти суоспособљени за практичну примену стечених знања у настави физичког васпитања, спортском тренингу и научно-истраживачком раду.</p> | | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Улога моторике у процесу развоја и формирања човека. Процес хуманизације праисторијског друштва. Развој говора и покрет. Физичка вежба и плес. | I | Метод усменог излагања и видео презентација | | |
| 2. | Дефиниције основних појмова. Моторичко функционисање. Антропомоторика. Манифестни и латентни простор моторике. Антропомоторичке способности. Филогенетски развој антропомоторике. | II | | | |
| 3. | Појам антропомоторике у онтогенези. Генетика у антропомоторици. Моторичко учење и моторичке навике. | III | | | |
| 4. | Покрети и кретања. Структура покрета и кретања. Систематизовање и класификовање покрета и кретања. | IV | | | |
| 5. | Базичне антропомоторичке способности. Снага. | V | | | |
| 6. | Базичне антропомоторичке способности. Брзина. | VI | | | |
| 7. | Базичне антропомоторичке способности. Издржљивост. | VII | | | Колоквијум 1 – теорија |
| 8. | Базичне антропомоторичке способности. Координација. | VIII | | Метод усменог излагања и видео презентација | |
| 9. | Базичне антропомоторичке способности. Прецизност. | IX | | | |

| | | | | |
|------------|--|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 10. | Базичне антропомоторичке способности. Равнотежа. | X | | |
| 11. | Базичне антропомоторичке способности. Гипкост. | XI | | |
| 12. | Нове теорије о антропомоторичким способностима. Опште антропомоторичке способности. Специфичне антропомоторичке способности. | XII | | |
| 13. | Антропомоторичке способности у спортским играма. Вежбе обликовања. Терминологија вежби обликовања. | XIII | | Колоквијум 2 - теорија |
| 14 | Планирање и организација мерења моторичких способности. | XIV | Усмено излагање и видео презентација | |
| Р.б | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Сви облици елементарних кретања. | I | | |
| 2. | Облици елементарних кретања: ходање и трчање. | II | | |
| 3. | Облици елементарних кретања: поскоци и скокови. | III | Усмено излагање и практично вежбање | |
| 4. | Облици елементарних кретања: пузања и гурања. | IV | | |
| 5. | Облици елементарних кретања: вучења и ношења. | V | | |
| 6. | Вежбе обликовања. | VI | | |
| 7. | | VII | | Колоквијум 1 - практично |
| 8. | Вежбе обликовања. Вежбе за развој снаге. | VIII | | |
| 9. | Вежбе обликовања. Вежбе за развој брзине. | IX | | |
| 10. | Вежбе обликовања. Вежбе за развој издржљивости. | X | Усмено излагање и практично вежбање | |
| 11. | Вежбе обликовања. Вежбе за развој координације. | XI | | |
| 12. | Вежбе обликовања. Вежбе за развој прецизности. | XII | | |
| 13. | Вежбе обликовања. Вежбе за развој равнотеже. | XIII | | |
| 14. | Вежбе обликовања. Вежбе за развој гипкости. | XIV | Усмено излагање и практично вежбање | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Практични колоквијум:** Садржи тест издржљивости (место извођења: стадион), тест снаге и полигон. Студент је у обавези да положи сва три дела практичног колоквијума како би стекао право изласка на теоријски испит. **Теоријски колоквијум:** Садржи прву трећину градива (Улога моторике у процесу развоја и формирања човека, Дефиниције основних појмова, Филогенетски развој антропомоторике, Моторичко учење и моторичке навике, Покрети и кретања, Структура покрета и кретања, Систематизовање и класификовање покрета и кретања). Полаже се писмено и пролазност је са 51%. **Семинарски рад:** Обрађује ширу проблематику тема из плана и програма. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријску и практичну наставу, активност у настави. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата цело градиво (за студенте који нису положили теоријски колоквијум), или део градива који није био обухваћен

теоријским колоквијумом (за студенте који су положили теоријски колоквијум). **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Херодек, К. (2006). Општа антропомоторика. Ниш: СИА.
2. Herodek, K., Živković, M., & Aleksić Veljković, A. (2019). *Motorički razvoj*. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
3. Latash, M. (2012). *Fundamentals of motor control*. USA, Elsevier.
4. Gollhofer, A. (2012). *Routledge handbook of motor control and motor learning*. USA, Routledge.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Теоријски испит | 40 |
| Колоквијуми | 33 | | |
| Семинарски рад | 5 | | |
| Интерактивна настава | 12 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Катарина Херодек, редовни професор
др Младен Живковић, ванредни професор

Вежбе:

др Младен Живковић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Физиологија

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Физиологија | | | | |
| Година и семестар: II година III семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Услови за слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са функционалним и регулационим механизмима органа, система органа и људског организма у целини, посебно током и након физичке активности. | | | | |
| Исход: Усвајањем знања о нормалном (физиолошком) функционисању људског организма студент је стекао основу за учења о могућим интервенцијама путем физичке активности у циљу унапређења и одржавања физичке припремљености и здравља. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање. Организација људског организма | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Физиологија нервног система | II | | |
| 3. | Физиологија скелетних мишића | III | | |
| 4. | Физиологија кардиоваскуларног система | IV | | |
| 5. | Физиологија крви и лимфе | V | | |
| 6. | Физиологија дисања | VI | | |
| 7. | Физиологија органа за варење | VII | | |
| 8. | На колоквијуму се проверавају садржаји из претходних 7 недеља | VIII | | Колоквијум 1 |
| 9. | Метаболизам и терморегулација | IX | Теоријска предавања | |
| 10. | Физиологија уринарног система | X | | |
| 11. | Физиологија жлезда са унутрашњим лучењем | XI | | |
| 12. | Физиологија чула | XII | | |
| 13. | Контрола моторних функција и динамички стеротип | XIII | | |
| 14. | Промене у организму током физичке активности | XIV | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--|----------------------------|
| 15. | Физиолошке адаптације на спортски тренинг | XV | | |
| | На колоквијуму се проверавају садржаји из претходних 6 недеља | XV | | Колоквијум 2 |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Рефлексна делатност нервног система | I | Демонстрација. Групни рад. | |
| 2. | Општи механизам контракције скелетних мишића | II | Мултимедијална демонстрација. Интерактивни рад. | |
| 3. | Одређивање фреквенције срчаног рада и крвног притиска | III | Демонстрација. Групни рад. | |
| 4. | Спирометрија | IV | Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација. | |
| 5. | Симулација функције уринарног система. Демонстрација функције система за очување ацидобазне равнотеже | V | Мултимедијална демонстрација. Интерактивни рад. | |
| 6. | Индиректна калориметрија | VI | Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација. | |
| 7. | Планирање дневног програма исхране | VII | Групни рад. | Семинарски рад |
| 8. | Неуромишићна адаптација на тренинг | VIII | Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација. | |
| 9. | Базични енергетски системи. Метаболичка адаптација на тренинг | IX | | |
| 10. | Адаптација кардиоваскуларног система. | X | Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација. Групни рад. | |
| 11. | Регулација дисања током физичке активности | XI | Демонстрација. Тестови, нормативи, интерпретација. | |
| 12. | Кардиореспираторна издржљивост | XII | | |
| 13. | Специфичности физичке активности жена. Физичка активност у старијем добу | XIII | Мултимедијална демонстрација. Интерактивни рад. | |
| 14. | Хормонска регулација физичке активности | XIV | | Семинарски рад |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. **Теоријски колоквијуми:** Први колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из прве половине градива. Други колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из друге половине градива. **Интерактивна настава:** Подразумева ангажовање на обради изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета,

писањем есеја или семинарског рада. **Активност у настави:** Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. **Завршни испит:** Студент полаже усмено.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Уџбеник:

1. Радовановић, Д. (2015). *Физиологија за студенте Факултета спорта и физичког васпитања, друго измењено и допуњено издање*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Радовановић, Д. (2012). *Практикум из физиологије за студенте Факултета спорта и физичког васпитања, друго допуњено издање*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература:

1. Guyton, A.C., & Hall, J.E. (2008). *Medicinska fiziologija, 11. izdanje*. Beograd: Savremena administracija.
2. Baret, K. E., urednik. (2015). *Ganongov pregled medicinske fiziologije, prvo srpsko izdanje*. Kragujevac: Fakultet medicinskih nauka.
3. Wilmore, J.H., Costill, D.L., & Kenney, L.W. (2008). *Physiology of sport and exercise, 4th edition*. Champaign (IL): Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Завршни испит | 40 |
| Колоквијуми | 30 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| Активност у настави | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Драган Радовановић, редовни професор

Вежбе:

др Драган Радовановић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: Биомеханика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Биомеханика | | | | |
| Година и семеста: II година III семестар (Окобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања из биомеханике неопходних за савладавање садржаја стручних предмета на вишим годинама студија. | | | | |
| Исход: Оспособљеност студената за разумевање основа функционисања локомоторног апарата применом функционалне анатомије у области људских кретања. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Историја биомеханике. | II | | |
| 3. | Функционална анатомија руке. | III | | |
| 4. | Функционална анатомија ноге. | IV | | |
| 5. | Функционална анатомија кичменог стуба. | V | | |
| 6. | Увод у кинематику. | VI | | |
| 7. | Линеарна и угловна кинематика | VII | | |
| 8. | Увод у кинетику. | VIII | | |
| 9. | Њутнова механика. | IX | | |
| 10. | Спољашње и унутрашње силе. | X | | |
| 11. | Рад, снага и енергија. | XI | | |
| 12. | Сила трења. | XII | | |
| 13. | Момент инерције. | XIII | | |
| 14. | Енергија тела која се обрћу. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Одређивање тежишта људског тела. | I | Практична настава | |
| 2. | Пропорције грађе људског тела у фронталној равни – конструкција. | II | | |
| 3. | Пропорције грађе људског тела у сагиталној равни – конструкција. | III | | |
| 4. | Групе ставова и положаја човека – задатак. | IV | | |
| 5. | Положај распона гимнастичара на круговима – задатак. | V | | |
| 6. | Гониометрија - упознавање са софтвером МАТ. | VI | | |

| | | | | |
|-----|--|------|-------------------|--------------|
| 7. | Кинематика - упознавање са софтвером КА VIDEO. | VII | | |
| 8. | | VIII | | Колоквијум 1 |
| 9. | Упознавање са софтвером HUMAN. | IX | Практична настава | |
| 10. | Динамометрија. | X | | |
| 11. | Дензитометрија са телесним саставом.. | XI | | |
| 12. | Питања за дискусију и решавање задатака. | XII | | |
| 13. | | XIII | | Колоквијум 2 |
| 14. | Исправка колоквијума. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Студент похађањем наставе може освојити до 10 поена. На првом колоквијуму, може освојити до 25 поена на основу теста од 25 питања из прве половине градива. И на другом колоквијуму студент може освојити такође до 25 поена на основу теста од 25 питања из друге половине градива. Семинарским радом, студент може освојити још 10 поена. На завршном испиту, студент може освојити до 30 поена на основу теста од 30 питања из целокупног градива Биомеханике. Детаљи се могу наћи на страници сајта: <https://sites.google.com/site/nisbiomehanika/plan-izvodjenja-nastave>

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Станковић, Р., Обрадовић, Б. и Шлајхауф, Р. (2008). Биомеханика. Ниш: Самостално издање аутора.
2. Бубањ, Р. (1998). Основи примењене биомеханике у спорту. Ниш: Самостално издање аутора.
3. Бубањ, Р. (1998). Основи примењене биомеханике у кинезиологији. Ниш: Самостално издање аутора.
4. Бубањ, С., Бубањ, Р., Станковић, Р. и Ђорђевић, М. (2010). Практикум из биомеханике/The workbook in biomechanics. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.
5. Станковић, Р. (2001). Практикум из биомеханике. Ниш: Самостално издање аутора.
6. Ackland, R.R. (2003). Applied anatomy and biomechanics in sport. Champaign IL: Human Kinetics.
7. Roger, B. (2007). Introduction to sports biomechanics. USA, Routledge.
8. Hall, J.S. (2007). Basic biomechanic. USA, Mc Graw Hill.

Методe извођења наставe

Предавања се изводе комбинованом методом (ex catedra / case study). Теоријски наставни садржај спроводи се методом "ex catedra" уз подршку рачунарски презентација. Практични наставни садржај спроводи се "case study" методом, односно биомеханичком анализом карактеристичних случајева и примера који илуструју теоријски садржај уз примену одговарајуће апаратуре и рачунарских софтвера.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|---------------------|-----------|---------------|-----------|
| Похађање наставе | 10 | Завршни испит | 30 |
| Колоквијум 1 | 25 | | |
| Колоквијум 2 | 25 | | |
| Семинарски рад | 10 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Ратко Станковић, редовни преофесор
др Саша Бубањ, редовни професор

Вежбе:

др Ратко Станковић, редовни преофесор
др Саша Бубањ, редовни професор

План извођења наставе на предмету: **Методика моторичког учења и контроле**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|--------------------------|--|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Методика моторичког учења и контроле | | | | |
| Година и семестар: II година III семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 2+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са теоријским, практичним и стручним сазнањима из области сложеног моторичког понашања човека, посебно у сфери учења нових моторичких вештина. Стицање знања о учењу моторичких вештина, формирању одређених навика, стереотипа и аутоматизама и примени тих знања у свакодневном животу и спортским активностима. | | | | |
| Исход: Оспособљеност студената за практичну и методички правилну примену стечених знања, како у настави физичког васпитања и спортском тренингу, тако и у научно-истраживачком раду. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање – организација наставе, предиспитне и испитне обавезе (стицање бодова). Дефинисање појмова у моторичком понашању човека. | I | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања са визуелним садржајима | Семинарски рад; Колоквијум |
| 2. | Еволуција моторичког развоја. Различите теорије о моторичком понашању. | II | | |
| 3. | Класификација моторичких вештина. Разлика између вештина и способности. Класификација спортова. | III | | |
| 4. | Телесна активност и детерминанте моторичких способности. Фазе моторичког учења. | IV | | |
| 5. | Улога игре у моторичком учењу. Развој моторике код деце. Локомоторни апарат. | V | | |
| 6. | Елементарна кретања. Ходање. Трчање. Скакање. Хватање. Бацање. Шутирање. Котрљање. Провлачење. | VI | | |
| 7. | Централни и периферни нервни систем. Улога ЦНС-а у моторичкој активности. | VII | | |
| 8. | Колоквијум | VIII | | |
| 9. | Методе формирања моторичких навика. Начела и принципи моторичког учења и вежбања. | IX | | |
| 10. | Врсте упутства и повратне информације. Услови за увежбавање моторичких знања. | X | | |
| 11. | Постављање циљева. Демонстрација. Вербалне инструкције. Усмеравање пажње. | XI | | |
| 12. | Координација и контрола покрета. Теорија динамичке интеракције. Систем памћења и заборављања. | XII | | |

| | | | | |
|--|--|--------------------------|---|----------------------------|
| 13. | Методе учења моторичких вештина (Аналитичка, синтетичка, комплексна и ситуациона). | XIII | | |
| 14. | Обим вежбања. Варијабилно вежбање. Менталне вежбе и замишљање. | XIV | | |
| 15. | Моторичко учење и спорт. Максимално спортско извођење. Откривање и исправљање грешака. | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Мерење моторичког извођења. Време реакције. Грешке у извођењу. | I | Фронтални облик рада, Практична настава | Интерактивна настава |
| 2. | Координација. Контролисање координисаних покрета. | II | | |
| 3. | Проприоцепција и видно поље. | III | | |
| 4. | Прецизност. Фитсов закон. | IV | | |
| 5. | Припрема моторичке контроле и пажња. | V | | |
| 6. | Учење моторичких вештина. Разликовање извођења од учења. | VI | | |
| 7. | Елементарна кретања. Ходање. Трчање. Скакање. Хватање. Бацање. Шутирање. Котрљање. Провлачење. | VII | | |
| 8. | Игре за моторичко учење. | VIII | | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | Трансфер учења. Врсте трансфера. | X | | |
| 11. | Услови вежбања. Разноврсност вежбања. | XI | | |
| 12. | Ментални тренинг. Принципи и примена. | XII | | |
| 13. | Тестирање моторичких способности (прецизност, равнотежа, координација и брзина алтернативних покрета). | XIII | | |
| 14. | Врсте упутства и повратне информације. | XIV | | |
| 15. | Моторичка контрола у свакодневним радњама. | XV | | |
| ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА | | | | |
| <p>Семинарски рад: Обрађује ширу тематику предвиђених наставних тема из плана и програма.</p> <p>Теоријски колоквијум: Садржи један део пређеног градива програма предавања. Ради се писмено.</p> <p>Интерактивна настава: Обухвата активност у настави. Теоријски испит: Полаже се усмено и обухвата део градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног).</p> <p>Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.</p> | | | | |
| УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Хајбах, П., Рид, Г. Колијер, Д. (2011). Моторичко учење и развој. Канада: Human Kinetics. Мегил, Р. (1998). Моторичко учење и контрола: концепти и примена. Dubuque: Brown. Ли, Т. (2011). Моторичка контрола у свакодневним радњама. Канада: Human Kinetics. | | | | |

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--------------------------|----------|---------------|----------|
| Посећеност наставе (Т+В) | 10 | Усмени испит | 40 |
| Семинарски рад | 15 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| Колоквијум | 20 | | |
| УКУПНО | 60 | | |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: <i>др Александра Алексић-Вељковић, доцент</i> | Вежбе: <i>др Александра Алексић-Вељковић, доцент</i> |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Локомоторни апарат у спорту

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Локомоторни апарат у спорту | | | | |
| Година и семеста: II година III семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Циљ предмета је детаљније упознавање анатомске структуре локомоторног апарата, посебно са функционалног аспекта и у појединим спортским активностима. | | | | |
| Исход: Познавање анатомских структура локомоторног апарата, који представља основу свих физичких и спортских активности, што би била боља теоретска и практична основа за даље разумевање и учење стучних предмета. Оспособљеност за практични ради који им предстоји, било да њихове активности буду усмерене ка педагошком раду или раду у клубовима спортских организација. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Дефиниција, функција и подела коштаног система. Облик костију, подела по облику, спољашњи изглед. | I | | |
| 2. | Грађа костију, крвни судови и живци, покосница и коштана срж. Механичке особине и архитектура костију. | II | | |
| 3. | Развој коштаног ткива. Утврђивање пола и старости скелета. | III | | |
| 4. | Коштани систем главе и врата, кичменог стуба, грудног коша, горњег екстремитета, карлице, доњег екстремитета. | IV | | |
| 5. | Дефиниција зглобова. Главни и споредни делови зглобова. Подела и функција зглобова. | V | | |
| 6. | Зглобни систем главе и врата, кичменог стуба, грудног коша, горњег и доњег екстремитета, карлице. | VI | | |
| 7. | Дефиниција мишића и њихове основне карактеристике. Грађа мишића и подела према грађи. Основни делови мишића. Мишићна функција; како настаје. | VII | | |
| 8. | Подела према изгледу, припојима и функцији. Мишићни систем главе и врата, кичменог стуба, грудног коша, горњег и | VIII | | |

| | | | | |
|---|--|--------------------------|--|----------------------------|
| | доњег екстремитета, карлице. | | | |
| 9. | Функционалне карактеристике локомоторног апарата човека. Неуролошка основа покрета. | IX | | |
| 10. | Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) у гимнастици. | X | | |
| 11. | Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) код колективних спортова са лоптом | XI | | |
| 12. | Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) код појединих дисциплина у пливању | XII | | |
| 13. | Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) у атлетици (трчање, скокови, бацање). | XIII | | |
| 14. | Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) у плесу. | XIV | | |
| 15. | Функционалне карактеристике локомоторног апарата (кости, зглобови, мишићних група и великих мишића) код дизања терета, код спортова које изаберу студенти. | XV | | |
| | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | | I | Методе засноване на посматрању (показивање), речима (монолошке, дијалогске) и практичним активностима студената (рад у систему е-учења коришћењем различитих модула е-учења) | |
| 2. | | II | | |
| 3. | | III | | |
| 4. | | IV | | |
| 5. | | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | | X | | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | | XII | | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | | XV | | |
| ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА | | | | |
| <p>Настава: Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање наставе. Теоријски колоквијуми: Провера знања из целокупне материје. Полаже се писмено (тест 1 и тест 2) и пролазност је са 51%. Интерактивна настава: Интерактивна настава. Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, свеукупна активност везана за практични део, семинарски рад. Активност у настави: Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. Завршни испит: Полаже се усмено и обухвата све методске јединице. Предиспитне обавезе морају бити минимум 30 поена да би се стекао услов за излазак на полагање завршног испита.</p> | | | | |

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Antić, V., & Antić, M. (2017). Lokomotorni aparat u sportu. Niš: Galaksijanis.
2. Stefanović, N. (2012). Anatomija čoveka za studente Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja. Niš: "M KOPS CENTAR", (pojedina poglavlja).

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Завршни испит | 40 |
| Колоквијум | 20 | | |
| Интерактивна настава | 20 | | |
| Активности у настави | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**Предавања:***др Владимир Антић, ванредни професор***Вежбе:***др Владимир Антић, ванредни професор*

План извођења наставе на предмету: Друштвени плес

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Друштвени плес | | | | |
| Година и семеста: II година III семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање основних знања о најпопуларнијим друштвеним плесовима кроз практично извођење плесних техника. | | | | |
| Исход: Студенти су овладали моторичким знањима и вештинама извођења основних корака друштвених плесова потребних за примену стечених знања у пракси физичког васпитања, спорта и рекреације. | | | | |
| Садржај предмета: | | | | |
| <i>Предавања:</i> Историја и карактеристике друштвеног плеса. Савремени (модерни) друштвени (спортски) плес (појам и врсте). Методе за учење и усавршавање плесне технике. Ритам, темпо, простор и динамика (појмови и методика). Техника, ритам и методика основних корака и фигура друштвених плесова: Енглески валцер, Фокстрот, Аргентински танго, Баћата, Салса, Рок-ен-рол. Плесно-музичке игре. | | | | |
| <i>Вежбе:</i> Једноставни и сложени елементи технике друштвеног плеса (кораци, поскоци, скокови, окрети). Методика, техника и ритам основних корака друштвених плесова: Енглески валцер, Фокстрот, Аргентински танго, Баћата, Салса, Рок-ен-рол. Плесно-музичке игре (уз примену основних корака друштвеног плеса изводити различите такмичарске плесне игре применљиве у настави физичког васпитања, спорта и рекреације). | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске и практичне наставе. | I | Усмено излагање | |
| 2. | Историја друштвеног плеса (Стандардни плес 17., 18. и 19. века, Латино-амерички плес 20. века, Северно-амерички плес 20. века). | II | Усмено излагање, а-в метода, интерактивна настава (ИН) | |
| 3. | Савремени (модерни) друштвени плес (појам и врсте). Став и држање у плесу. | III | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 4. | Методе и облици. Методско упутство учења плесне технике и перцепције простора. | IV | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 5. | Методско упутство учења ритма, темпа и динамике. | V | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 6. | Тест: 10 питања (од 9. до 42. странице уџбеника). | VI | Провера знања | Тест |
| 7. | Техника, ритам и методика основних корака и фигура Енглеског валцера. | VII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 8. | Техника, ритам и методика основних корака и фигура Фокстрота. | VIII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 9. | Техника, ритам и методика основних корака и фигура Аргентинског танга. | IX | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 10. | Техника, ритам и методика основних корака и фигура Баћате. | X | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 11. | Техника, ритам и методика основних корака и фигура Салсе. | XI | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 12. | Техника, ритам и методика основних корака и фигура Рок-ен-рола. | XII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| 13. | Плесно музичке игре. | XIII | Усмено излагање, а-в метода, ИН | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Основни елементи плесних техника. | I | Практична настава, комбиновани облик | |
| 2. | Плесна техника Енглеског валцера. | II | Практична настава, комбиновани облик | |
| 3. | Плесна техника Фокстрота. | III | Практична настава, комбиновани облик | |
| 4. | Плесна техника Аргентинског танга. | IV | Практична настава, комбиновани облик | |
| 5. | Увежбавање плесних техника Енглеског валцера, Фокстрота и Аргентинског танга. | V | Практична настава, комбиновани облик | |
| 6. | Колоквијум 1 | VI | Провера знања | Колоквијум 1 |
| 7. | Плесна техника Баћате. | VII | Практична настава, комбиновани облик | |
| 8. | Плесна техника Салсе. | VIII | Практична настава, комбиновани облик | |
| 9. | Плесна техника Рок-ен-рола. | IX | Практична настава, комбиновани облик | |
| 10. | Увежбавање плесне технике Баћате, Салсе и Рок-ен-рола. | X | Практична настава, комбиновани облик | |
| 11. | Плесна импровизација | XI | Практична настава, комбиновани облик | |
| 12. | Колоквијум 2 | XII | Провера знања | Колоквијум 2 |
| 13. | Плесно-музичке игре. | XIII | Практична настава, комбиновани облик | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

На предиспитним обавезама студент је обавезан да оствари минимум од 30 поена.

Колоквијум теорија: обухвата питања 10 питања из поглавља 1 и 2 уџбеника „Друштвени плес“. Обавезан је минимум од 5 поена. **Колоквијум практично 1:** обухвата демонстрацију технике Енглеског валцера и Фокстрота. Сваки коректно приказан плес у пару вреди пет поена. **Колоквијум практично 2:** обухвата демонстрацију технике Баћате и Салсе. Сваки коректно приказан плес у пару вреди пет поена. За приказ технике појединачно на бројање студент може освојити минимум од једног поена. Обавезан је минимум од 8 (2x4) поена за оба колоквијума. **Интерактивна настава** обухвата: студентску праксу у плесним клубовима и плесну импровизацију. Плесна импровизација се састоји од приказа кореографија различитих врста друштвеног плеса укључујући и модерни спортски плес у паровима или малим групама. Студент бира један облик интерактивне наставе. Обавезан минимум је 12 поена. **Практични испит** обухвата демонстрацију технике Аргентинског танга и Рок-ен-рола.

Напомена: Елементи вредновања за максималан број поена су: ритам, темпо, простор, динамика и израз.

Усмени испит: Техника и методика друштвених плесова: Енглески валцер, Фокстрот, Аргентински танго, Баћата, Салса, Рок-ен-рол. Студент одговара на два питања случајним избором. Сваки потпуно тачан одговор се вреднује са 15 поена. **Консултације:** два пута недељно у складу са распоредом

часова. Консултације се не оцењују.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Костић, Р., Узуновић, С. (2009). Друштвени плес. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Костић, Р., Узуновић, С. (2013). Плес. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
3. Wright, J. (2013). Social Dance-3rd Edition. Human Kinetics.
4. <http://www.ballroomdancers.com>.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени или писмени испит | 30 |
| Колоквијум (теорија) | 10 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум (практично) | 20 | | |
| Интерактивна настава | 20 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

Ако студент активно учествује на 50 процената часова одржане теоријске и практичне наставе добија 5 поена. За категорисане спортисте Спортског савеза Србије минимални проценат активног учешћа поена износи 30%.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Славољуб Узуновић, редовни професор

Вежбе:

др Славољуб Узуновић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: **Спортови снаге**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|--------------------------|--|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитања и спорт | | | | |
| Назив предмета: Спортови снаге | | | | |
| Година и семеста: II година III семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Усвајање основних знања о средствима и методама тренинга развоја снаге, плановима и програмима из области спортова снаге. | | | | |
| Исход: Сваки студент је оспособљен да самостално планира и програмира тренажни процес у области спортова снаге, да реализује планове и програме у области спортова снаге (Бодибилдинг, Поверлифтинг, Дизање тегова, Стронгмен и др.). Студенти су оспособљени да примењује средства, методе и оптерећења за развој различитих видова снаге у физичком васпитању, спорту и рекреацији, уважавајући узраст и пол, као и у свим осталим активностима у којима је ова моторичка способност релевантна за успех. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Дефиниција основних појмова. | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Методичке осново развоја снаге. | II | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна | |
| 3. | Тренажна опрема у тренингу снаге. | III | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 4. | Сигурносни услови за спровођење тренинга снаге. | IV | Фронтални, Вербална, Илустације | |
| 5. | Бодибилдинг - принципи тренирања. | V | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 6. | Бодибилдинг за почетнике. | VI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 7. | Бодибилдинг системи тренирања за напредне и такмичарски боди билдинг. | VII | Фронтални, Вербална, Илустације | |
| 8. | Поверлифтинг – дисциплине и начин такмичења. | VIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|----------------------------|
| 9. | Тренинг у Поверлифтингу. | IX | Индивидуални, Вербална | Колоквијум 1 |
| 10. | Дизање тегова – настанак и развој дисциплина. | X | Фронтални, Вербална, Илустације | |
| 11. | Техника и методика обучавања дисциплина у дизању тегова. | XI | Фронтални, Вербална, Аудио- визуелна | |
| 12. | Тренинг дизача тегова. | XII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 13. | Тренинг снаге у индивидуалним спортовима. | XIII | Фронтални, Вербална, Илустације | |
| 14 | Тренинг снаге у колективним спортовима. | XIV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Практичне основе тренирања. | I | Фронтални, Комбионовани облик | |
| 2. | Вежбе са и без оптерећења за развој снаге, снаге са хипертофијом и издржљивости у снази мишића руку. | II | Фронтални, Комбионовани облик | |
| 3. | Вежбе са и без оптерећења за развој снаге, снаге са хипертофијом и издржљивости у снази мишића раменог појаса. | III | Фронтални, Комбионовани облик | |
| 4. | Вежбе са и без оптерећења за развој снаге, снаге са хипертофијом и издржљивости у снази мишића груди. | IV | Фронтални, Комбионовани облик | |
| 5. | Вежбе са и без оптерећења за развој снаге, снаге са хипертофијом и издржљивости у снази мишића леђа. | V | Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |
| 6. | Вежбе са и без оптерећења за развој снаге, снаге са хипертофијом и издржљивости у снази мишића трбуха. | VI | Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |
| 7. | Вежбе са и без оптерећења за развој снаге, снаге са хипертофијом и издржљивости у снази мишића ногу. | VII | Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |
| 8. | Техника и методика обучавања дисциплина у поверлифтингу. | VIII | Рад у паровима, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |
| 9. | Техника и методика обучавања дисциплина у поверлифтингу. | IX | Рад у паровима, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |
| 10. | Техника и методика обучавања дисциплина у дизању тегова. | X | Рад у паровима, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |
| 11. | Техника и методика обучавања дисциплина у дизању тегова. | XI | Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |
| 12. | Техника и методика обучавања дисциплина у дизању тегова. | XII | Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | |

| | | | | |
|-----|---|------|---|--------------|
| 13. | Провера усвојености практичног програма | XIII | Групни, Усмено излагање, Демонстрација, Практични рад | Колоквијум 2 |
| 14. | Провера усвојености практичног програма | XIV | Индивидуални, Практични рад | Колоквијум 2 |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Колоквијум практично:** Садржи практично градиво из области развоја различитих аспеката снаге одређених регија тела. Полаже се практично и пролазност је са 51%, односно минималних 10 поена. **Теоријски колоквијум:** Садржи градиво из области бодибилдинга. Полаже се теоријски-усмено и пролазност је са 51%, односно минималних 10 поена. **Интерактивна настава:** Обухвата израду и реализацију микроциклуса у бодибилдингу и није обавезна за реализацију. **Практични испит:** Обухвата практично градиво из области дизања тегова и поверлифтинга. Полаже се практично. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата градиво из области основних појмова везаних за моторичку способност – снагу, методе развоја снаге, дизање тегова, поверлифтинга. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Delavier, F., Gundill, M. (2009). The strenght training anatomy workout II, Paris: Human Kinetic, Edition Vigot
2. Radovanović, D., Ignjatović, A. (2009). Fiziološke osnove treninga sile i snage. Niš: Sven
3. Verhošanski, J.V., Šestakov, P.S. i Nićin, Đ.A. (1992). Specifična snaga u sportu. Novi Sad: Prometej.
4. Zatsiorsky, M.V., Kraemer, L.W. (2006). Science and practice of strenght. Champaign IL: Human Kinetics
5. Delavier, F., Gundill, M. (2009) The strenght training anatomy workout II, Paris: Human Kinetic, Edition Vigot

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-------------------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум практично | 20 | Теоретски, усмени испит | 30 |
| Колоквијум теорија | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Стеван Стаменковић, доцент
др Никола Милошевић, доцент

Вежбе:

др Стеван Стаменковић, доцент
др Никола Милошевић, доцент

План извођења наставе на предмету: Менаџмент спортских организација

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Менаџмент спортских организација | | | | |
| Година и семеста: II година III семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни ; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нама посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Циљ предмета је да се студенти упознају са врстама и карактеристикама спортских организација, да стекну релевантна знања о поступцима оснивања и фазама у развоју спортског клуба, о менаџмент функцијама у управљању спортским клубовима те да сагледају место и улогу менаџера спортских клубова и да се припреме за спровођење стечених знања и вештина у пракси.</p> <p>Исход: По реализацији предметних садржаја студенти су оспособљени да:</p> <p>познају врсте и облике спортских организација;</p> <p>познају структуру спортског клуба, процедуре у његовом оснивању, фазе у развоју и начин функционисања;</p> <p>познају менаџмент функције у управљању спортским клубовима;</p> <p>разумеју место и улогу, овлашћења и потребне оперативне способности менаџера спортских клубова;</p> <p>правилно примењују стечена знања и вештине предвиђања, планирања, организовања, кадрована, руковођења и контролисања основних делатности спортских клубова у пракси.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Појам, врсте и облици спортских организација | I | | |
| 2. | Структура и карактеристике спортских клубова | II | | |
| 3. | Правни аспекти оснивања и рада спортских клубова | III | | |
| 4. | Животни циклус и фазе у развоју спортског клуба | IV | | |
| 5. | Филозофија и политика развоја спортског клуба | V | | |
| 6. | Административно и финансијско функционисање спортских клубова | VI | | |
| 7. | Подстицајни и ограничавајући фактори раста и развоја спортског клуба | VII | | |
| 8. | Колоквијум | VIII | | |
| 9. | Предвиђање и планирање као функције менаџмента спортских клубова | IX | | |
| 10. | Организовање као функција менаџмента спортских клубова | X | | |
| 11. | Кадровање и руковођење као функције менаџмента спортских клубова | XI | | |
| 12. | Контролисање као функција менаџмента спортских клубова | XII | | |
| 13. | Менаџери спортских клубова | XIII | | |
| 14. | Управљање ризицима у функционисању спортског клуба и одговорност менаџера | XIV | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--|----------------------------|
| 15. | Појам, врсте и облици спортских организација | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Појам, врсте и облици спортских организација | I | Поливалентни метод – предавања, са интерактивним приступом; илустрације (Power Point); укључивање Гостујућих наставника и Студија случаја; решавање практичних и теоријских задатака на часовима вежби; радионице; обиласци спортских организација и практичан рад у улогама менаџера спортског клуба; методологија израде семинарског рада. | |
| 2. | Структура и карактеристике спортских клубова | II | | |
| 3. | Правни аспекти оснивања и рада спортских клубова | III | | |
| 4. | Животни циклус и фазе у развоју спортског клуба | IV | | |
| 5. | Филозофија и политика развоја спортског клуба | V | | |
| 6. | Административно и финансијско функционисање спортских клубова | VI | | |
| 7. | Подстицајни и ограничавајући фактори раста и развоја спортског клуба | VII | | |
| 8. | Појам, врсте и облици спортских организација | VIII | | |
| 9. | Предвиђање и планирање као функције менаџмента спортских клубова | IX | | |
| 10. | Организовање као функција менаџмента спортских клубова | X | | |
| 11. | Кадровање и руковођење као функције менаџмента спортских клубова | XI | | |
| 12. | Контролисање као функција менаџмента спортских клубова | XII | | |
| 13. | Менаџери спортских клубова | XIII | | |
| 14. | Управљање ризицима у функционисању спортског клуба и одговорност менаџера | XIV | | |
| 15. | Колоквијум | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Теоријски колоквијум:** Садржи градиво из садржаја који су обрађени на предавањима и вежбама прве половине градива. Полаже се теоретски и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања и активност у настави. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата другу половину од пређеног градива. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Студенти обрађују неке од спортских догађаја (такмичења) из спортова којима припадају или по сопственом избору.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Адигес, И: Животни циклус предузећа, НИП Политика, Београд, 1993.
2. Плић, Р., Економика спортске организације, Visoka škola za sport, Београд, 2008.
3. Кастратовић, Е., Основе менаџмента са менаџментом у спорту, Институт за развој малих и средњих предузећа, Београд, 2004.
4. Михаловић, М., Спортски догађаји и спортске организације, Спортски савез Србије, Београд, 2013.
5. Нешић, М., Спорт и менаџмент, Факултет за спорт и туризам, Нови Сад, 2007-2008.
6. Стратегија развоја спорта у Р. Србији, Министарство омладине и спорта Србије, Београд, 2007., 2013.
7. Томић, М: Менаџмент спортске организације, Астимбо, Београд, 2001.
8. Закон о спорту Републике Србије, Министарство омладине и спорта Србије, Београд, 2011.
9. Важећа подзаконска документа из области спорта, Министарство омладине и спорта Србије, Београд

10. Правилници и друга нормативна документа Спортског савеза Србије.
 11. Статут и друга правна документа одговарајућег спортског клуба у Србији.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Усмени испит | 30 |
| Колоквијум | 30 | | |
| Семинарски рад | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Милован Братић, редовни професор
др Драган Атанасов, доцент

Вежбе:

др Драган Атанасов, доцент

План извођења наставе на предмету: Спортска медицина

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Спортска медицина | | | | |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ:6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ, | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са специфичним медицинским стањима које прате учешће у спорту, физичком васпитању и рекреацији, посебно током и након физичке активности. | | | | |
| Исход: Усвајање одређених медицинских знања и њихова практична примена у процесима планирања и контроле физичке активности у спорту, физичком васпитању | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Развојне карактеристике појединих добних узраста | I | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 2. | Контрола здравља и телесног развоја. Контрола здравља спортиста | II | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 3. | Позитивно и негативно дејство телесног вежбања на здравље. Патолошка стања и телесно вежбање. Ургентна стања у спортској медицини | III | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 4. | Употреба лекова код спортиста | IV | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 5. | Методе сликовне дијагностике у спортској медицине | V | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 6. | Повреде у спорту, физичком васпитању и рекреацији | VI | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 7. | Методе физикалне терапије у спортској медицини | VII | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 8. | Колоквијум 1 | VIII | | |
| 9. | Принципи превенције повреда у спорту, физичком васпитању и рекреацији | IX | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 10. | Специфичности учешћа жена у спорту | X | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|---|----------------------------|
| 11. | Специфичности учешћа деце у спорту | XI | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 12. | Медицински аспекти планирања тренинга и исхране спортиста | XII | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 13. | Медицинске методе и средства опоравка | XIII | | |
| 14. | Спортска масажа и самомасажа | XIV | | |
| | Колоквијум 2 | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Антропометрија | I | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 2. | Техника мерења антропометријских величина | II | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 3. | Телесна композиција | III | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 4. | Методе одређивања телесне композиције | IV | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 5. | Приручна аптека. Завојни материјал | V | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 6. | Техника превијања | VI | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 7. | Завоји троуглом марамом | VII | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 8. | Основни облици завоја | VIII | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 9. | Реанимација | IX | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 10. | Реанимациони поступци | X | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 11. | Поступци прве помоћи код крварења | XI | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 12. | Имобилизација и имобилизациона средства | XII | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 13. | Транспорт повређене особе | XIII | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |
| 14. | Масажа | XIV | Фронтална, вербална, аудио-визуелна, илустрациона | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. **Практични колоквијум:** Подразумева проверу практичних знања и вештина стечених током вежби (антропометрија, телесна композиција, превијање). **Теоријски колоквијум:** студент полаже писмено. **Интерактивна настава:** Подразумева ангажовање на обради изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета, писањем есеја или семинарског рада. **Активност у настави:** Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и

практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. **Завршни испит:** Студент полаже усмено.

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Уџбеник:

1. Радовановић, Д. (2019). *Спортска медицина за студенте Факултета спорта и физичког васпитања*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Радовановић, Д. & Ђурашковић, Р. (2018). *Практикум спортске медицине за студенте Факултета спорта и физичког васпитања*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература:

3. Ђурашковић, Р., уредник. (2009). *Спортска медицина*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Brukner, P., & Khan, K. (2009). *Clinical Sports Medicine, 5th edition*. New York: McGraw-Hill.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Завршни испит | 40 |
| Колоквијуми | 30 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| Активност у настави | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Драган Радовановић, редовни професор
др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор

Вежбе:

др Драган Радовановић, редовни професор
др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Хигијена

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Хигијена | | | | |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 2+1 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања о теоријским и практичним вредностима хигијене у спорту и физичком васпитању | | | | |
| Исход: Студенати су упознати са основним начелима и могућностима њихове практичне примене у свакодневној пракси. Студенти су кроз предавања, практичне вежбе, и консултације стекли основна знања и оспособљени су да владају теоријским и практичним вештинама везаним за примену хигијене спорта у спорту и физичком васпитању. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Исхрана, основне хранљиве материје у исхрани деце и спортиста | I | Фронтални облик рада, метода усменог излагања, метода аудио визуелна | |
| 2. | Исхрана, препоруке за правилну исхрану деце и спортиста | II | | |
| 3. | Исхрана спортиста | III | | |
| 4. | Дејство биолошких агенаса на људски организам. | IV | | |
| 5. | Садржаји из претходне 4 недеље. | V | | Колоквијум 1 |
| 6. | Клима, климатске промене и њихов утицај на здравље људи | VI | Фронтални облик рада, метода усменог излагања, метода аудио визуелна | |
| 7. | Утицај УВ зрачења на здравље људи | VII | | |
| 8. | Сексуално трансмисивне болести. | VIII | | |
| 9. | Хигијена одеће и обуће. | IX | | |
| 10. | Лична хигијена. | X | | |
| 11. | Садржаји из претходних 5 недеља. | XI | | |
| 12. | Хигијена радне средине | XII | Фронтални облик рада, метода аудио визуелна | |
| 13. | Хигијена животне средине. | XIII | | |
| 14. | Хигијена спортских објеката | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Исхрана деце и спортиста, методологија испитивања. | I | Фронтални облик рада, метода аудио визуелна | |
| 2. | Исхрана деце и спортиста, методологија испитивања. | II | | |
| 3. | Болести деце и спортиста изазване биолошким агенсима | III | | |

| | | | |
|-----|--|------|--|
| 4. | Болести деце и спортиста изазване биолошким агенсима. | IV | |
| 5. | Клима, климатске промене и њихов утицај на здравље људи (семинари) | V | |
| 6. | Утицај УВ зрачења на здравље људи (семинари) | VI | |
| 7. | Сексуално трансмисивне болести. | VII | |
| 8. | Хигијена одеће и обуће. | VIII | |
| 9. | Лична хигијена. | IX | |
| 10. | Исхрана спортиста (семинари) | X | |
| 11. | Школска хигијена. | XI | |
| 12. | Хигијена спортских објеката (семинари) | XII | |
| 13. | Хигијена животне средине | XIII | |
| 14. | Хигијена физичке културе | XIV | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе: Посећеност настави се евидентира у спискове евиденције присуства студената, и на крају семестра бодује одговарајућим бројем поена. **Активност у настави:** Активно учешће у настави, одговори на постављена питања, дискусија бодују се одговарајућим бројем поена. **Теоријски колоквијум:** Први теоријски колоквијум подразумева проверу знања из пређене прве трећине градива. Други колоквијум подразумева проверу знања из пређене друге трећине градива. **Интерактивна настава:** Подразумева самосталну припрему студента за презентацију дела градива, активност на настави. **Теоријски испит:** Подразумева проверу знања из пређене последње трећине градива. **Консултације:** Консултације са студентима се обављају два пута недељно по унапред утврђеном распореду.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Ранђеловић, Ј., Ђурашковић, Р. (2006). Хигијена спорта. Ниш: СИА.
2. Ђурашковић, Р. (2002). Спортска медицина. Ниш: СИА.
3. Митровић, Р. (1996). Хигијена за студенте факултета за физичку културу. Ниш: "ПроСофт".
4. Friis, H. (2010). Essentials of environmental health. Jonas & Bartlett Learning.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---|-----------|
| Настава | 10 | Теоријски испит (усмено, писмено, електронски тест) | 40 |
| Колоквијум I +II | 12+13 | | |
| Семинарски рад | 10 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:
др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор

Вежбе:
др Љиљана Бјелаковић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: **Методика спортског тренинга**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|--------------------------|--|-----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Методика спортског тренинга | | | | |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+1 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање теоријских и практичних знања о тренажном процесу у спорту. | | | | |
| Исход: Студенти ће бити оспособљени: да примене стечено теоријско знање у тренажном процесу; да теоријским знањима буду оспособљени за успешно планирање и програмирање рада са селекцијама; да познају релевантне показатеље успешности у спорту и примене знања у селекцији за одеређену грану спорта; да упознају средства и методе тренинга и посебно динамику тренажног оптерећења. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | - Упознавање студената са историјатом предмета, наставним планом и програмом, литературом и обавезама | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | |
| 2. | - Основни појмови у теорији спорта; Форме и функције спорта; - Класификација сп. грана | II | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 3. | - Селекција у спорту - Узрасне карактеристике и сензибилне фазе | III | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна | |
| 4. | - Општи принципи тренинга - Законитости спортског тренинга | IV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 5. | - Врсте припреме спориста - Физичка припрема - Техничка припрема - Тактичка припрема | V | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна | |
| 6. | - Психолошка припрема - Теоријска припрема - Интегрална припрема | VI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | |
| 7. | - Средства и методе тренинга. - Оптерећење у спортском тренингу | VII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | |
| 8. | - Планирање и програмирање тренажног процеса - Структура спортског тренинга | VIII | | |
| 9. | - Појединачни тренинг - Микроциклус тренинга | IX | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна | |
| 10. | Пређено градиво из 2., 3., 5., 7., 8. и 9. наставне јединице. | X | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | Теоријски Колоквијум |
| 11. | - Мезоциклус тренинга - Макроциклус тренинга | XI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--|--|
| 12. | - Спортска форма | XII | Фронтални, Вербална, Аудио- визуелна, Илустрације | |
| 13. | - Систем припреме младих спортиста и сложеност тренерског посла | XIII | | |
| 14. | - Основе и методе тренинга снаге, брзине, издржљивости и гipкости спортиста | XIV | | |
| 15. | - Замор у тренингу и такмичењу - Опоравак у спорту | XV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Тренинг развоја гipкости (активна и пасивна). | I | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 2. | Тренинг развоја снаге на тренажерима (теретана) | II | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 3. | Тренинг развоја експлозивне и плиометријске снаге. | III | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 4. | Тренинг развоја координације. | IV | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 5. | Равнотежа и проприоцепција - тренинг. | V | | |
| 6. | Тренинг развоја брзине и агилности. | VI | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 7. | Појединачни тренинг-структура, садржај, организација, конспект тренинга | VII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | |
| 8. | Анализа појединачног тренинга (уводни, главни и завршни део) | VIII | Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио- визуелна, Вербална | |
| 9. | Планови микроциклуса тренинга различитог типа | IX | | |
| 10. | Мезоциклус и планови тренинга различитог типа | X | | |
| 11. | Евиденција спортског тренинга | XI | Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио- визуелна, Вербална | |
| 12. | Појединачни тренинг - (Презентација и дискусија о урађеним радовима) | XII | | |
| 13. | Конструкција једног тренинга за развој одређених моторичких способности у изабраном спорту (слободан избор) и практични приказ | XIII | Индивидуални, Практични приказ | Практични колоквијум, Сала ФСФВ |
| 14. | Микроциклус тренинга - (Презентација и дискусија о урађеним радовима) | XIV | Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио- визуелна, Вербална | |
| 15. | Микроциклус тренинга - (Презентација и дискусија о урађеним радовима) | XV | Индивидуални, Писање, Илустрације, Аудио- визуелна, Вербална | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријски колоквијум: Садржи једну половину пређеног градива програма предавања (наставне јединице 2,3,5,7,8 и 9.). Ради се писмено и пролазност је са 51 %. **Практични колоквијум:** Садржи практични приказ и демонстрацију тренинга за изабрани спорт и моторичку способност. Ради се индивидуално у сали ФСФВ. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему видео презентације изабраног спорта, конструкцију недељног програма тренинга за изабрани спорт, попуњавање практикума и активност у настави. **Теоријски испит:** Први део испита је писмени и услов је стварити 51% поена за излазак на усмени део испита. Теоријски део се полаже усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног). Студент добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Koprivica, V. (2013). *Teorija sportskog treninga*. Beograd.
2. Петковић, Д. (2008). *Спортски тренинг*. Ниш: Универзитет у Нишу.
3. Петковић, Д., Бојић, И. (2010). *Спортски тренинг - Практикум*. Ниш: ФСФВ.

Допунска литература:

1. Фратрић, Ф. (2006). *Теорија и методика спортског тренинга*. Нови Сад: Покрајински завод за спорт.
2. Вопра, Т. (2009). *Periodizacija – teorijaimetodologija treninga*. Zagreb: Gopal.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Посећеност наставе | 10 | Писмени испит | 10 |
| Практични Колоквијум | 20 | Усмени испит | 30 |
| Теоријски Колоквијум | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**Предавања:***др Ивана Бојић, редовни професор***Вежбе:***др Ивана Бојић, редовни професор*

План извођења наставе на предмету: **Пливање**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|--------------------------|---|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Пливање | | | | |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Условиза слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Основни циљ при поставци предмета је да будући професори стекну потребна и савремена сазнања при обављању активности у води (пливању, роњењу, плутању, клижењу и сл.), да упознају и усвоје савремене поставке из методике обуке спортских техника пливања. | | | | |
| Исход: Студенти су оспособљени да стечена теоријска и практична знања примене у пракси (школи, клубовима, обуци непливача). | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Значај пливања. Историјски развој пливања. | I | Фронтални, Вербални, Илустрације, Аудио-визуелна и видео презентација | 5-10 |
| 2. | Биомеханика пливања | II | | |
| 3. | Методика обуке непливача | III | | |
| 4. | Школа пливања | IV | | |
| 5. | Колоквијум 1 (обука непливача, школа пливања) | V | | |
| 6. | Техника краул – анализа технике, методика обуке. | VI | | |
| 7. | Техника прсно - анализа технике, методика обуке | VII | | |
| 8. | Техника леђно – анализа технике, методика обуке. | VIII | | |
| 9. | Техника делфин - анализа технике. методика обуке | IX | | |
| 10. | Техника стартног скока и окрета - анализа технике. методика обуке | X | | |
| 11. | Школа пливања | XI | | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|----------------------------|
| 12. | Тренинг у пливању | XII | | |
| 13. | Спашавање утопљеника | XIII | | |
| 14. | Организација такмичења | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Савремени методски поступак при обуци основних елементарних кретања у води. | I | Практична настава, Фронтални облик рада | |
| 2. | Обука спортске технике пливања - краул - дисање, положај тела, рад руку и рад ногу. | II | | |
| 3. | Обука спортске технике пливања - краул - координација. | III | | |
| 4. | Обука спортске технике пливања - прсно - дисање, положај тела, рад руку и рад ногу. | IV | | |
| 5. | Обука спортске технике пливања - прсно - координација. | V | | |
| 6. | Колоквијум 2 (краул и прсно) | VI | | 8-15 |
| 7. | Обука спортске технике пливања - леђно - дисање, положај тела, рад руку и рад ногу. | VII | | |
| 8. | Обука спортске технике пливања - леђно - координација. | VIII | | |
| 9. | Обука спортске технике пливања - делфин - дисање, положај тела, рад руку и рад ногу. | IX | | |
| 10. | Обука спортске технике пливања - делфин - координација. | X | | |
| 11. | Обука стартног скока и окрета. | XI | | |
| 12. | Обука спашавања утопљеника и рођења на дах. | XII | | |
| 12. | Колоквијум 3 (делфин, леђно, рођење, спашавање утопљеника) | XIII | | 10-20 |
| 14. | Методика обуке непливача. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. Да би студент добио поене за присутност настави (**10 поена**), на теоријским предавањима (5 поена) мора да присуствује најмање на 80% часова, такође, и на практичној настави (5 поена) најмање 80%, што представља обавезан услов да би студент приступио полагању завршног испита. **Консултације** се реализују два пута недељно (распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета). -**Теоријски колоквијум (KI):** Полаже се писмено (**минимум 6, максимум 10 поена**) и садржи градиво предвиђено за тај колоквијум (обука непливача, школа пливања и методика обуке спортских техника пливања), студент је у обавези да положи теоријски колоквијум да би стекао право да приступи полагању завршног испита. -**Практични колоквијум (KII):** Полаже се практично на базену (**максимум 15 поена**) и садржи приказ спортских техника пливања краул (максимум 7,5 поена) и прсно (максимум 7,5 поена) бодовник оцена је истакнут на огласној табли испред кабинета. -**Практични колоквијум (KIII):** Полаже се практично на базену (**максимум 20 поена**) и садржи приказ спортских техника пливања леђно (максимум 7,5 поена) и делфин (максимум 7,5 поена), рођење (3 поена) и спашавање

утопљеника (2 поена) бодовник оцена је истакнут на огласној табли испред кабинета. -Студент мора да положи **минимум две технике** пливања из **КII+КIII** да би стекао право да приступи полагању завршног испита. **-Интерактивна настава:** Подразумева активно учешће на допунским облицима наставе (волонтирање на пливачком такмичењу или у пливачком клубу- **максимум 5 поена**).

-Завршни испит:

-практични део (минимум 6, максимум 20 поена) који се полаже практично на базену и садржи препливавање деонице 200 m слободним стилем (**минимум 6, максимум 10 поена**) и препливавање деонице 100 m мешовитим стилем (**минимум 6, максимум 10 поена**), норме су истакнуте на огласној табли испред кабинета. Студент је у обавези да положи практични део испита да би стекао право да приступи полагању теоријског дела завршног испита.

-теоријски део (минимум 11, максимум 20 поена) који се полаже писмено или усмено и обухвата наставне тема које су предвиђене за теоријски део испита (не обухвата градиво које се припрема за колоквијум).

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Мадих, Д., Окичић, Т., Александровић, М. (2007). Пливање – уџбеник, Ниш: СИА.
2. Окичић, Т., Ахметовић. З., Мадих. Д., Допсај, М., Александровић, М. (2007). Пливање – практикум. Ниш: СИА.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични део испита | 20 |
| Колоквијуми (теорија) | 10 | Теоријски део испита | 20 |
| Колоквијуми (практични) | 35 | | |
| Интерактивна настава | 5 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Дејан Мадих, редовни професор,
др Томислав Окичић, редовни професор
др Марко Ђуровић, доцент

Вежбе:

др Дејан Мадих, редовни професор,
др Марко Ђуровић, доцент

План извођења наставе на предмету: Спорт особа са инвалидитетом

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Спорт особа са инвалидитетом | | | | |
| Година и семеста: II година, IV семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање основних знања из спортова за особа са инвалидитетом са посебним освртом на њихову специфичност у односу на стандардне спортове. | | | | |
| Исход: Савладавањем теоретског и практичног садржаја, студенти стичу основна теоретска и практична знања која ће моћи директно да примене у пракси. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање. | I | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 2. | Групе које карактеришу посебан однос према ОСИ. | II | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 3. | Групе које карактеришу посебан однос према ОСИ. | III | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 4. | Узроци настајања инвалидитета. | IV | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 5. | Узроци настајања инвалидитета. | V | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 6. | Терминологија. | VI | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 7. | Рехабилитација. | VII | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 8. | Теоријски колоквијум. | VIII | Провера знања | Колоквијум |
| 9. | ТеоријаспортаОСИ. | IX | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |

| | | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------------------|---|----------------------------|
| 10. | ТеоријаспортаОСИ. | X | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 11. | Спортске организације ОСИ. | XI | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 12. | Међународна спортска такмичења. | XII | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 13. | Спортови на параолимпијским играма. | XIII | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| 14 | Такмичарске категорије у спортуОСИ. | XIV | Фронтални и групни. Вербална, дијалoшка и аудио-визуелна. | Теоријска настава |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Атлетика за ОСИ | I | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 2. | Атлетика за ОСИ | II | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 3. | Зимски спортови за ОСИ | III | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 4. | Пливање за ОСИ | IV | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 5. | Para powerlifting | V | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 6. | Седећа одбојка | VI | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 7. | Стони тенис за ОСИ | VII | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 8. | Борилачки спортови за ОСИ | VIII | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 9. | Боћање за ОСИ | IX | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 10. | Парабициклизам | X | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 11. | Голбал | XI | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 12. | Голбал | XII | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 13. | Кошарка у колицима | XIII | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |
| 14. | Кошарка у колицима | XIV | Вербални метод, метод демонстрације. | Практична настава |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студент се евидентира и на основу посећености настави и добија бодове за присуство. Да би добио поене за присуство настави, на теоријским предавањима мора да присуствује најмање 50% наставе, а на практичним (вежбе) најмање 80%. Минимални број поена за пролаз је 10.
Консултације: Реализују се два пута недељно. Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.
Семинарски рад: Обрађује ширу тематику предвиђених тема из плана и програма. Подразумева самосталну припрему теоријских тема. Минимални број поена за пролаз је 5.
Колоквијум: Полаже се писмено и садржи градиво предвиђено за колоквијум (наставне теме са теоријских предавања из првих седам наставних седмица). Минимални број поена за пролаз је 10.
Интерактивна настава: Обухвата ваннаставне активности студената у практичном раду са спортистима са инвалидитетом. Минимални број поена за пролаз је 5.
Теоријски испит: Полаже се писмено и обухвата наставне теме које су предвиђене за испит (не обухвата градиво за колоквијум).

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Ђурашковић, Р., Живковић, Д. (2008). Спорт за лица са посебним потребама. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.
2. Касум, Г. (2015). Спорт особа са инвалидитетом. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.
3. Goosey-Tolfrey, V. (ed) (2010). Wheelchair sport: a complete guide for athletes, coaches and teachers. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. De Pauw, K. (2005). Disability sport. Champaign IL: Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Теоријски испит | 30 |
| Семинарски рад | 15 | | |
| Колоквијум | 30 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Марко Александровић, редовни професор

Вежбе:

др Марко Александровић, редовни професор
др Бојан Јоргић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: **Баскет**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|--|--|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Баскет | | | | |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Теоријска настава у Амфитеатру ФСФВ. Практична настава (вежбе) на отвореним теренима поред ФСФВ. | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање основних знања и вештина кроз теоријску наставу и практично извођење технике и тактике баскета. | | | | |
| Исход: Методичко овладавање специфично моторичким знањима и вештинама извођења елемената технике и тактике потребних за успешно савладавање осталих програмских испита на факултету, као и примену стечених знања у пракси Спорта, Физичког васпитања и рекреације. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање, упознавање студената са плановима и распоредом извођења наставе, литературом и начином оцењивања. Како се баскет игра. | I | Фронтални, Вербална, Аудио- визуелна, Илустрације | Израда семинарског рада од V до X недеље |
| 2. | Настанак кошарке и баскета. | II | | |
| 3. | Почетак играња и развој баскета на нашим просторима. | III | | |
| 4. | Правила игре у баскету „3 на 3“ и „1 на 1“. Најчешће коришћени термини у баскету. | IV | | |
| 5. | Једначина спецификације успеха у баскету. Релације баскета са антропометријским карактеристикама. | V | | |
| 6. | ЈСУ-Релације баскета са моторичким и функционалним способностима. | VI | | |
| 7. | ЈСУ-Релације баскета са специфично моторичким и когнитивним способностима и конативним карактеристикама. | VII | | |
| 8. | Техника баскета – Подела технике баскета. | VIII | | |
| 9. | Елементи индивидуалне технике и тактике баскета у нападу. | IX | | |
| 10. | Елементи индивидуалне технике и тактике баскета у одбрани. | X | | |
| 11. | Тактика баскета – Подела тактике. | XI | | |
| 12. | Индивидуална тактика напада и одбране у баскету. | XII | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--|-----------------------------|
| 13. | Групна тактика напада и одбране у баскету. | XIII | | |
| 14 | Садржаји свих претходних недеља | XIV | | Писмени колоквијум |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Методика обучавања технике шута на кош и скок-шута у баскету. | I | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 2. | Методика обучавања технике хватања и додавања у баскету. | II | | |
| 3. | Методика обучавања технике вођења лопте и дриблинга лоптом у баскету. | III | | |
| 4. | Методика обучавања технике финтирања и пивотирања у баскету. | IV | | |
| 5. | Демаркирање (начини отварања после блокаде). | V | | |
| 6. | Технике постављања блокада у баскету. | VI | | |
| 7. | Тактика игре „1 на 1“ у баскету. | VII | | |
| 8. | Тактика игре „2 на 2“ у баскету. | VIII | | |
| 9. | Тактика игре „3 на 3“ у баскету. | IX | | |
| 10. | Постављање у односу на лопту. | X | | |
| 11. | Принципи одбране „1 на 1“ у баскету. | XI | | |
| 12. | Техника удвајања играча у баскету. | XII | | |
| 13. | Одбрана на играчу без лопте на страни лопте и на страни помоћи. | XIII | | |
| 14. | Садржаји свих претходних недеља | XIV | | Практични колоквијум |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава: Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање на теоријској настави и вежбама. **Писмени колоквијум:** Полаже се писмено и обухвата садржаје свих предавања од 1. до 13. У оквиру понуђених питања акценат је на дефиницијама и основним поделама. Да би студент положио писмени колоквијум потребно је да тачно одговори на 51% од понуђених питања. **Практични колоквијум:** Полаже се практично и обухвата практично извођење елемената индивидуалне и групне технике и тактике (шутирање на кош техникама шака иза и испод (полагање) лопте) – минимално 6,5 поена и групне технике и тактике напада и одбране („Pick and Roll“ и контра блок) – минимално 4,5 поена. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања и активност у настави. Такође, обухвата и активност студената на консултацијама, а исте се реализују два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета 106. Максимално је могуће остварити шест поена за наведену активност. Семинарски рад: обрађује ширу тематику предвиђених тема из плана и програма предмета Баскет. Максимално је могуће остварити четири поена за наведену активност. **Практични испит:** Полаже се практично и обухвата практично извођење елемената индивидуалне технике и тактике напада у баскету (шутеве из кретања техником шута други обруч) – минимално 6,5 поена и методску вежбу дриблинга лоптом у кретању која подразумева предњу и задњу промену руку кроз ноге и иза леђа у два контакта (између сваког дриблинга у кретању потребно је извести припремно вођење) – минимално 4,5 поена. Напомена: да би студент полагао наредни елемент технике потребно је да положи предходни наведени елемент индивидуалне технике напада. Такође, обухвата и учешће на турниру у баскету и студенти се оцењују сразмерно освојеном резулту. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата ширу тематику предвиђених тема из плана и програма предмета Баскет.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Коцић, М., и Николић, Д. (2017). *Баскет „3 на 3“* Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитета у Нишу.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Практични испит | 20 |
| Писмени колоквијум | 20 | Усмени испит | 20 |
| Практични колоквијум | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**Предавања:**

др Миодраг Коцић, редовни професор

др Дагана Берић, редовни професор

Вежбе:

др Миодраг Коцић, редовни професор

др Дагана Берић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: Мали Фудбал

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | | |
|---|--|--------------------------|---|----------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | | |
| Назив предмета: Мали фудбал | | | | | |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај) | | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије ФСФВ и сала/терен на отвореном | | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | | |
| Услов: | | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | | |
| Циљ: Циљ предмета је стицање основних знања о малом фудбалу као колективној спортској игри, затим да се студент оспособи за организацију и реализацију наставних садржаја малог фудбала у основним и средњим школама, у оквиру редовних и ванчасовних наставних активности (фудбалска секција и такмичења), као и у различитим рекреативним и базичним фудбалским програмима. | | | | | |
| Исход: Студент ће бити оспособљен да влада теоријском и методичким знањем везаним за мали фудбал, биће способан да демонстрира елементарне фудбалске вештине и тактичке елементе; биће оспособљен да самостално примењује мали фудбал као средство у настави физичког васпитања у основним и средњим школама, спроводи часове малог фудбала у ванчасовним активностима – тренинге и такмичења у оквиру фудбалске секције, као и да организује рекреативне активности користећи мали фудбал као средство. | | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе. Историја малог фудбала (МФ, 6-13). | I | Фронтални облик рада, Теоријска предавања, Метод усменог излагања са визуелним садржајима | | |
| 2. | Основне карактеристике фудбалске игре, ПФИ (МФ, 13-20). | II | | | |
| 3. | Техника фудбала, техника кретања фудбалера без лопте (МФ, 20-32). | III | | | |
| 4. | Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (МФ, 33-48). | IV | | | |
| 5. | Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (МФ, 49-67) | V | | | |
| 6. | Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (МФ, 68-86). | VI | | | |
| 7. | Провера садржаја од 1-4. наставне јединице | VII | | | Колоквијум 1 |
| 8. | Техника одбране гола (МФ, 86-103). | VIII | | | |
| 9. | Класификација тактике (МФ, 112-128) | IX | | | |
| 10. | Тактика напада (МФ, 129-138) | X | | | |
| 11. | Тактика напада (МФ, 138-146) | XI | | | |
| 12. | Системи фудбалске игре (МФ, 150-155) | XII | | | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 13. | Уигране акције – поновни почетак игре (МФ, 168-176) | XIII | | |
| 14. | Моторичке способности (МФ, 179-200) | XIV | | |
| 15. | Провера садржаја 5, 6 и 8 наставне јединице | XV | | Колоквијум 2 |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Техника кретања фудбалера без лопте (МФ, 20-32) | I | Метод демонстрације, практичне вежбе | |
| 2. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Ударац по лопти ногом и главом (у месту и кретању, у односу на кретање лопте), додавање (МФ, 32-54) | II | | |
| 3. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Ударац по лопти ногом и главом (у месту и кретању, у односу на кретање лопте), додавање (МФ, 32-54) | III | | |
| 4. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Ударац по лопти ногом и главом (у месту и кретању, у односу на кретање лопте), додавање (МФ, 32-54) | IV | | |
| 5. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Примање лопте (у месту и кретању, у односу на кретање лопте) (МФ, 54-72) | V | | |
| 6. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Примање лопте (у месту и кретању, у односу на кретање лопте) (МФ, 54-72) | VI | | |
| 7. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Примање лопте (у месту и кретању, у односу на кретање лопте) (МФ, 54-72) | VII | | |
| 8. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Вођење лопте (МФ, 72-76) | VIII | | |
| 9. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Вођење лопте (МФ, 72-76) | IX | | |
| 10. | Техника кретања фудбалера са лоптом, Одузимање лопте (МФ, 82-86) | X | | |
| 11. | Дриблинзи и финте (МФ, 76-82) | XI | | |
| 12. | Системи фудбалске игре (МФ, 150-154) | XII | | |
| 13. | Техника одбране гола (МФ, 86-102) | XIII | | |
| 14. | Игра уз примену свих правила игре | XIV | | |
| 15. | Практични део колоквијума | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Два пута недељно у складу са распоредом часова. **Похађање наставе:** Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија минимални број бодова (укупно 5 поена). Број бодова биће пропорционално увећаван у складу са похађањем наставе у току семестра али не може бити већи од 10 поена. **Колоквијум 1 (тест знања) обухвата:** 10 питања из следећих области: Историја малог фудбала (МФ, 6-13); Основне карактеристике фудбалске игре, ПФИ (МФ, 13-20); Техника фудбала, техника кретања фудбалера без лопте (МФ, 20-32); Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (МФ, 33-48). Свако питање вреднује се једним поеном а студент мора да освоји минимум 5 поена на тесту. **Колоквијум 2 (тест знања) обухвата:** 10 питања из следећих области: Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (МФ, 49-67); Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (МФ, 68-86); Техника одбране гола (МФ, 86-103). Свако питање вреднује се једним поеном а студент мора да освоји минимум 5 поена на тесту. **Колоквијум 3 обухвата:** практични приказ елемената индивидуалне технике са

лоптом као што су: вођење лопте, пријем и предаја лопте унутрашњим, сољашњим делом и хрптом стопала, жонглирање доминантном ногом. Студент мора да уради одређени број понављања сваког задатог елемента и има три покушаја да то уради. Уколико урадати технички елемент из првог покушаја добија 5 поена, из другог покушаја 3 поена и из трећег покушаја 1 поен. Елементи вредновања су: број понављања, прецизност, техника извођења елемената. **Интерактивна настава:** самосталну припрему тренинга и усмено образложење примењених вежби на основу изабране узрасне категорије и циља тренинга. **Завршни испит – практични део:** практични приказ елемената индивидуалне технике са лоптом као што су: вођење лопте, наизменично жонглирање левом и десном ногом, дриблинг и финтирање, ударац на гол доминантном ногом. Студент мора да уради одређени број понављања сваког задатог елемента и има три покушаја да то уради. Уколико уради технички елемент из првог покушаја добија 5 поена, из другог покушаја 3 поена и из трећег покушаја 1 поен. Елементи вредновања су: број понављања, прецизност, техника извођења елемената. **Завршни испит – теоријски део:** усмени одговор на три насумично извучена питања из следећих области: Класификација тактике (МФ, 112-128); Тактика напада (МФ, 129-138); Тактика напада (МФ, 138-146); Системи фудбалске игре (МФ, 150-155); Уигране акције – поновни почетак игре (МФ, 168-176); Моторичке способности (МФ, 179-200)

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Јоксимовић, А. (2008): Мали фудбал. ГИП Тимок.
2. Ковачевић, А. (2003): Мали фудбал, Београд.
3. Јоксимовић, С. (2002). Голман у фудбалу. Ниш: СВЕН.
4. Lozano, J. (1995). Futbol Sala. Real Federacion Espanola de Futbol.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--------------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Завршни испит | 40 |
| Колоквијум 1 - тест | 20 | | |
| Колоквијум 2 - практично | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Зоран Милановић, ванредни професор

Вежбе:

др Зоран Милановић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Основе балета

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|--------------------------------------|----------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Основе балета | | | | |
| Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Јун) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Упознавање студената са основним теоријским, практичним и стручним сазнањима из области класичног и модерног балета са циљем побољшања веома сложеног моторичког понашања човека повезаног са осталим димензијама његовог антрополошког бића.</p> <p>Исход: Студенти су оспособљени за практичну примену стечених знања у настави физичког васпитања, рекреацији, спортском тренингу и научно-истраживачком раду.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјат класичног и модерног балета. Почети и рани развој класичног и модерног балета. Називи титула играчица и играча у балету. | I | Усмено излагање и видео презентације | |
| 2. | Значај физичког и менталног здравља у балету. Правилно држање тела. Идеално балетско тело. | II | Усмено излагање и видео презентације | |
| 3. | Узрасне карактеристике и почетак балетског тренинга. | III | Усмено излагање и видео презентације | |
| 4. | Балетска гардероба и опрема. Правилан избор и употреба балетских патика. | IV | Усмено излагање и видео презентације | |
| 5. | Значај и методе балетског загревања. Истежање ногу на поду и поред балетског штапа. | V | Усмено излагање и видео презентације | |
| 6. | Основни сегменти балетског часа: вежбе поред штапа (barre), вежбе на средини сале (центер), адађо (adagio) и алегро (allegro). | VI | Усмено излагање и видео презентације | Теоријски колоквијум |
| 7. | Основне позиције ногу. Основне позиције руку. Апломб. Фацијална експресија на балетским наступима. | VII | Усмено излагање и видео презентације | |
| 8. | Позиције тела у балету. Мали и велики скокови у класичном балету. | VIII | Усмено излагање и видео презентације | |
| 9. | Окрети на две и на једној ноzi. | IX | Усмено излагање и видео презентације | |
| 10. | Структура часа класичног балета | X | Усмено излагање и видео презентације | |
| 11. | Концепт модерног балета и основне технике. | XI | Усмено излагање и видео презентације | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 12. | Музикалност и фокус током извођења техника. | XII | Усмено излагање и видео презентације | |
| 13. | Улога кореографа. Врсте кореографија. | XIII | Усмено излагање и видео презентације | |
| 14. | Балетска нотација. | XIV | Усмено излагање и видео презентације | |
| 15. | Здравствени ризици професионалних играча. Терапија плесом. | XV | Усмено излагање и видео презентације | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Основни балетски став – апломб. | I | | |
| 2. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Основне балетске позиције ногу. | II | | |
| 3. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Основне балетске позиције руку. | III | | |
| 4. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Основни покрети ногу: Plie i demi-plie. | IV | | |
| 5. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Battements: Battement tendu, Battement tendu jeté, Grand battement jeté, Battement frappé, Battement fondu, Battement developpé, Battement developpe Passé. | V | | |
| 6. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Окрети на једној ноzi: Piquée, Pirouettes, En dedans et en dehors. | VI | | |
| 7. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Окрети на две ноге: Tours, Chenée, Soutenu. | VII | | |
| 8. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Мали скокови: Одскакивање (sautes), Промена ногу у одскоку (changement), Сустизање ногу (assemblé). | VIII | | |
| 9. | ПРАКТИЧНИ КОЛОКВИЈУМ | IX | | ПРАКТИЧНИ КОЛОКВИЈУМ |
| 10. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне | X | | |

| | | | | |
|-----|--|------|--|----------------------|
| | за балет. Вежбе поред балетског штапа. Мали скокови: Размицање ногу (echappé), Корак са клизањем стопала (glissade), Пресечени корак (couré). Припрема заједничке кореографије. | | | |
| 11. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Мали скокови: Истискивање (chassé), Одбачај ноге (jeté). Припрема заједничке кореографије. | XI | | |
| 12. | Одређивање позиција тела помоћу тачака у простору. Вежбе загревања карактеристичне за балет. Вежбе поред балетског штапа. Велики скокови: Sissonne fermée, Pas de chat. Припрема заједничке кореографије. | XII | | |
| 13. | Увежбавање заједничке кореографије. | XIII | | |
| 14. | Увежбавање заједничке кореографије. | XIV | | |
| 15. | ПРАКТИЧНИ КОЛОКВИЈУМ | XV | | ПРАКТИЧНИ КОЛОКВИЈУМ |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска и практична настава – вежбе: Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Обрађује ширу проблематику тема из плана и програма. **Теоријски колоквијум:** Садржи прву половину градива. Полаже се писмено и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријску и практичну наставу, активност у настави. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата цело градиво (за студенте који нису положили теоријски колоквијум), или део градива који није био обухваћен теоријским колоквијумом (за студенте који су положили теоријски колоквијум).

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Ваганова, А. (1977) . Основи класичног балета. Београд : Спортска књига.
- Никифорова, А.В. (2005). Основи класичног балета. Београд : Завод за уџбенике и наставна средства.
- Малетић, А. (1983). Покрет и плес. Загреб : Културно-просвјетни сабор Хрватске.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени испит | 40 |
| Колоквијуми | 20 | | |
| Интерактивна настава | 20 | | |
| Семинарски рад | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: др Катарина Херодек, редовни професор | Вежбе: др Катарина Херодек, редовни професор |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Плес

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Плес | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање теоријско – практичних знања из области народног и спортског плеса. | | | | |
| Исход: Овладавање практичним и теоријским знањима из области народних и спортских плесова и оспособљавање за њихову адекватну методску примену и тренажи процес у физичком васпитању, фолклорним групама и ансамблима, спортским клубовима и рекреацији са особама различитог узрасног периода, година старости и нивоа способности и знања. | | | | |
| САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА | | | | |
| Предавања Увод: Плес и уметност; Димензионалности плеса; Развој плесне игре; Примена плеса. Народни плес: Фактори развоја; Подела; Облици, типови, стилови; Етнокорееолошке плесне зоне. Техника народних плесова: Једноставни и сложени елементи технике; Опис технике народних плесова предвиђених програмом. Друштвени плес: Фактори развоја; Врсте. Уметнички плес: Развој; Врсте. Спортски плес: Појам; Развој; Техника спортских плесова предвиђених програмом. Методичке основе плеса: Методе; Облици; Час плеса. Плесно антропомоторичке способности: Структура (кондиционе, координационе и кондиционо-координационе способности). Тренинг плесача: Фактори; Оптерећење; Принципи; Средства; Врсте припрема; Циклуси тренажног процеса. Кореографија: Појам; Општа средства кореографије; кореографија народног и спортског плеса. | | | | |
| Вежбе Основни елементи плесних техника и њихових ритмичких структура. Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Краљево коло, Моравац, Руменка, Чачак, Лесковачка четворка, Врањанка, Пешачка, Девојачко коло, Стара Влајна и Ужичка чарлама. Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Енглески валцер, Танго, Бечки валцер, Самба, Ча-ча-ча и Џајв. Интерактивна настава. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске и практичне наставе (начин освајања бодова) | I | Усмено излагање | |
| 2. | Увод: Плес и уметност; Димензионалности плеса; Развој плесне игре; Примена плеса. | II | Усмено излагање, аудио-визуелна (А-В) метода, интерактивна настава (ИН) | |
| 3. | Народни плес: Фактори развоја; Подела; Облици, типови, стилови; Етнокорееолошке плесне зоне. | III | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 4. | Техника народних плесова: Једноставни и сложени елементи технике; Опис технике народних плесова предвиђених програмом. | IV | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |

| | | | | |
|-------------|---|------------------------------|---|--------------------------------|
| 5. | Друштвени плес: Фактори развоја; Врсте. Уметнички плес: Развој; Врсте. | V | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 6. | Спортски плес: Појам; Развој; Техника спортских плесова предвиђених програмом. | VI | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 7. | Тест из пређеног градива | VII | Провера знања | Тест |
| 8. | Методичке основе плеса: Методе; Облици; Час плеса. | VIII | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 9. | Плесно антропомоторичке способности: Структура (кондиционе, координационе и кондиционо-координационе способности). | IX | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 10. | Тренинг плесача: Фактори; Оптерећење; Принципи; Средства; Врсте припрема; Циклуси тренажног процеса. | X | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 11. | Кореографија: Појам; Општа средства кореографије. | XI | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 12. | Кореографија народног и спортског плеса. | XII | Усмено излагање (А-В) (ИН) | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Основни елементи плесних техника и њихових ритмичких структура. | I | Практична настава, комбиновани облик | |
| 2. | Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Краљево коло, Моравац, Руменка, Чачак. | II | Практична настава, комбиновани облик | |
| 3. | Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Лесковачка четворка, Врањанка и Пешачка. | III | Практична настава, комбиновани облик | |
| 4. | Плесна техника и ритам основних корака и народних плесова Девојачко коло, Стара Влајна и Ужичка чарлама. | IV | Практична настава, комбиновани облик | |
| 5. | Увежбавање плесне технике, обрађених народних плесова. | V | Практично вежбање | |
| 6. | Колоквијум 1 (демонстрација технике обрађених народних плесова). | VI | Провера знања | Колоквијум 1 |
| 7. | Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Енглески валцер и Танго. | VII | Практична настава, комбиновани облик | |
| 8. | Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Бечки валцер и Самба. | VIII | Практична настава, комбиновани облик | |
| 9. | Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Ча-ча-ча и Џајв. | IX | Практична настава, комбиновани облик | |
| 10. | Увежбавање плесне технике обрађених спортских плесова. | X | Практична настава, комбиновани облик | |
| 11. | Колоквијум 2 (демонстрација технике обрађених спортских плесова). | XI | Провера знања | Колоквијум 2 |
| 12. | Интерактивна настава – практично. | XII | Практична настава | |
| 13. | Интерактивна настава – приказ. | XIII | Провера знања | |
| 14. | | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

На предиспитним обавезама студент је обавезан да оствари минимум од 30 поена.

Колоквијум теорија обухвата 15 питања из наставних садржаја обрађених у првих шест недеља. Обавезан минимум је 5 тачних одговора (5 поена). **Колоквијум практично 1**: студент полаже три народна плеса у малој групи од којих су Моравац и Чачак обавезни, а један добија случајним избором. За сваки плес студент може освојити три поена. Обавезан минимум је шест поена.

Колоквијум практично 2: студент полаже све обрађене спортске плесове појединачно и у пару. Појединачно, студент полаже приказ елемената технике на бројање. За сваки плес може да освоји 1,5 поена. Сваки појединац у пару се засебно процењује. За сваки од плесова студент може освојити три поена. Студент мора да освоји минимум шест поена од којих три поена на латиноамеричком плесу и три поена на стандардном плесу. **Интерактивна настава** обухвата: самосталну припрему дела наставног садржаја предвиђеног садржајем за предавања; праксу у клубовима народног и спортског плеса; праксу у в-о установама; групни приказ кореографије народног или спортског или модерног спортског плеса; семинарски рад; учешће у научно-истраживачком раду и др. Студент бира само једну од понуђених активности и сходно квалитету рада осваја одређени број поена. Обавезан је минимум од осам поена. **Практични испит** се полаже индивидуално и у пару за спортски плес. Студент полаже народну игру Пешачка за шта може добити четири поена и спортске плесове Бечки валцер и Самба за шта може добити шест поена.

Напомена: Елементи вредновања за максималан број поена су: ритам, темпо, простор, динамика и израз. За приказ елемената технике на бројање студент може освојити 1 поен за народне игре и 1,5 поена за спортски плес.

Теоријски испит се полаже усмено или писмено (три питања случајним избором). Обухвата наставне садржаје везане за Методичке основе, Плесно антропомоторичке способности, Тренинг плесача и Кореографију. Код усменог или писменог полагања потпун одговор се вреднује са 10 поена. **Консултације:** два пута недељно у складу са распоредом часова. Консултације се не оцењују.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

4. Костић, Р., Узуновић, С. (2013). *Плес*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Костић, Р. (2001). *Плес, теорија и пракса*. Ниш: „Графика Галеб“.
6. Костић, Р., Узуновић, С. (2009). *Друштвени плес*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Теоријски испит | 30 |
| Колоквијум теорија | 15 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум практично | 21 | | |
| Интерактивна настава | 14 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

Ако студент активно учествује на 50 и више процената часова одржане теоријске и практичне наставе добија 5 поена. Сходно доласцима број бодова се повећава процентуално до 10 поена. За категорисане спортисте Спортског савеза Србије минимални проценат активног учешћа на часовима износи 30.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Славољуб Узуновић, редовни професор

Вежбе:

др Славољуб Узуновић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: Одбојка

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физич ко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Одбојка | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ и објекат ван ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Циљ изучавања одбојке као спортске игре је стицање знања и вештина као дела науке која проучава спорт и физичко васпитање, њен развој, методе и подручја, да студенте оспособи за примену основних средстава и метода у васпитно-образовној делатности. | | | | |
| Исход: Студенти позају основне одбојкашке законитости, овладали су теоретским знањем и практичним способностима и то примењују у настави која је планирана одређеним програмима у зависности од старости ученика, затим да примене неке методе у истраживању у школској и спортској пракси. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој одбојке. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Основи теорије одбојкашког тренинга. | II | | |
| 3. | Механика одбојке. | III | | |
| 4. | Техника без лопте. | IV | | |
| 5. | Техника са лоптом- одбијање лопте. | V | | |
| 6. | Техника са лоптом – сервирање. | VI | | |
| 7. | Техника са лоптом – дизање. | VII | | |
| 8. | Техника са лоптом – смечирање. | VIII | | |
| 9. | Техника са лоптом - блок и одбрана поља. | IX | | |
| 10. | Методика обучавања. | X | | Колоквијум 1 |
| 11. | Предмет методике одбојке. | XI | Теоријска предавања | |
| 12. | Методика тренирања одбојкашких техника. | XII | | |
| 13. | Одбојкашка кондиција. | XIII | | |
| 14. | Тактика. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Техника без лопте. | I | Практичне вежбе | |
| 2. | Техника са лоптом. | II | | |
| 3. | Техника са лоптом - одбијање лопте. | III | | |
| 4. | Упијач. | IV | | |

| | | | | |
|-----|------------------|------|-----------------|---------------------|
| 5. | Сун. | V | | |
| 6. | Вретено. | VI | | |
| 7. | Сервирање. | VII | | |
| 8. | Сервис из скока. | VIII | | |
| 9. | Дизање. | IX | | |
| 10. | Смечирање. | X | | |
| 11. | Пријем смеча. | XI | | |
| 12. | Блок. | XII | | |
| 13. | Тактика. | XIII | | Колоквијум 2 |
| 14. | Основе тактике. | XIV | Практичне вежбе | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. **Теоријски колоквијуми:** теоријски колоквијум се полаже писмено и обухвата област из правила одбојке. **Практични колоквијуми:** Практични колоквијум обухвата наставни садржај вежби од р.б. 1. до 13.). **Интерактивна настава:** Интерактивна настава: писање семинарског рада, презентација задате теме. **Активност у настави:** Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. **Завршни испит:** Завршни део испита се полаже усмено и обухвата комплетан наставни садржај.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Костић, Р. (1999). Одбојка - техника и тактика. Ниш: СИА.
2. Костић, Р. (2000). Теорија и методика спортске игре - одбојка. Ниш: СИА.
3. Томић, Д., Нејић, Д. (2004). Одбојка. Ниш: СИА.
4. Костић, Р., Нејић, Д. (2008). Теорија и методика спортске игре - одбојка. Ниш: СИА.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум 1 (теорија) | 15 | Усмени испит | 20 |
| Колоквијум 2 (практично) | 20 | | |
| Остало | 25 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: др Драган Нејић, редовни професор | Вежбе: др Драган Нејић, редовни професор |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Спортска гимнастика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Спортска гимнастика | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Објект ван ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. • Одслушани предмети Биомеханика и Антропомоторика. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање теоријских и практичних знања о спортској гимнастици као олимпијском спорту са једне и вежби на справама у настави физичког васпитања са друге стране. | | | | |
| Исход: Студенти су оспособљени да примене стечено теоријска и практична знања за планирање, програмирање и реализацију часова из програма вежби на справама за основне и средње школе. Оспособљени су за планирање, програмирање и реализацију тренинга у раду са почетничким групама и групама развојне гимнастике у спортској гимнастици. Студенти су овладали правилима суђења у спортској гимнастици и могу учествовати као судије на школским првенствима. Студенти су оспособљени да асистирају приликом вежбања на справама. Студенти су оспособљени да учествују у процесу селекције деце за спортску гимнастику и да учествују у организацији такмичења у спортској гимнастици. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Појмовно дефинисање гимнастике и значај спортске гимнастике. | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Историјски развој спортске гимнастике у свету и код нас, историјски развој дисциплина. | II | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна | |
| 3. | Спортска гимнастика у нашем систему физичког васпитања | III | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 4. | Терминологија спортске гимнастике. | IV | Фронтални, Вербална, Илустрације | |
| 5. | Сале и справе и такмичења у спортској гимнастици. | V | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 6. | Оцењивање у спортској гимнастици. | VI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 7. | Селекција у спортској гимнастици. | VII | Фронтални, Вербална, Илустрације | |
| 8. | Методика обучавања вежби на справама. | VIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 9. | Методика обучавања вежби на справама. | IX | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|----------------------------|
| 10. | Методика обучавања вежби на справама. | X | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 11. | Техника и биомеханичка анализа вежби у спортској гимнастици. | XI | Фронтални, Вербална, Илустације | |
| 12. | Техника и биомеханичка анализа вежби у спортској гимнастици. | XII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 13. | Тренинг у спортској гимнастици | XIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 14. | Планирање и методика тренинга. | XIV | Фронтални, Вербална, Илустације | |
| 15. | Теоријски део колоквијума II | XV | Индивидуални, Вербална | Колоквијум 2 |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Методика обучавања вежби на партеру (м+ж). | I | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 2. | Методика обучавања вежби на коњу са хватаљкама и греди. | II | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 3. | Методика обучавања вежби на круговима и кореографска припрема гимнастичарки. | III | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 4. | Методика обучавања вежби на прескоку. | V | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 5. | Методика обучавања вежби на разбоју. | VI | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 6. | Методика обучавања вежби на вратилу и двовисинском разбоју. | VII | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 7. | Демонстрација увежбаних састава на справама и обнављање. | VIII | Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | Колоквијум 1 |
| 8. | Увежбавање састава за колоквијум. | IX | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 9. | Увежбавање састава за колоквијум. | X | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 10. | Увежбавање састава за колоквијум. | X | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 11. | Увежбавање састава и асистенције за испит. | XI | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 12. | Увежбавање састава и асистенције за испит. | XII | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 13. | Увежбавање састава и асистенције за испит. | XIII | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 14. | Практични део колоквијума I | XIV | Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | Колоквијум 1 |
| 15. | Практични део колоквијума I | XV | Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | Колоквијум 1 |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Колоквијум - практично:** Садржи практично градиво на свим справама гимнастичког вишебоја, прилагођено студентима. Полаже се практично и то реализацијом обавезних састава на справама и пролазност је са 51%, односно минималних 10 поена. **Колоквијум - теорија:** Садржи градиво из области методике обучавања у спортској гимнастици. Полаже се усмено и пролазност је са 51%, односно минималних 9 поена. **Остало (16 поена): Тест моторичких способности (8 поена):** Садржи осам моторичких тестова са нормативима. Полаже се практично, али није обавезан. **Интерактивна настава (8 поена):** Обухвата израду концепта часова вежби на справама у наставу физичког васпитања за млађи и старији школски узраст. Студент из ове области мора освојити најмање један поен. **Практични испит:** Садржи сложеније практично градиво на свим справама гимнастичког вишебоја, прилагођено студентима. Полаже се практична реализација и асистенција обавезних састава на справама и пролазност је са 51%, од максималних 15 поена. У оквиру практичног испита студент мора приказати адекватно знање из области асистенције, за коју може освојити максималних 9 поена. Такође део практичног испита подразумева и реализацију стручне пракса, за чију реализацију се може освојити максималних 6 поена. **Теоријски испит:** Садржи градиво из области теорије спортске гимнастике. Полаже се усмено и пролазност је са 51%. **Консултације:** Реализују се три пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Обавезна литература:

1. Петковић, Д. и сар. (2010). Спортска гимнастика I – Теорија. Ниш: СИА.
2. Петровић, Ј. и сар. (1995). Спортска гимнастика II – Методика. Београд: "Научна књига".
3. Величковић, С., Петковић, Е., Илић, С. (2008). Спортска гимнастика II – Методика. Ниш: СИА.

Допунска литература:

4. Петковић, Д. и сар. (2007). Гимнастика у школи - "Gymfitschool". Ниш: СИА.
5. Величковић, С. (2007). Правилник са коментаром за оцењивање у мушкој спортској гимнастици. Ниш: СИА.
6. Петковић, Е. (2007). Правилник са коментаром за оцењивање у женској спортској гимнастици. Ниш: СИА.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 15 |
| Колоквијум – практично | 20 | Асистенција | 9 |
| Колоквијум - теорија | 14 | Стручна пракса | 6 |
| Остало | 16 | Теоријски испит | 10 |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Саша Величковић, редовни професор
др Емилија Петковић, редовни професор
др Милош Пауновић, доцент

Вежбе:

др Емилија Петковић, редовни професор
др Милош Пауновић, доцент

План извођења наставе на предмету: Дијагностика у спорту 1

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|---------------------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Дијагностика у спорту 1 | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 2+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање теоријских и практичних знања о одређивању, праћењу и контроли степена тренираности спортиста. | | | | |
| Исход: Студенти ће бити оспособљени да примене стечено теоријско и практично знање у дијагностици контроле тренажног процеса. Да теоријским и практичним знањима буду оспособљени за успешно коришћење тестова за процену функционалних и моторичких способности спортиста. Да упознају психодијагностику и примену психолошких тестова у спорту. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са предметом, обавезама и бодовању предиспитних и испитних обавеза; Дефиниција дијагностике у спорту, општи појмови. | I | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 2. | Дијагностичке технике. | II | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 3. | Контрола тренажног процеса. | III | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 4. | Утврђивање стања и контрола способности спортиста. | IV | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 5. | Апаратуре и инструменти за дијагностику. | V | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 6. | | VI | Аудио - визуелни | |
| 7. | Тестови за процену основних вентилацијских способности. | VII | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 8. | | VIII | Аудио - визуелни | |
| 9. | Тестови за процену моторичких способности. | IX | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|-----------------------------|
| 10. | Дијагностика у контроли функционалних способности. | X | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | Тестови за процену аеробног и анаеробног енергетског капацитета. | XII | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 13. | | XIII | | |
| 14 | Биохемијски показатељи стања тренираности спортисте. | XIV | Фронтални, Вербални, Аудио - визуелни | |
| 15. | Пређено градиво из 1., 2., 3., 5., 6., 9., и 10. наставне јединице. | XV | Писмени | Теоријски колоквијум |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Дијагностика функционалних способности спортиста. | I | Групни, вербални, демонстрација, практични рад | |
| 2. | | II | | |
| 3. | | III | | |
| 4. | | IV | | |
| 5. | Дијагностика моторичких способности спортиста. | V | Групни, вербални, демонстрација, практични рад | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | Дијагностика снаге. | IX | Групни, вербални, демонстрација, практични рад | |
| 10. | | X | | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | | XII | | |
| 13. | Дијагностика брзине. | XIII | Групни, вербални, демонстрација, практични рад | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | Тестирање изабраних способности спортисте (групе, екипе) у слободно изабраном спорту/сп. грани/сп. дисциплини | XV | Групни, практични, Аудио - визуелна | Практични Колоквијум |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријски колоквијум: Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 51 %. **Практични колоквијум** обухвата приказ, објашњење и видео презентацију обављене дијагностике изабраних способности спортиста/групе/појединца (студент се сам опредељује за спорт или спортску грану). **Интерактивна настава:** Обрађује ширу тематику предвиђених наставних тема из плана и програма и обухвата видео презентацију одабране теме. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног). Студент добија три питања случајним избором. Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. За излазак на теоријски испит неопходно је остварити најмање 30 поена на предиспитним обавезама (присуство настави, теоријски колоквијум, практични колоквијум, интерактивна настава).

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Обавезна:

1. Сударов, Н. и Фратрић, Ф. (2010). Дијагностика тренираности спортиста. Нови Сад: Покрајински завод за спорт.
2. Бјелица, Д. и Фратрић, Ф. (2011). Спортски тренинг – теорија, методика и дијагностика. Подгорица: Факултет за спорт и физичко васпитање у Никшићу и Црногорска спортска Академија из Подгорице.

3. Сударов, Н. (2007). Тестови за процену физичких перформанси. Нови Сад: Покрајински завод за спорт.

Допунска:

1. Wood, M.T., Ed. (2006). Measurement theory and practice in kinesology. Champaign IL: Human Kinetics.
2. Kaminski, A.L. et.al. (2006). ACSM'S resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. London: Lippincott Williams and Wilking.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Посећеност наставе | 10 | Теоријски испит | 40 |
| Колоквијум - практични | 20 | | |
| Колоквијум - теоријски | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Никола Милошевић, доцент

Вежбе:

др Никола Милошевић, доцент

План извођења наставе на предмету: Фитнес и велнес програми

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Фитнес и велнес програми | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студента са теоријским, практичним, стручним и научним сазнањима из области коришћења фитнес и wellness метода са циљем побољшања веома сложеног моторичког понашања човека повезаног са осталим димензијама његовог антрополошког бића. | | | | |
| Исход: Студенати су оспособљени за практичну примену стечених знања у настави физичког васпитања, рекреацији, спортском тренингу и научно-истраживачком раду. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Класификација група физичких активности које се изводе у фитнес центрима. Структурална анализа кретања које се изводе у оквиру одређених фитнес метода. Анализа основних и изолованих вежби снаге, цикличних кретања на кардио уређајима као и типичних кретања у појединим врстама аеробика. | I | Усмено излагање | |
| 2. | Методички поступци за усвајање моторичких знања кроз одређене фитнес методе, за развој и одржавање димензија снаге и обликовање тела као и поступци за развој и одржавање функционалних способности и за редукцију поткожног масног ткива. Методички поступци за развој и одржавање моторичких и функционалних способности и обликовање тела помоћу различитих система аеробика. | II | Предавања | |
| 3. | Историјски развој аеробика. Такмичарски аеробик. Систематизација различитих врста аеробика (ниског и високог интензитета). Step aerobic, slide aerobic. | III | | |
| 4. | Aqua aerobic, аеробик за децу, fit kid. | IV | | |
| 5. | Плесне врсте аеробика. | V | | |
| 6. | Аеробик са оптерећењем. | VI | | |
| 7. | Cross fit. | VII | | |
| 8. | Fit ball. | VIII | | |
| 9. | Pilates. | IX | | |
| 10. | Callanetics. | X | | |
| 11. | Spinning. | XI | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 12. | Методe учења кореографије. Cueing – тачно одређени и разрађени систем вербалних и невербалних знакова у сврху комуницирања са групом. | XII | | |
| 13. | Дефиниција и концепт wellness-а. Место и улога wellness-а у свету. Фактори развоја wellness-а. Wellness као селективна туристичка понуда. Принципи извођења wellness програма: објекти, ентеријери, стручни кадар, комуникација и избор садржаја. | XIII | | |
| 14 | Организација и приказ групних кореографија. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Загревање и припрема организма за вежбање. Подела вежби по структури. Број вежби, број серија, број понављања. | I | Вежбе | |
| 2. | Програм hi/low аеробис, Step aerobic. | II | | |
| 3. | Stretching, Pilates, Tae bo. | III | | |
| 4. | Плесни аеробик (зумба, салса...). | IV | | Колоквијум 1 |
| 5. | Fit kid. Cross fit. | V | Вежбе | |
| 6. | Кардио фитнес, бицикл ергометар, трака за трчање, степер. Вежбање са сопственом тежином. | VI | | |
| 7. | HIТ тренинг (high intensity training). Вежбање са спољашњим оптерећењем. | VII | | |
| 8. | Пирамидални систем тренинга. Кружни тренинг, интервални тренинг. | VIII | | |
| 9. | TUT (time under tension). GVT (german volume training). Вежбање са спортским реквизитима (гуме, баланс плоче, медицинке...). | IX | | |
| 10. | Aqua aerobic. | X | | |
| 11. | Аеробик час. Warm up (загревање), prestretching, conditioning (главни део часа), cool down (смиривање), вежбе снаге (изолациони рад), stretching. | XI | | |
| 12. | Кореографија у аеробику. | XII | | |
| 13. | Weellness програми. | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Практични колоквијум:** Садржи практичан приказ наставног садржаја. **Теоријски колоквијум:** Садржи прву половину градива. Полаже се писмено и пролазност је са 51%. **Семинарски рад:** Обрађује ширу проблематику тема из плана и програма. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријску и практичну наставу, активност у настави. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата цело градиво (за студенте који нису положили теоријски колоквијум), или део градива који није био обухваћен теоријским колоквијумом (за студенте који су положили теоријски колоквијум). **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. AEROBIC INSTRUCTOR MANUAL (1997). American Council of Exercise, Ur: R.T. Cotton, R.L. Goldstein.
2. Anderson, B. (1997). Stretching. Zagreb: "Gopal".
3. Delavier, F.(2000). Strength training anatomy. Human Kinetics.
4. Wilmore, J.H., D.L. Costill (1998) Physiology of sports and exercise, Human Kinetics, Ill.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Теоријски испит | 40 |
| Колоквијуми | 20 | | |
| Интерактивна настава | 20 | | |
| Семинарски рад | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: <i>др Катарина Херодек, редовни професор</i> | Вежбе: <i>др Катарина Херодек, редовни професор</i> |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: Ватерполо

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Ватерполо | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије ван ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Условиза слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са школом ватерпола, техником, тактиком и кондиционом припремом у ватерполу. | | | | |
| Исход: Оспособити студента да самостално планира, реализује, прати и контролише развој спортске форме у ватерполу у односу на пол и узраст. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој ватерпола. | I | Теоријска предавања уз коришћење аудио-визуелних средстава. | |
| 2. | Класификација технике ватерпола. | II | | |
| 3. | Индивидуална техника покрета у нападу. | III | | |
| 4. | Индивидуална техника покрета у одбрани. | IV | | |
| 5. | Тактика у ватерполу. | V | | |
| 6. | Индивидуална и групна тактика у ватерполу. Екипна тактика у ватерполу. | VI | | |
| 7. | Провера знања | VII | | Колоквијум 1 |
| 8. | Голман у ватерполу. Карактеристике играчких позиција у ватерполу. | VIII | Теоријска предавања уз коришћење аудио-визуелних средстава. | |
| 9. | Спортска форма. | IX | | |
| 10. | Планирање и програмирање развоја спортске форме. | X | | |
| 11. | План и програм развоја физичких способности у ватерполу. | XI | | |
| 12. | Ватерполо школа. Организација ватерполо школе. | XII | | |
| 13. | Судијска правила. Правила ватерпола. | XIII | | |
| 14. | Основне поставке мини ватерпола. | XIV | | |

| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
|------|--|-------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. | Технике пливања у ватерполу. | I | Практичан рад на базену. | |
| 2. | Технике покрета у нападу. Техника извођења бацања лопте. | II | | |
| 3. | Технике покрета у нападу. Техника извођења бацања лопте. | III | | |
| 4. | Технике покрета у одбрани. | IV | | |
| 5. | Техника покрета бек-центар.Технике бацања лопте. | V | | |
| 6. | Линије кретања играча у току утакмице. | VI | | |
| 7. | Провера знања | VII | | Колоквијум 2 |
| 8. | Позициони напад у ватерполу. | VIII | Практичан рад на базену. | |
| 9. | Контранапад и одбрана од контранапада. | IX | | |
| 10. | Играч више. | X | | |
| 11. | Одбрана у ватерполу. | XI | | |
| 12. | Играч мање. | XII | | |
| 13. | Техника покрета голмана. | XIII | | |
| 14. | Вођење и суђење ватерполо утакмице. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. Да би студент добио поене за присутност настави (**10 поена**), на теоријским предавањима (5 поена) мора да присуствује **најмање на 80%** часова, такође, и на практичној настави (5 поена) **најмање 80%** што представља обавезан услов да би студент приступио полагању завршног испита. **Консултације** се реализују два пута недељно (распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета). **Теоријски колоквијум (KI):** Полаже се писмено (**минимум 11, максимум 20 поена**) и садржи градиво предвиђено за тај колоквијум (техника и тактика у ватерполу). Студент је у обавези да положи теоријски колоквијум да би стекао право да приступи полагању завршног испита. **Практични колоквијум (KII):** Полаже се практично на базену (**минимум 6, максимум 20 поена**) и садржи елементе технике покрета у одбрани и нападу (**минимум 6, максимум 10 поена**) и технике извођења бацања лопте (**минимум 6, максимум 10 поена**). Студент је у обавези да положи практични колоквијум да би стекао право да приступи полагању завршног испита. **Интерактивна настава:** Подразумева активно учешће на допунским облицима наставе (волонтирање на ватерполо турниру или у ватерполо клубу (**минимум 5, максимум 10 поена**)).

-Завршни испит:

-практични део (минимум 6, максимум 20 поена) који се полаже практично на базену и садржи елементе позиционог напада (**минимум 6, максимум 10 поена**) и контра напада (**минимум 6, максимум 10 поена**). Студент је у обавези да положи практични део испита да би стекао право да приступи полагању теоријског дела завршног испита.

-теоријског дела (минимум 11, максимум 20 поена) који се полаже писмено или усмено и обухвата наставне тема које су предвиђене за теоријски део испита (не обухвата градиво које се припрема за колоквијум).

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Окичић, Т., Мадић, Д. Александровић, М., Допсај, М. (2011). Ватерполо. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Nitzkowski, M. (1994). *US Tascical Water Polo*. Pittsburgh (PA): Sports Support Syndicate.
3. Nitzkowski, M. (1998). *Water- Learning and Teaching The Basics*. Huntington Beach (CA). Water Polo Consulting Service.
4. Cutino, P.J., & Cutino, P.J.Jr. (2002). *101 defensive and conditioning water polo drills*. Monterey (CA): Coaches Chice.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Практични испит | 20 |
| Колоквијуми (теорија) | 20 | Усмени испит | 20 |
| Колоквијуми (практични) | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: <i>др Томислав Окичић, редовни професор</i> <i>др Марко Ђуровић, доцент</i> | Вежбе: <i>др Томислав Окичић, редовни професор</i> <i>др Марко Ђуровић, доцент</i> |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: Дечији спорт

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Дечији спорт | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни ; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: да студенти савладају теоријска и практична знања која ће им омогућити планирање и реализацију тренажних и такмичарских активности различитих узрасних категорија деце у изабраној спортској грани; да стекну способност критичке анализе и могућност изградње аутентичне филозофије тренирања деце; да буду теоријски обучени и практично оспособљени за разумевање потреба деце у спорту.</p> | | | | |
| <p>Исход: да се студенти оспособе за самостално планирање, програмирање, реализацију и контролу тренажних и такмичарских активности без обзира на узрасну категорију и такмичарски ниво и индивидуалне педагошко-психолошке, социолошке, морфолошке и моторичке разлике између деце.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Интерес друштвене заједнице за укључивање што већег броја деце у физичке и спортске активности | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Актуелни европски и домаћи прописи везани за физичку активност и спорт деце (и омладине) | II | | |
| 3. | Психолошко-педагошки аспекти рада са децом у спорту | III | | |
| 4. | Симптоматично понашање деце у развоју и кроз спорт (најчешћи облици негативних особина деце у спорту) | IV | | |
| 5. | Значај и улога васпитача и тренера | V | | |
| 6. | Специфичности дијагностике у спорту код деце | VI | | |
| 7. | Оријентација и селекција младих спортиста | VII | | |
| 8. | Развој моторичких способности деце и омладине | VIII | | |
| 9. | Дугорочни спортски развој | IX | | |
| 10. | Тест | X | | |
| 11. | Дугорочни спортски развој – приступ у индивидуалним спортовима | XI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 12. | Дугорочни спортски развој – приступ у екипним спортовима | XII | | |
| 13. | Основе одређивања оптерећења у тренингу младих спортиста | XIII | | |

| | | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--|----------------------------|--|
| 14 | Педагошки приступ код деце са инвалидитетом која су укључена у спорт и такмичење | XIV | | | |
| 15. | Методички приступ код деце са инвалидитетом која су укључена у спорт и такмичење | XV | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Основе рада у дечијем спорту | I | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | | |
| 2. | | II | | | |
| 3. | Развој моторичких способности деце и омладине (спортске школице) | III | | | |
| 4. | | IV | | | |
| 5. | Специфичности дијагностике у спорту код деце | V | | | |
| 6. | | VI | | | |
| 7. | Дугорочни спортски развој – приступ у индивидуалним спортовима | VII | | | |
| 8. | | VIII | | | |
| 9. | | IX | | | |
| 10. | Дугорочни спортски развој – приступ у екипним спортовима | X | | | |
| 11. | | XI | | | |
| 12. | | XII | | | |
| 13. | Колоквијум | XIII | | | |
| 14. | Организација такмичења у дечијем спорту | XIV | | | |
| 15. | | XV | | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Евидентира се присуство студената на предавањима и вежбама. Неопходно је присуство на минимум 70% одржане наставе да би студент добио предвиђене бодове. **Теоријски колоквијуми (тест):** Садржи две трећине пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 51 %. **Практични колоквијум:** Садржи две трећине обрађених наставних јединица. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, активност у настави, ангажовање на научном или стручном пројекту који се реализује у оквиру предмета. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата трећину градива (са положеним тестом) или целокупно градиво (без положеног теста). Студент добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Јевтић,, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р. (Ур) (2011). *Дечији спорт од праксе до академске области*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Немец, В. (2015). *Дечији спорт, скрипта*. Београд: СИА

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени/писмени испит | 40 |
| Колоквијум (теорија) | 20 | | |
| Колоквијум (практични) | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: др Стеван Стаменковић, доцент | Вежбе: др Стеван Стаменковић, доцент |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Менаџмент спортских манифестација

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Менаџмент спортских манифестација | | | | |
| Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Оспособљавање студената теоријским и практичним знањима о спортским манифестацијама. | | | | |
| Исход: Поседовање знања о организацији спортских манифестација. Познавање норматива и стандарда у организацији спортских догађаја. Оспособљеност за планирање и организацију спортских такмичења. Оспособљеност за израду пројеката спортских манифестација. Оспособљеност за планирање стратегије и промоције спортских манифестација. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Врсте спортских такмичења. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Циљеви организације спортских такмичења. | II | | |
| 3. | Социолошки, педагошки и спортско развојни аспекти организације спортских такмичења у школској и спортској активности. | III | | |
| 4. | Организација школских спортских догађаја (међуразредних турнира, лига, првенстава школе, крос такмичења и других спортско рекреативних догађаја). | IV | | |
| 5. | Методе процене могућности и оправданости организације спортских догађаја (SWOT, ПЕСТ). | V | | |
| 6. | Планирање организације спортских такмичења. (Студија изводљивости). | VI | | |
| 7. | Нормативи и стандарди као предуслов за организацију спортских догађаја. | VII | | |
| 8. | Организациона тела, службе, тимови. | VIII | | |
| 9. | Органограм реализације спортског догађаја. | IX | | |
| 10. | Задаци организационих тела, служби, тимова. | X | | |
| 11. | Израда пројеката појединих организационих тела, служби и тимова. | XI | | |
| 12. | Интеракција појединих организационих тела, служби и тимова. | XII | | |
| 13. | Планирање стратегије и облика промоције спортског догађаја. | XIII | | |
| 14. | Маркетинг стратегија и комуникацијски маркетинг алати спортског догађаја. | XIV | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 15. | Улога и ангажовање волонтера у организацији спортског догађаја. | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Садржаји часова вежби прате садржаје наставе на предавањима. | I | Практичне вежбе | |
| 2. | | II | | |
| 3. | | III | | |
| 4. | | IV | | |
| 5. | | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | | X | | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | | XII | | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Теоријски колоквијум:** Садржи градиво из садржаја који су обрађени на предавањима и вежбама прве половине градива. Полаже се теоретски и пролазност је са 51%. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања и активност у настави. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата другу половину од пређеног градива. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Студенти обрађују неке од спортских догађаја (такмичења) из спортова којима припадају или по сопственом избору.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Russell, H. (2012). Sport management: principles and applications. USA, Routledge.
- Pedersen, P. (2007). Strategic sport communication. Champaign IL: Human Kinetics.
- Masterman, E. (2008). Strateški menadžment sportskih događaja. Beograd: "Klio".
- Mihajlović, M. (2005). Menadžment sportskih organizacija. Beograd: Fakultet za menadžment.
- Mihajlović, M. (2013). Sportske organizacije i sportski događaji. Beograd: Fakultet za menadžment.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени/писмени испит | 30 |
| Колоквијум | 30 | | |
| Семинарски рад | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|---|
| Предавања: др Милован Братић, редовни професор др Драган Атанасов, доцент | Вежбе: др Драган Атанасов, доцент |
|--|---|

План извођења наставе на предмету: **Фудбал**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Фудбал | | | | |
| Година и семеста: III година VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије ФСФВ и фудбалски терен | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Стицање основних теоријских и практичних знања о фудбалу као колективној спортској игри, да се студент оспособи за организацију и реализацију наставних садржаја фудбала у основним и средњим школама, у оквиру редовних и ванчасовних наставних активности (фудбалска секција и такмичења), као и у различитим рекреативним и базичним фудбалским програмима. Стицање основних знања о примени аналитике у фудбалу и презентовању резултата.</p> | | | | |
| <p>Исход: Студент ће бити оспособљен да влада теоријским и методичким знањем о фудбалу, биће способан да демонстрира елементарне фудбалске вештине и тактичке елементе; биће оспособљен да самостално примењује фудбал као средство у настави физичког васпитања у основним и средњим школама; спроводи часове фудбала у ванчасовним активностима – тренинге и такмичења у оквиру фудбалске секције, као и да организује рекреативне активности користећи фудбал као средство; да самостално анализира и прати техничке и тактичке елементе током фудбалске утакмице и на основу њих доноси закључке; да буде део стручног штаба фудбалског тима као аналитичар (скаут), помоћни или кондициони тренер.</p> | | | | |
| САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА | | | | |
| <p>Предавања: историја фудбала; карактеристике фудбалске игре; техника фудбала; техника одбране гола; техника кретања фудбалера са аспекта биомеханике; методика фудбала; тактика фудбалске игре; моторичке способности</p> <p>Вежбе: техника фудбала; тактика фудбала</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе. Основне карактеристике фудбалске игре (ТиМ, 6-13), | I | Теоријска предавања, Метод усменог излагања са визуелним садржајима | |
| 2. | Еволуција фудбала (ИиТ, 6-25), Историјски развој фудбала, СП и ЕП, ПФИ (ИиТ, 25-57), Развој фудбала у Југославији и Србији (ИиТ, 57-62) | II | | |
| 3. | Техника фудбала, техника кретања фудбалера без лопте (ТиМ, 15-27) | III | | |
| 4. | Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (ТиМ, 27-45) | IV | | |
| 5. | Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (ТиМ, 46-90) | V | | |
| 6. | Техника одбране гола (ТиМ, 93-108), Техника кретања фудбалера са аспекта биомеханике (ТиМ, 108-113) | VI | | |

| | | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 7. | Провера садржаја из претходних шест недеља | VII | | Колоквијум 1 | |
| 8. | Процес обуке и усавршавања технике фудбала у узрасном периоду од 8 – 18 година (ТиМ, 115-146) | VIII | | | |
| 9. | Нотацијска анализа у фудбалу (НАуН, 9-13; 17-25; 61-66) | IX | | | |
| 10. | Основни појмови у тактици, Тактика одбране (ИиТ, 62-84) | X | | | |
| 11. | Тактика напада (ИиТ, 84-99), Улога голмана у тактици фудбалске игре (ИиТ, 102-105) | XI | | | |
| 12. | Избор тактике и начин вођења утакмице, Системи фудбалске игре (ИиТ, 111-134) | XII | | | |
| 13. | Врсте и принципи тренинга, претренираност – обим и интензитет тренинга (ИиТ, 147-157), Сензитивна фаза, селекција као метод рада у фудбалу (ТиМ, 157-164), | XIII | | | |
| 14. | Периодизација фудбалског тренинга, спортска форма, организациони облици рада (ТиМ, 172-186) | XIV | | | |
| 15. | Моторичке способности (ИиТ, 160-204) | XV | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Техника кретања фудбалера | I | | | |
| 2. | Вођење лопте | II | | | |
| 3. | Вођење лопте | III | | | |
| 4. | Примање лопте (у месту и кретању, у односу на кретање играча) | IV | | | |
| 5. | Примање лопте (у месту и кретању, у односу на кретање играча) | V | | | |
| 6. | Одузимање лопте | VI | | | |
| 7. | Ударац по лоптом ногом и главом (у месту и кретању, у односу на кретање лопте), додавање | VII | | | |
| 8. | Ударац по лоптом ногом и главом (у месту и кретању, у односу на кретање лопте), додавање | VIII | Метод демонстрације, практичне вежбе | | |
| 9. | Ударац по лоптом ногом и главом (у месту и кретању, у односу на кретање лопте), додавање | IX | | | |
| 10. | Дриблинзи и финте, техника извођења аута, слободних и казнених удараца | X | | | |
| 11. | Провера садржаја из претходних девет недеља | XI | | | Колоквијум 2 |
| 12. | Шут на гол, решавање ситуација са истим бројем играча или са бројчаном предношћу | XII | | | |
| 13. | Техника голмана | XIII | | | |
| 14. | Игра уз примену свих правила | XIV | | | |
| 15. | Игра уз примену свих правила игре | XV | | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Два пута недељно у складу са распоредом часова. **Похађање наставе:** Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија минимални број бодова (укупно 5 поена). Број бодова биће пропорционално увећаван у складу са похађањем наставе у току семестра али не може бити већи од 10 поена. **Колоквијум 1 (тест знања) обухвата:** 10 питања из следећих области: Техника фудбала, техника кретања фудбалера без лопте (ТиМ, 15-27); Техника фудбала, техника кретања фудбалера са лоптом (ТиМ, 27-90); Техника одбране гола (ТиМ, 93-108); Техника кретања фудбалера са аспекта биомеханике (ТиМ, 108-113). Свако питање вреднује се једним поеном а студент мора да освоји минимум 5 поена на тесту. **Колоквијум 2 обухвата:** практични приказ елемената индивидуалне технике са лоптом као што су: пријем и предаја лопте унутрашњим, сољашњим делом и хрптом стопала, жонглирање доминантном ногом, комбиновано жонглирање стопало-натколеница, ударац на гол доминантном ногом. Студент мора да уради одређени број понављања сваког задатог елемента и има три покушаја да то уради. Уколико урадати технички елемент из првог покушаја добија 5 поена, из другог покушаја 3 поена и из трећег покушаја 1 поен. Елементи вредновања су: број понављања, прецизност, техника извођења елемената. **Интерактивна настава:** самосталну припрему тренинга и усмено образложење примењених вежби на основу изабране узрасне категорије и циља тренинга; анализу и скаутинг једне утакмице на основу унапред припремљеног шаблона. **Завршни испит – практични део:** практични приказ елемената индивидуалне технике са лоптом као што су: наизменично жонглирање левом и десном ногом; жонглирање главом; ударац на гол не-доминантном ногом. Студент мора да уради одређени број понављања сваког задатог елемента и има три покушаја да то уради. Уколико уради технички елемент из првог покушаја добија 5 поена, из другог покушаја 3 поена и из трећег покушаја 1 поен. Елементи вредновања су: број понављања, прецизност, техника извођења елемената. **Завршни испит – теоријски део:** усмени одговор на три насумично извучена питања из следећих области: основне карактеристике фудбалске игре; Еволуција фудбала; историјски развој фудбала, СП и ЕП; развој фудбала у Југославији и Србији; методика фудбала; Нотацијска анализа у фудбалу; Пранирање и програмирање фудбалског тренинга; Тактика фудбалске игре; Појава и развој система; Моторичке способности.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Јоксимовић, А. (2007). Фудбал – техника и методика. ГИП Тимок.
2. Јоксимовић, А. (2008). Фудбал – историја и тактика. ГИП Тимок.
3. Таловић, М., и сар. (2011). Нотацијска анализа у ногомету. Сарајево: ФСТО

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Активна настава | 10 | Практични испит | 15 |
| Колоквијум 1 - тест | 10 | Теоријска испит | 35 |
| Колоквијум 2 - практично | 15 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 50 | | 50 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Зоран Милановић, ванредни професор

Вежбе:

др Зоран Милановић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Ритмичка гимнастика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|---|-----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Ритмичка гимнастика | | | | |
| Година и семеста: III година VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нама посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Примена ритмичке гимнастике (РГ) у образовним институцијама и спортским клубовима. | | | | |
| Исход: Изучавањем традиционалних вредности признатих школа ритмичке гимнастике и њиховом доследном применом, стварање препознатљивих вредности које подстичу здрав начин живота и такмичарски дух међу спортским актерима. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање – организација наставе, предиспитне и испитне обавезе (стицање бодова). Специфичне карактеристике РГ. | I | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања | |
| 2. | Историјски преглед школа ритмике. Развој РГ у свету и код нас. | II | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања и разговора | |
| 3. | Видови примене РГ. Циљеви и задаци РГ. Терминологија РГ. Технике телом у РГ. Вежбе без реквизита (просте вежбе). | III | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања | |
| 4. | Просте вежбе: Полуакробатски елементи. Балетске вежбе у РГ. | IV | | |
| 5. | Сложене вежбе: 1) Поскоци и скокови у РГ. 2) Окрети и пируете у РГ. | V | | |
| 6. | 3) Равнотеже у РГ. Технике рада реквизитом: држање, котрљање, одбијање, ротирање, избацивање и хватање. | VI | | |
| 7. | Обнављање пређеног градива (припрема за теоријски колоквијум). Суђење у РГ: означавање тежина телом (скокови, равнотеже и окрети) - практична вежба. | VII | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања и разговора. | |
| 8. | Теоријски колоквијум. Вежбе са реквизитима: 1. Вијача (карактеристике реквизита, фундаменталне и нефундаменталне технике рада вијачом, методика обуке). | VIII | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања | Теоријски колоквијум |
| 9. | Вежбе са реквизитима: 2. Лопта (карактеристике реквизита, | IX | Фронтални облик рада; | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|---|----------------------------|
| | фундаменталне и нефундаменталне технике рада лоптом, методика обуке). Суђење у РГ: индивидуални састави (BD+S+R+AD)- препознавање тежина у саставима (практична вежба). | | Метод усменог излагања и разговора | |
| 10. | Вежбе са реквизитима: 3. Обруч (карактеристике реквизита, фундаменталне и нефундаменталне технике рада обручем, методика обуке). Суђење у РГ: индивидуални састави – препознавање фундаменталних и нефундаменталних техника рада реквизитом (практична вежба). | X | | |
| 11. | Вежбе са реквизитима: 4. Трака (карактеристике реквизита, фундаменталне и нефундаменталне технике рада траком, методика обуке). Суђење у РГ: индивидуални састави – запис вежбе симболима (практична вежба). | XI | | |
| 12. | Вежбе са реквизитима: 5. Чуњеви (карактеристике реквизита, фундаменталне и нефундаменталне технике рада чуњевима, методика обуке). Суђење у РГ: групне вежбе у РГ (формације, размене реквизита, колаборације). | XII | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања | |
| 13. | Селекција и оријентација у РГ. Суђење у РГ: групни састави (BD+ED+S+R+C)- препознавање тежина у саставима (практична вежба). | XIII | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања и разговора | |
| 14 | Спортски тренинг у РГ (периодизација, дидактички принципи). Суђење у РГ: групни састави – запис вежбе симболима (практична вежба). | XIV | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања | |
| 15. | Физичка припрема у РГ (развој и сензитивни периоди развоја флексибилности, координације, равнотеже, брзине, снаге, издржљивости). | XV | Фронтални облик рада; Метод усменог излагања | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Базични елементи телом, таласи у бочној и чеоној равни, равнотеже, окрети, поскоци, скокови. Вежба без реквизита: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 8 4/4 тактова) | I | Фронтални облик рада; Метод демонстрације | |
| 2. | Базични елементи телом, поскоци, скокови. Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе (на бројање), усклађивање уз музичку пратњу. Вежбе за развој флексибилности и експлозивне снаге доњих екстремитета. | II | | |
| 3. | Провера савладаности базичних елемената телом. Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба вијачом: усвајање појединачних | III | Индивидуални и фронтални облик рада; Метод демонстрације | |

| | | | | |
|-----|---|------|---|---------------------------------|
| | елемената вежбе. Вежбе за развој флексибилности и експлозивне снаге доњих екстремитета. | | | |
| 4. | Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба вијачом: провера савладаности појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 8 4/4 тактова) | IV | | |
| 5. | Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба вијачом: провера савладаности вежбе (на бројање), усклађивање уз музичку пратњу. | V | | |
| 6. | Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба вијачом: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. | VI | Индивидуални облик рада; Метод демонстрације | |
| 7. | Вежба лоптом: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 16 ¾ тактова) | VII | Индивидуални и фронтални облик рада; Метод демонстрације | |
| 8. | Вежба лоптом: провера савладаности вежбе (на бројање), усклађивање уз музичку пратњу. Вежба обручем: усвајање појединачних елемената вежбе. | VIII | | |
| 9. | Обавезни састав без реквизита, вијачом и лоптом: провера савладаности вежби. Вежба обручем: провера савладаности појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 16 ¾ тактова). | IX | Фронтални облик рада; Метод демонстрације | Колоквијум П₁ |
| 10. | Вежба обручем: провера савладаности вежбе на бројање и усклађивање уз музичку пратњу. Вежба траком: техника рада реквизитом. | X | Индивидуални и фронтални облик рада; Метод демонстрације | |
| 11. | Вежба обручем: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба траком: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 22 ¾ такта). | XI | | |
| 12. | Вежба траком: провера савладаности вежбе (на бројање), усклађивање уз музичку пратњу. Вежба чуњевима: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; првих 16 ¾ тактова). | XII | Фронтални облик рада; Метод демонстрације | |
| 13. | Вежба траком: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба чуњевима: провера савладаности првих 16 ¾ тактова вежбе (на бројање), усвајање преосталих 16 тактова, повезивање вежбе у целину (32 ¾ такта), усклађивање уз музичку пратњу. | XIII | | |
| 14. | Вежба траком: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Вежба чуњевима: провера савладаности вежбе (на бројање)и усклађивање уз | XIV | Индивидуални облик рада; Метод демонстрације | |

| | | | | |
|--|--|---|-----------------|---------------------------|
| | музичку пратњу. | | | |
| 15. | Обавезни састав обручем, траком и чуњевима: провера савладаности вежби. | XV | | Колоквијум П ₂ |
| ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА | | | | |
| <p>Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова студената треће године ОАС). Теоријски колоквијум: Садржи једну половину пређеног градива наставног плана и програма предавања. Ради се у VIII недељи писмено и пролазност је са 60% (минимум 8 поена од предвиђених 15). У случају да постоји потреба за поправним колоквијумом, исти ће бити реализован одмах по завршетку семестра, у термину теоријске наставе. Практични колоквијум: Има их укупно два- вежба без реквизита, вежба вијачом и вежба лоптом (у IX недељи), вежба обручем, траком и вежба чуњевима (у XV недељи). Минималан број поена, по колоквијуму, јесте 7 од максималних 15, односно 10 од максималних 20 поена. Практични део испита: Реализација потпуно самостално осмишљеног Слободног састава, са или без реквизита, у трајању од минут до минут и по, уз музику по избору. Теоријски део испита: Полаже се усмено, а студент добија три питања случајним избором. Судијски део испита: Полаже се писмено, а подразумева запис вежбе на основу видео снимка једног насумично одабраног индивидуалног наступа врхунске ритмичарке на званичном такмичењу.</p> | | | | |
| УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Gimnastički Savez Srbije (2018). <i>Ritmička gimnastika – FIG Pravilnik 2017-2020</i>. Beograd: SO RG GSS. Popović, R. (1992). <i>Teorija i metodika Ritmičko-sportske gimnastike</i>. Niš: Filozofski fakultet, Studijska grupa za fizičku kulturu, Univerzitet u Nišu. Popović, R., Bogdanović, G. (1992). <i>Praktikum iz Ritmičko-sportske gimnastike</i>. Niš: Filozofski fakultet, Studijska grupa za fizičku kulturu, Univerzitet u Nišu. | | | | |
| НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100) | | | | |
| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум | |
| Посећеност наставе (Т+П) | 10 | Практични део испита (Слободан састав) | 10 | |
| Теоријски колоквијум | 15 | Усмени део испита | 20 | |
| Колоквијум П ₁ (Тло + Виј + Лоп) | 15 | Судијски део испита | 10 | |
| Колоквијум П ₂ (Обр + Тра + Чуњ) | 20 | | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 | |
| НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ | | | | |
| Предавања: др Тијана Пуреновић - Ивановић, доцент | | Вежбе: др Тијана Пуреновић - Ивановић, доцент | | |

План извођења наставе на предмету: Активности у природи

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Активности у природи | | | | |
| Година и семеста: III година VI семестар(Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ и теренска настава | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 2+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Одслушан предмет Пливање. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Предмета је унапређење знања, вештина, способности, личног развоја, стицања нових компетенција и ефикаснијег прилагођавања новим животним околностима, новим технологијама и достигнућима у друштву. Такође да студентима омогући стицање општих и специфичних знања и вештине кроз теоријска предавања и практичне вежбе (курсна на терену у трајању од 8 дана), о значају и безбедном боравку и садржајима у природи. Такође, циљ је и усвајање нових вредности и формирање навике за боравак у природи, а све са циљем, да стечена знања и праксу пренесу сутрадан на млађе, али и старије. Оперативни циљ је упознавање са могућностима реализације ваннаставних активности програма наставе физичког и здравственог васпитања, као и стварање навика за сталним посећивањем природе кроз рекреативне активности..</p> | | | | |
| <p>Исход: Стицање посебних знања кроз различите облике радаради опште културе и професионалне едукације, успешно савладавање осталих програмских испита на факултету, подстицање истраживачког односа према теорији и пракси, као и операционализација знања у пракси(развијање свести о сопственим знањима и способностима).</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање: организација наставе, испитне и предиспитне обавезе (стицање бодова). Циљеви, задаци, исходи и перспектива наставе АУП у школским програмима | I | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна. | |
| 2. | Екологија са кодексима понашања у природи, модели пешачења и организација тураи излета, оријентационо кретање | II | Фронтални , Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна. | |
| 3. | Планинарство: алпинизам, високогорство и спортско пењање | III | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна | |
| 4. | Организација логоровања, биваковања и камповање са здравственом заштитом | IV | Фронтални , Вербална, Илустрације. | |
| 5. | Вештине у природи (ватре, ложишта, чворови, склоништа, исхрана, пливање, форсирање водених површина, опасности у природи (зими и лети) | V | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна. | |
| 6. | Земљиште, топографија са картографијом, оријентација помоћу знакова на земљишту | VI | | |
| 7. | Оријентација у природи помоћу: објеката, небеских тела, бусоле и GPS уређаја | VII | Фронтални. Вербална, Илустрације | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--|----------------------------|
| 8. | Веслање: кајак, кану – техника и методика | VIII | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна. | |
| 9. | Рафтинг, Теренско пливање | IX | | |
| 10. | 2/3 пређеног градива. | X | Групе до 50 студената | Колоквијум 1 |
| 11. | Рођење на дах – опрема, техника, повреде, Пловидба, пловни објекти и мотористика | XI | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна. | |
| 12. | SUP веслање, Оријентиринг | XII | | |
| 13. | Спортско – рекреативне и Културно – забавне активности, Анимација | XIII | Фронтални . Вербална, Илустрације. | |
| 14 | Основи туризмологије – организација екскурзија, зимовања и летовања | XIV | Фронтални. Вербална, Аудио-визуелна | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Оријентација на земљишту, дневна и ноћна | I | Практично показивање | |
| 2. | Постављање шатора и уређење логора | II | Групни. Демонстрације. | |
| 3. | Веслање: у кајаку и кануу | III | Демонстрације. Аудио-визуелна. | |
| 4. | Веслање: гумени чамац и рафтинг чамац | IV | Индивидуални и групни. Демонстрације | |
| 5. | Практична обука везивања чворова. | V | | |
| 6. | Кроки, скица терена – кампа (азимут) | VI | Демонстрације, Илустрације | |
| 7. | Алпинизам на вештачкој стени | VII | Индивидуални, Демонстрације, илустрације | |
| 8. | GPS оријентација | VIII | | |
| 9. | Рођење на дах, рођење са опремом | IX | Индивидуални и групни Демонстрације и илустрације | |
| 10. | Пливање на отвореним воденим површинама | X | | |
| 11. | СУП веслање | XI | | |
| 12. | Програми анимације у кампу | XII | | |
| 13. | Спортске и рекреативне активности у кампу | XIII | Групни. Демонстрације, илустрације. | |
| 14. | Излет са пешачкома туром- Обавезна | XIV | Практичан рад | Колоквијум 2 |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска и практична настава (теренске вежбе). Теоријска предавања по програму организују се на ФСФВ. Услов за слушање је одслушан предмет Пливање. Вежбе се реализују у виду теренске – курсне наставе ван Ниша у трајању од 8 дана. Присуство је обавезно. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (у складу са распоредом часова). **Теоријски колоквијум 1:** Садржи 2/3 теоријског градива. Ради се писмено и пролазност је са 60 % (12 тачних одговора). **Колоквијум 2:** Реализује се на терену–Тематски излет и пешачка тура, као обавезан вид наставе (води се евиденција). **Колоквијум 3:** Реализује се на практичној настави оцењивањем појединих наставних садржаја на копну и у води. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата задњу трећину градива (ако је положен колоквијум). А ако није, студент извлачи квитицу–комбинацију од 3 питања из целокупног градива. **Интерактивна настава:** Вожња бицикла и ролера, оријентациони крос, котлић, Slack line, ЦД-едукативне емисије са темама из АУП, залагање на теренској настави прикупљање

реквизита и опреме за АУП.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Савић, З., & Милетић, К. (2012). *Активности у природи* – уџбеник. Ниш: ФСФВ.
2. Стојановић, Т., Савић, З., & Милетић, В. (2013). *Планинарење и логоровање*. Бања Лука: Графид.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава (т+настава на терену) | 10 | Теоријски испит | 30 |
| Колоквијум 1 (теоријски) | 20 | | |
| Колоквијум 2+3 (ПТ+ПИ) | 30 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Звездан Савић, редовни професор

Вежбе:

др Звездан Савић, редовни професор

др Никола Стојановић, доцент

План извођења наставе на предмету: **Рукомет**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Рукомет | | | | |
| Година и семеста: III година VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Оспособљавање студената да разумеју и усвоје знања из програмског садржаја рукомета. | | | | |
| Исход: Савладавањем програмског садржаја студенти су оспособљени за коришћење знања из рукомета. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој рукомета; Теоријске основе рукометашког тренирања и такмичења. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Карактеристике савременог рукомета у свету (ИХФ, ЕХФ) и Србији (РСС). Професионализам у рукомету и савремени модели рукометаша. | II | | |
| 3. | Примена научног метода у рукомету; Рекреативно - забавни облици рукомета; Правила рукометне игре. | III | | |
| 4. | Рукометашка тренираност и спортска форма. Планирање и програмирање кондиционе припреме. | IV | | |
| 5. | Карактеристике аеробног и анаеробног тренинга; Карактеристике тренажних оптерећења. | V | | |
| 6. | Провера знања из правила рукометне игре | VI | | Тест |
| 7. | Тренирања антропомоторичких способности рукометаша обзиром на полне, такмичарске и узрасне карактеристике. | VII | Теоријска предавања | |
| 8. | Појмови и дефиниције; Специјалност и специфичност технике и тактике. | VIII | | |
| 9. | Индивидуална, групна и екипна (колективна) тактика. | IX | | |
| 10. | Карактеристике система игре у нападу и одбрани. | X | | |
| 11. | Савремене методе за анализу и процену техничко-тактичких елемената. Аналитика у рукомету | XI | | |
| 12. | Специјалност и специфичност рукометашког дидактичко-методичког процеса (средства, методе, принципи, организација, контрола). | XII | | |

| | | | | |
|--|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 13. | Карактеристике тренирања рукометаша с обзиром на узрасне карактеристике и полне разлике. | XIII | | |
| 14. | Карактеристике образовања спортског тренера. | XIV | | |
| 15. | Провера наст. садржаја из претходних десет недеља | XV | | Колоквијум 1 |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Карактеристике рукометне игре. | I | Практична предавања, вежбе. | |
| 2. | Методика обучавања елемената технике рукометне игре. | II | | |
| 3. | Кретања без лопте у рукомету. | III | | |
| 4. | Кретања са лоптом у рукомету. | IV | | |
| 5. | Основни став у рукомету. | V | | |
| 6. | Примање лопте. | VI | | |
| 7. | Бацање лопте. Финтирање. | VII | | |
| 8. | Техника голмана. | VIII | | |
| 9. | Провера наст. садржаја из претходних осам недеља | IX | | Колоквијум 2 |
| 10. | Тактика рукометне игре. | X | Практична предавања, вежбе. | |
| 11. | Тактика игре у нападу. | XI | | |
| 12. | Тактика игре у одбрани. | XII | | |
| 13. | Тренирање у рукомету. | XIII | | |
| 14. | Рад у рукометним школама. | XIV | | |
| ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА | | | | |
| <p>Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. Тест правила рукометне игре обухвата следеће: провера знања у виду теста на рачунару који садржи 15 питања (пролазност је са 4 освојених поена). Теоријски колоквијум 1: провера знања из претходних десет недеља полагањем на рачунару у виду теста који садржи 15 питања (пролазност је са 51%). Практични колоквијум 2: провера практичног знања из следећих техничких елемената: приказ дијагоналног и паралелног става; Вођење лопте; Хватање и додавање; Бацање контранапада; Шутирање на гол са спољних позиција (елементарни шутеви); Скок шут;(пролазност је са 12 освојених поена). Интерактивна настава обухвата: Вођење записника на првенственој рукометној утакмици; Писана припрема за час рукомета; Припрема презентације теоријске теме у електронском облику и излагање исте. Практични испит: провера практичног знања из следећих техничких елемената: Финтирање; Шутирање на гол са крилних позиција са падом; Шутирање са позиције пивотмена са падом. Теоријски испит: Полаже се усмено и обухвата питања дата за теоријски испит, ако је положен 1. колоквијум. Ако није, студент добија 3 питања из сета питања за колоквијум и теоријски испит. НАПОМЕНА: Да би студент приступио завршном испиту, неходно је да положи 2. колоквијум</p> | | | | |
| УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА | | | | |
| <p>Обавезна литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Марковић, С., Пивач, Н. (2006). Рукомет - Техника и методика. Ниш: СИА. 2. Марковић, С. (1996). Рукомет - Техника - практикум. Приштина: СИА. 3. Пивач, М. (1999). Рукомет – Тактика. Ниш: СИА. <p>Додатна литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Томљеновић, В., Малић, З. (1982). Рукомет – Теорија и пракса. Загреб: "Спортска трибина". 2. Марковић, С., Лукић, М. (2008). Мини рукомет. Ниш: СИА. | | | | |

3. Fulgozi, K. (1995). Rukomet – Fizička priprema. Београд: D.T.A. "Trade".
4. Fulgozi, K. (1995). Selekcija talenata. Београд: D.T.A. "Trade".
5. www.rsss.org.yu
1. www.coachinghandball.com

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--|-----------|-----------------|-----------|
| Присуство настави | 10 | Практични испит | 20 |
| Колоквијум 1 (Теорија) | 16 | Усмени испит | 20 |
| Колоквијум 2 (Практично) | 18 | | |
| ОСТАЛО (Тест правила и интерактивна настава) | 16 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАПОМЕНА:

- Студент који не похађа 70% (категорисани спортисти 50%) наставе, сматра се да није испуњавао наставне обавезе (чл. 86 ЗВО) и поново уписује предмет.
- Студент који не приступи колоквијумима сматра се да није испуњавао предиспитне обавезе (чл. 86 ЗВО) и поново уписује предмет.
- Студент који не оствари минималних 30 поена на предиспитним обавезама сматра се да није задовољио све прописане предиспитне обавезе утврђене планом извођења наставе (чл. 4 Правилника о полагању испита и оцењивању на испиту Универзитета у Нишу) и поново уписује предмет.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: <i>др Љубомир Павловић, ванредни професор</i> | Вежбе: <i>др Љубомир Павловић, ванредни професор</i> |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: **Џудо**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Џудо | | | | |
| Година и семеста: III година VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 2+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Услови за слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање основних знања о теорији, тренингу, техници, тактици, методици и стручној пракси у џудоу. | | | | |
| Исход: Методичко овладавање моторичким знањима и вештинама, техничким елементима џудоа | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој џудоа | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Принципи џудоа | II | | |
| 3. | Организационе форме у џудоу | III | | |
| 4. | Класификација технике џудоа | IV | | |
| 5. | Методика обучавања џудоа | V | | |
| 6. | Методика обучавања џудоа – техника бацања | VI | | |
| 7. | Тест 1 | VII | | |
| 8. | Методика обучавања џудоа – технике контроле | VIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 9. | Моделирање методолошког приступа тренажном процесу различитих узрасних категорија у џудоу. Дугорочни спортски развој | IX | | |
| 10. | Правила спорта и организације | X | | |
| 11. | Спортске повреде у џудоу и методе превенције | XI | | |
| 12. | Тест 2 | XII | | |
| 13. | Дијагностика у џудоу. Специфичности спортског тренинга и периодизације у џудоу. | XIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 14. | Биомеханика џудоа | XIV | | |
| 15. | Кате у џудоу | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Став-гард, кретање, падови | I | | |

| | | | |
|-----|--|------|--|
| 2. | | II | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. |
| 3. | Бочне технике бацања у месту | III | |
| 4. | Бочне технике бацања кроз кретање | IV | |
| 5. | Ручне технике бацања у месту | V | |
| 6. | Ручне технике бацања кроз кретање | VI | |
| 7. | Ножне технике бацања у месту | VII | |
| 8. | Ножне технике бацања кроз кретање | VIII | |
| 9. | Колоквијум 1 | IX | |
| 10. | Пожртвоване технике бацања у месту и кретању | X | |
| 11. | | XI | |
| 12. | Захвати држања и ситуациони прелаз | XII | |
| 13. | Техника полуге и ситуациони прелаз | XIII | |
| 14. | Техника гушења и ситуациони прелаз | XIV | |
| 15. | Колоквијум 2 | XV | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Евидентира се присуство студената на предавањима и вежбама. Неопходно је присуство на минимум 70% одржане наставе да би студент добио предвиђене бодове. **Теоријски колоквијуми (тестови):** Садрже пређено градиво распоређено равномерно у два теста. Сваки тест носи 10 бодова. Ради се писмено и пролазност је са 60% тачних одговора. **Практични колоквијуми:** Садрже обрађене наставне јединице распоређене у два колоквијума. Колоквијум 1 – бочне технике бацања, ручне технике бацања, ножне технике бацања. Технике се изводе у месту и кроз кретање. Колоквијум 2 – пожртвоване технике бацања, захвати држања, технике полуга, технике гушења. Технике се изводе као приказ у месту и кроз ситуациони прелаз. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, активност у настави, ангажовање на научном или стручном пројекту који се реализује у оквиру предмета. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата трећину градива (са положеним тестовима) или целокупно градиво (без положених тестова). Студент добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Уџбеник

1. Братић, М., Нуркић, М., Цицковић, Б. (2014). Џудо. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Нуркић, М., Станковић, Н., Лолић, Д. (2011). Практикум (Џудо - Рвање). Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература

3. Братић, М., Нуркић, М. (2011). Џудо. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања
4. Дрид, П., Тодоров, И. (2014). Џудо: наука и пракса. Београд: Дата Статус
5. Ђирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г. (2009). Борења. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
6. Нуркић, М., Братић, М., Тодоров, И., Атанасов, Д. (2018). Џудо у школе. Београд: Џудо Савез Србије

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени/писмени испит | 30 |
| Колоквијуми (теорија) | 20 | | |
| Колоквијуми (практични) | 30 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Мирсад Нуркић, редовни професор
др Немања Станковић, ванредни професор

Вежбе:

др Мирсад Нуркић, редовни професор
др Немања Станковић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Тенис

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Тенис | | | | |
| Година и семеста: III година, VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање и усвајање теоретских и практичних знања из тениса, са посебним освртом на елементе технике и тренинга. | | | | |
| Исход: Савладавањем програмског садржаја, студенти су стекли основна теоретска и практична знања која ће примењивати у пракси. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Методика подучавања тениса. | I | Метод усменог излагања и видео презентација | |
| 2. | Дефиниција, значај и циљеви тениса. | II | | |
| 3. | Стилови подучавања примењени на тенис. | III | | |
| 4. | Техника форхенда. | IV | | |
| 5. | Техника бекхенда. | V | | |
| 6. | Техника севиса. | VI | | |
| 7. | Техника волеја и његове варијанте. | VII | | |
| 8. | Техника смеча и његове варијанте. | VIII | | |
| 9. | Други ударци за напредне играче. | IX | | |
| 10. | Физички тренинг. | X | | |
| 11. | Ментални тренинг. | XI | | |
| 12. | Биомеханика тениса. | XII | | |
| 13. | Исхрана за тенисере на такмичењима. | XIII | | |
| 14. | Спречавање повреда у такмичарском тенису. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Физичка припрема – сениора. | I | Усмено излагање и практично вежбање | |
| 2. | Физичка припрема – базична. | II | | |
| 3. | Физичка припрема - у току такмичарске сезоне. | III | | |
| 4. | Аеробна издржљивост - карактеристике и развој. | IV | | |
| 5. | Анаеробна издржљивост - карактеристике и развој. | V | | |
| 6. | Техника основних удараца. Техника специјалних удараца. | VI | | |
| 7. | Провера садржаја из претходних 6 недеља | VII | | |

| | | | |
|-----|--|------|-------------------------------------|
| 8. | Биомеханичка анализа технике основних и специјалних удараца. | VIII | Усмено излагање и практично вежбање |
| 9. | Тактика сингл меча. | IX | |
| 10. | Тактика против леворуког играча. | X | |
| 11. | Тактика сервис-волеј играча. | XI | |
| 12. | Тактика дефанзивног играча. | XII | |
| 13. | Тактика игре на брзој подлози и спорој подлози. | XIII | |
| 14. | Тактика игре у пару (дубл). | XIV | |

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Брикси, П. (1952). Тенис. Загреб: Спортско стручна библиотека.
2. Филипчич, А. (2002). Тенис. Љубљана: Факултета за спорт.
3. Roetert, P. (2007). Complete conditioning for tennis. Champaign IL: Human Kinetics.
4. Antoun, R. (2007). Womens tennis tactic. Champaign IL: Human Kinetics.
5. Hoskins, T. (2003). The tennis drill book. Champaign IL: Human Kinetics..

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум (теорија) | 20 | Теоријски испит | 20 |
| Колоквијум (практични) | 20 | | |
| Остало | 20 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: <i>др Саша Миленковић, редовни професор</i> | Вежбе: <i>др Саша Миленковић, редовни професор</i> |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: **Адаптивно физичко вежбање**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Адаптивно физичко вежбање | | | | |
| Година и семеста: III година, VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са институционалним, организационим и суштинским укључивањем особа са специфичним потребама у систем здравственог и физичког васпитања и организовано упражњавање рекреативних и спортских активности у складу са могућностима и интересима појединаца са специјалним потребама. | | | | |
| Исход: Студенти ће бити упознати са свим организационим облицима и могућностима примене у савременом друштву, као и да примене АФВ у функцији психо-соматске терапије. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Дефиниција – Предмет – Задаци - Подручје изучавања дефектологије. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Научне основе формирања теорије и система АФВ за особе са посебним потребама. | II | | |
| 3. | Елементи терминологије у оквиру АФА. | III | | |
| 4. | Структура АФА програма код особа са посебним потребама у ФВ – Спорту – Рекреацији - Кинезитерапији. | IV | | |
| 5. | Општи део: Теорија – Методологија – Епистемиологија – Терминологија. | V | | |
| 6. | Клинички део: Превентива – Детекција – Идентификација – Третман. | VI | | |
| 7. | Колоквијум. | VII | | |
| 8. | Едукативни видео: Предшколско васпитање и образовање – Основно образовање и обучавање – Професионално образовање – Андрагогија. | VIII | | |
| 9. | Социјално-економски део: Интеграција; Социјализација; Идентификација; Еманципација; Културизација; Запошљавање; Породични живот; Друштвени живот; Спорт и рекреација; Институционално збрињавање. | IX | | |
| 10. | Међународна класификација особа са | X | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| | инвалидитетом. | | | |
| 11. | Основе физичког вежбања особа са аутизмом. | XI | | |
| 12. | Подучавање пливања код особа са инвалидитетом. | XII | | |
| 13. | Вежбе и игре за децу са вишеструким инвалидитетом | XIII | | |
| 14 | Вежбе и игре за децу са сензорним инвалидитетом. | XIV | | Презентација пројекта |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Примена АФА: Васпитање и образовање особа са интелектуалним недостацима. | I | Практичне вежбе | |
| 2. | Примена АФА: Школовање особа са оштећењем говорног језика и придружених функција. | II | | |
| 3. | Примена АФА: Школовање особа са оштећеним слухом. | III | | |
| 4. | Примена АФА: Школовање особа са оштећењем вида. | IV | | |
| 5. | Примена АФА: Школовање особа са телесним оштећењем. | V | | |
| 6. | Примена АФА: Процењивање, третман и образовање вишеструко оштећених. | VI | | |
| 7. | Примена АФА: Социјална патологија и криминологија. | VII | | |
| 8. | Примена АФА: Облици девијантног понашања. | VIII | | Колоквијум |
| 9. | Примена АФА: Превенција социјалних девијација и ресоцијализација лица са поремећајима у понашању. | IX | Практичне вежбе | |
| 10. | Примена АФА: Специјална Олимпијада код деце и омладине. | X | | |
| 11. | Примена АФА: Класификација и категоризација спортиста и спортских дисциплина. | XI | | |
| 12. | Примена АФА: Физичко вежбање особа са аутизмом. | XII | | |
| 13. | Примена АФА: Физичко вежбање особа са аутизмом. | XIII | | |
| 14. | Примена АФА: Физичко вежбање особа са аутизмом. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска и практична настава: Студент се евидентира и на основу посећености настави и добија бодове за присуство. Да би добио поене за присуство настави, на теоријским предавањима мора да присуствује најмање 50% наставе, а на практичним (вежбе) најмање 80%. Минимални број поена за пролаз је 10. **Консултације:** Реализују се два пута недељно. Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Обрађује ширу тематику предвиђених тема из плана и програма. Подразумева самосталну припрему теоријских тема. Минимални број поена за пролаз је 10. **Колоквијум:** Полаже се писмено и садржи градиво предвиђено за колоквијум (наставне теме са теоријских предавања из првих седам наставних седмица). Минимални број поена за пролаз је 10. **Теоријски испит:** Полаже се писмено и обухвата наставне теме које су предвиђене за испит (не обухвата градиво за колоквијум).

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Обавезна литература:

1. Александровић, М., Јоргић, Б., & Мирић, Ф. (2016). Холистички приступ адаптивном физичком вежбању – уџбеник за студенте мастер академских студија. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Миленковић, Д., Живановић, Н. (2010). Параолимпијске игре. Ниш: Паноптикум.
3. Овука, М., Немец, В. (2016). Аутизам – вежбом до спонзаје. Специфична тренажна технологија. Београд: Балкански културни центар.
4. Поповић, Р. (1997). Ritmika i plesovi u Fizičkom vaspitanju – Sportu – Rekreaciji - Kineziterapiji, Priština: Centar za multidisciplinarna istraživanja, Fakultet za fizičku kulturu.
5. Rodger, S., Ziviani, J. (2006). Occupational therapy with children – enabling independence, Blackwell Publishing.
6. Samuilidu, A. Evdokia (2004). Stimulacija motornog razvoja učenika sa mentalnom retardacijom. Beograd: Zadužbina Andrejević / Posebna izdanja.
7. Stošljević, M. (1998). Uvod u defektologiju. Beograd: Defektološki fakultet.
8. Welk, G. J. (2002). *Physical Activity Assessments for Health-Related Research*. Champaign, IL: Human Kinetics
9. Winnick, J. P. (2005). *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|---------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | Испит | 40 |
| Колоквијум | 40 | | |
| Семинарски рад | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Марко Александровић, редовни професор
др Бојан Јоргић, ванредни професор

Вежбе:

др Бојан Јоргић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Спортско пењање

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|--------------------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Спортско пењање | | | | |
| Година и семеста: III година VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ, вештачка стена, Јелашничка клисура | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са развојем, техником, и правилима из алпинизма и спортског пењања. | | | | |
| Исход: Студенти су оспособљени да стечена теоријска и практична знања из предмета спортско пењање примене у спортској и рекреацијској пракси. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Настанак спортског пењања. | I | Вербална метода и видео презентација | |
| 2. | Историјски развој спортског пењања. Тежинско пењање. | II | | |
| 3. | Болдеринг. Брзинско пењање. DWS. | III | | |
| 4. | Опрема и рад са опремом у спортском пењању. | IV | | |
| 5. | Типови хватиштаи ручне технике. | V | | |
| 6. | Типови газишта и ножне технике. | VI | | |
| 7. | Осигурање. | VII | | |
| 8. | Типови осигурања. | VIII | | |
| 9. | Опремање и распремање смерова. | IX | | |
| 10. | Провера садржаја из свих претходних недеља. | X | | Колоквијум 1 |
| 11. | Тренинг спортског пењања. | XI | Вербална метода и видео презентација | |
| 12. | | XII | | |
| 13. | Абзеловање. | XIII | | |
| 14. | Прва помоћ. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Опрема у спортском пењању. | I | Вербална метода и демонстрација | |
| 2. | Коришћење опреме у пракси. Чворови. | II | | |
| 3. | Обезбеђење алпинистичких смерова. | III | | |
| 4. | | IV | | |
| 5. | Обезбеђење спортско-пењачких смерова. | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | | VII | | |
| 8. | Обука технике пењања на вештачким стенама. | VIII | | |
| 9. | Обука технике пењања на природним | IX | | |

| | | | | |
|-----|--|------|---------------------------------|---------------------|
| 10. | стенама. | X | | |
| 11. | Абзеловање. | XI | | |
| 12. | Израда осигурања и постављање спортско-пењачких смерова. | XII | | |
| 13. | Провера садржаја из претходних недеља. | XIII | | Колоквијум 2 |
| 14. | Самоспашавање. | XIV | Вербална метода и демонстрација | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. *Практични део наставе се поред просторија ФСФВ реализује на вештачкој и природниј стени.* **Колоквијум 1**– теорија: Садржи прву половину теоретског градива. Полаже се усмено. **Колоквијум 2 – практично:** Садржи прву половину практичног градива (опрема, чворови и осигурање). Полаже се практично. **Семинарски рад:** студент је дужан да изради и достави семинарски рад за који добија одређени број бодова. **Интерактивна настава:** додатно се бодује и активност на теоретском и практичном делу наставе у виду додатних осигуравања и већег броја попетих смерова. **Практични испит:** Полаже се практично и састоји се од пењања смера на природним стенама – реализује се у Јелашничкој клисури. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата другу половину теоретског градива. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Клофутар, Ј. (2010). *Материјал за полагање испита за звање спортски пењач.* Београд: ПСС КСП.
2. Ђирковић, М. (2011). *Приручник за опремање смерова у природи.* Београд: ПСС КСП.
3. Creasey, M., Shepherd, N., Banks, N., Gresham, N., & Wood, R. (1999). *The Complete Rock Climber.* London: Lorenz Books.
4. Benge, M., & Raleigh, D. (1995). *Rock: Tools and Technique.* Colorado: Elk Mountain Press.
5. Horst, E. J. (2003). *Training for Climbing: The Definitive Guide for Improving Your Climbing Performance.* Guilford: Falcon Press.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 20 |
| Колоквијум 1+2 | 30 | Теоријски испит | 20 |
| Семинарски рад / Тест | 10 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: др Даниел Станковић, редовни професор | Вежбе: др Даниел Станковић, редовни професор |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: **Замор и опоравак у спорту 1**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Замор и опоравак у спорту 1 | | | | |
| Година и семеста: III година VI семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са врстама, узроцима и начинима настанка замора, као и потенцијално ефикасним средствима и методама опоравка спортиста. | | | | |
| Исход: Усвајањем знања о узроцима и начину настанка замора студент је стекао основу за планирање и програмирање средстава и метода опоравка у спорту. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Физиологија замора и теорије замора | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Стања слична замору (прекорачење, преоптерећење, хронични умор) | II | | |
| 3. | Спортски тренинг кроз теорију стреса | III | | |
| 4. | Синдром претренираности у спорту | IV | | |
| 5. | Патофизиологија претренираности | V | | |
| 6. | Циркадијални ритмови у организму и поремећаји услед путовања | VI | | |
| 7. | Периодизација и планирање опоравка | VII | | |
| 8. | Тренажна средства и методе опоравка | VIII | | |
| 9. | Психолошке методе као средство опоравка | IX | | |
| 10. | Пређено градиво из 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8. и 9. наставних јединица | X | | Колоквијум 1 |
| 11. | Исхрана као средство опоравка | XI | Теоријска предавања | |
| 12. | Хидрација као средство опоравка | XII | | |
| 13. | Опасности злоупотребе допинг супстанци и метода као средстава опоравка у спорту | XIII | | |
| 14. | Специфичности замора и опоравка у зависности од пола и узраста | XIV | | |
| 15. | Утицај спољашњих фактора на замор и опоравак у спорту | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Релације замора и способности | I | Практична предавања | |
| 2. | Конструкција оптималног плана и програма тренинга за спорт/спортисту по избору | II | | |
| 3. | Примена растезања као средства опоравка | III | | |
| 4. | Аеробни тренинг у функцији опоравка | IV | | |

| | | | | | | |
|-----|---|------|--|--|--|---------------------|
| 5. | Психолошке стратегије опоравка | V | | | | |
| 6. | | VI | | | | |
| 7. | Психолошке методе опоравка | VII | | | | |
| 8. | | VIII | | | | |
| 9. | Физикалне процедуре као средство опоравка | IX | | | | |
| 10. | | X | | | | |
| 11. | Суплементација у циљу опоравка | XI | | | | |
| 12. | | XII | | | | |
| 13. | Употреба лекова у циљу опоравка | XIII | | | | |
| 14. | | XIV | | | | |
| 15. | | XV | | | | Колоквијум 2 |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Интерактивна настава:** Обрада изабране теме из групе предложених, везаних за план и програм предмета. **Теоријски колоквијум:** Колоквијум студент полаже писмено, одговарањем на питања из прве половине градива (наставне јединице 1.-9.). **Активност у настави:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања и активности током наставе. **Теоријски испит:** Теоријски део се полаже усмено и обухвата половину градива (са положеним колоквијумом) или целокупно градиво (без положеног колоквијума).

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Уџбеник:

Бојић, И., Митић, П., & Радовановић, Д. (2019). *Замор и оправак у спорту*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Допунска литература:

Hausswirth, C., & Mujika, I., editors. (2013). *Recovery for performance in sport*. Champaign (IL): Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| Настава | 10 | Теоријски испит (усмено или писмено) | 40 |
| Колоквијум (теорија) | 20 | | |
| Интерактивна настава | 20 | | |
| Активности у настави | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Дејан Мадић, редовни професор
др Ивана Бојић, редовни професор

Вежбе:

др Дејан Мадић, редовни професор
др Ивана Бојић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: **Методика физичког васпитања**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|--------------------------|---|---|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Методика физичког васпитања | | | | |
| Година и семеста: IV година VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 7 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студената са теоријским, практичним, научним и стручним информацијама које ће савременим методолошким поступцима користити у педагошком раду са децом предшколског узраста, ученицима основне и средње школе и студентском омладином. | | | | |
| Исход: Теоријском и практичном наставом студенти ће бити оспособљени за реализацију наставних садржаја предвиђених планом и програмом наставе физичког васпитања у предшколском и школском узрасту. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање студената са предметом (садржајима предавања током године) и литературом. Појам, предмет и задаци методике физичког васпитања. Дефиниције основних појмова у физичком васпитању. | I | Теоријска предавања Метод илустрације (аудиовизуелна метода), Интерактивна настава | Колоквијум 1 |
| 2. | Физичко васпитање деце предшколског узраста (значај и задаци). Узрасне карактеристике деце предшколског узраста: морфолошке, функционалне и моторичке | II | | |
| 3. | Организациони облици рада у предшколским установама: усмерене активности (занимања), игре, шетње, излети, слободне активности и јутарње телесно вежбање. | III | | |
| 4. | Провера предаваних наставних садржаја (предшколски узраст) | IV | | Колоквијум 1 |
| 5. | Настава физичког васпитања у основној школи. Тематска подручја наставе физичког васпитања. Програмски садржаји наставе физичког васпитања у основној школи. Дидактички организациони облици рада ученика основне школе. | V | Теоријска предавања Метод илустрације (аудиовизуелна метода), Интерактивна настава | Семинарски рад Колоквијум 2 Педагошка пракса у школама |
| 6. | Узрасне карактеристике ученика млађег школског узраста морфолошке, функционалне и моторичке Час физичког васпитања: наставни садржаји уводне, припремне, главне и завршне фазе часа. | VI | | |

| | | | | |
|-------------|--|------------------------------------|---|----------------------------|
| 7. | Методички организациони облици рада у главној фази часа: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Фронтални облик рада ▪ Паралелни облик рада ▪ Рад у таласима | VII | | |
| 8. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Рад са врстом ▪ Рад са допунским вежбама | VIII | | |
| 9. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Рад по станицама ▪ Полигон препрека | IX | | |
| 10. | Могућност индивидуализације рада у настави физичког васпитања: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Рад у хомогенизованим групама ▪ Кружна форма рада | X | | |
| 11. | Настава физичког васпитања у средњој школи. Програмски садржаји наставе физичког васпитања ученика средње школе. | XI | | |
| 12. | Интензификација, рационализација и оптимализација наставе физичког васпитања. Оптерећење у настави физичког васпитања (физиолошко, емоционално и интелектуално). Израда графикона физиолошке кривуље и хистограма моторичке испуњености часа. | XII | | |
| 13. | Планирање и програмирање у настави физичког васпитања. Нивои образовних стандарда | XIII | | |
| 14. | Физичко васпитање – изабрани спорт Оцењивање у настави физичког васпитања. Утврђивање и праћење физичких способности ученика – лични картон | XIV | | |
| 15. | Методе обучавања у настави физичког васпитања. Дидактички принципи. | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Посматрање и анализа часова физичког васпитања у школама. Приказ наставних јединица из атлетике, гимнастике, спортских игара, ритмичке гимнастике и народног плеса Самостално (групно) вођење часова физичког васпитања у основним и средњим школама. Мерење физиолошког оптерећења и активног времена на часу. | I | Практична предавања у мањим групама Групна реализација часова физичког васпитања у школама | |
| 2. | | II | | |
| 3. | | III | | |
| 4. | | IV | | |
| 5. | | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | | X | | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | | XII | | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | | (Израда микроприпреме часа) | | XV |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Редовним похађањем наставе студент добија 10 поена. За сваки изостанак број поена се пропорционално умањује. **Семинарски рад:** Обрађује одређену тему из програма датих тема на теоретским предавањима а према личном интересовању студената. **Колоквијум 1** (предшколски узраст) - садржи предаване теме које се односе на предшколски узраст. **Колоквијум 2** (концепт часа) се састоји од израде писане микроприпреме за један час и реализацију одређене наставне теме. **Семинарски рад:** Студент бира једну од понуђених тема за писање семинарског рада који приказује и "брани" презентацијом или усмено. У зависности од квалитета семинарског рада као и квалитета презентовања истог, студент остварује максимално 12 поена или мање (минимално 6 поена). **Интерактивна настава:** Студент бира једну од понуђених тема коју излаже уз помоћ презентације и на тај начин остварује 8 поена или мање, у зависности од квалитета излагања. **Теоријски испит:** Студент извлачи три питања из три различите тематске области које су обрађене на предавањима. На теоријском испиту студент може да оствари максимално 40 поена.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Основна литература:

1. Бранковић, Н. и Драгић, Б. (2007). *Теорија и методика физичког васпитања*. Ниш: СИА.
2. Thomas, K.T., Lee, A.M. & Thomas, J. R. (2019). *Методје физичког васпитања за наставнике у основној школи*. Београд: Датастатус.
3. Бранковић, Н. и Трајковић, Н. (2020). *Предшколско дете (изводи са предавања)*. Ниш: СИА.

Допунска литература:

1. Џинових - Којић, Д. (2011). *Методика физичког васпитања предшколске деце*. Београд: Учитељски факултет.
2. Ђурковић, Д. (1995). *Методика физичког васпитања деце предшколског узраста*. Шабац: Виша школа за образовање васпитача.
3. Крсмановић, Б. (1999). *Методика физичког васпитања*. Нови Сад: Едиција универзитетски уџбеник.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|---------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава (теоријска и практична) | 10 | Теоријски испит | 40 |
| Колоквијум 1 и 2 | 15+15=30 | | |
| Семинарски рад | 12 | | |
| Интерактивна настава | 8 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Наташа Бранковић, редовни професор,
др Небојша Трајковић, доцент

Вежбе:

др Наташа Бранковић, редовни професор,
др Небојша Трајковић, доцент

План извођења наставе на предмету: Рекреација

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Рекреација | | | | |
| Година и семеста: IV година VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања о теоријским и практичним вредностима физичког вежбања у рекреацији. | | | | |
| Исход: Студенти ће бити упознати са основним облицима рекреативног вежбања и могућностима њихове практичне примене у свакодневној пракси. Студенти ће кроз предавања, практичне вежбе, и консултације стећи основна знања и биће оспособљени да владају теоријским и практичним вештинама везаним за примену телесних вежби у рекреацији. Студенти ће такође бити оспособљени за самосталан рад и методичку примену и тренажне активности у пракси код особа различитих година старости и способности. | | | | |
| САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА | | | | |
| Предавања: Предметна одређеност теорије спортске рекреације; Методика спортске рекреације; Методика спортске рекреације у процесу рада; Методика спортске рекреације у туризму; Методика спортске рекреације у месту становања; Аеробно вежбање. | | | | |
| Вежбе: Начини контроле и дозирања оптерећења у рекреацији; Модели ходања; Модели трчања; Примена вежби обликовања; Аеробик вежбање уз музику; Fitt-Ball вежбање /Пилатес/; Примена анимације у рекреацији. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе. | I | Метода усменог излагања | |
| 2. | Систем појмова у рекреацији; Дозирање оптерећења у рекреацији. | II | Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава | |
| 3. | Карактеристике и функције рекреације; Методе прикупљања података. | III | | |
| 4. | Маркетинг и информисање у рекреацији; Структура часа рекреације. | IV | | |
| 5. | Слободно време и рекреација; Планирање и програмирање у рекреацији. | V | | |
| 6. | Провера садржаја од 2 до 5 наставне јединице | VI | | Провера знања |
| 7. | Методика спортске рекреације; Рекреација у процесу рада. | VII | Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава | |
| 8. | Аеробно вежбање. | VIII | | |
| 9. | Аеробно вежбање. | IX | | |
| 10. | Трим стазе и стазе здравља; | X | | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--|--|
| | Примена спортских игара у рекреацији. | | | |
| 11. | Рекреација и физичка активност. | XI | | |
| 12. | Рекреативне активности и фитнес компоненте. | XII | | |
| 13. | Провера садржаја 7 наставне јединице | XIII | Провера знања | Колоквијум 2 (тест на рачунару) |
| 14. | Рекреација у туризму и месту становања. | XIV | Метода усменог излагања; А-В метода; | |
| 15. | Рекреација посебних популација. | XV | Интерактивна настава | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са организацијом практичне наставе и подела у групе. | I | Метода усменог излагања | |
| 2. | Начини контроле и дозирања оптерећења у рекреацији. | II | | |
| 3. | Модел ходања 15x1 минут. | III | | |
| 4. | Модел ходања на стазама здравља. | IV | | |
| 5. | Модел трчања 10x1 минут. | V | | |
| 6. | Примена вежби обликовања у рекреацији. | VI | Фронтални, групни, индивидуални, рад у паровима. | |
| 7. | Програм вежбања 5БХ и 10БХ | VII | Метода усменог излагања, | |
| 8. | Аеробик вежбање уз музику. | VIII | демонстрације, комбиновни метод | |
| 9. | Аеробик вежбање уз музику. | IX | | |
| 10. | Аеробик вежбање уз музику. | X | | |
| 11. | Примена анимације у рекреацији. | XI | | |
| 12. | Примена анимације у рекреацији. | XII | | |
| 13. | Пилатес | XIII | | |
| 14. | Fitt-Ball вежбање | XIV | | |
| 15. | Степ-аеробик | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Похађање наставе: Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија минимални број бодова (укупно 5 поена). Број бодова биће пропорционално увећаван у складу са похађањем наставе у току семестра али не може бити већи од 10.

Консултације: Два пута недељно у складу са распоредом часова. **Колоквијум 1:** Обухвата питања из следећих области: Предметна одређеност теорије спортске рекреације. Свако тачно одговорено питање вреднује се 1 поеном. Потребно је остварити минимално 8 (осам) поена. **Колоквијум 2:** Обухвата питања из следећих области: Методика спортске рекреације и Методика спортске рекреације у процесу рада. Свако тачно одговорено питање вреднује се 1 поеном. Потребно је остварити минимално 12 (дванаест) поена. **Интерактивна настава:** подразумева следеће активности – Излагање дела теоријске и/или практичне наставе (презентација); Семинарски рад; Анкетирање; Процена физичке активности педометрима. Потребно је оставарити минимално 5 (пет) поена. **Теоријски испит:** подразумева одговор на насумично извучена питања из области које нису обухваћене колоквијумима. Потребно је остварити минимално 24 поена.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Микалачки, М. (2005). Спортска рекреација. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Новом Саду.
2. Пантелић, С. (2014). Физичка активност и фитнес компоненте старих особа. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Нишу.

3. Brain J. Sharkey, Steven E. Gaskill (2008). Вежбање и здравље. Београд, Нови Сад: Дата Статус, "СП принт".

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Теоријска настава | 10 | Теоријски испит | 40 |
| Колоквијум 1 | 15 | | |
| Колоквијум 2 | 20 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: <i>др Саша Пантелић, редовни професор</i> | Вежбе: <i>Анђела Ђошић, асистент</i> |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Скијање

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|--------------------------|---|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Скијање | | | | |
| Година и семеста: IV година VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање основних знања о смучању са посебним аспектом оспособљавања за обуку и извођење основних елемената технике. | | | | |
| Исход: Методичко овладавање моторичким знањима и вештинама извођења елемената технике потребних за примену стечених знања у пракси спорта, физичког васпитања и рекреације. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводне напомене и основне информације о предмету (предиспитне и испитне обавезе) | I | Фронтални облик рада, теоријска предавања, метод усменог излагања са визуелним садржајима | |
| 2. | Основе скијања, Историјски развој, Опасности у планини | II | | |
| 3. | Опрема за алпско скијање | III | | |
| 4. | Развој деце као резултат промена различитих димензија | IV | | |
| 5. | Преношење искуства, преношење знања и улога моторичког трансфера | V | | |
| 6. | Просторно/временске димензије усвајања скијашког знања | VI | | |
| 7. | Основна школа скијања | VII | | |
| 8. | Основни облици скијања-клинасти заокрети | VIII | | |
| 9. | Основни заокрети и основно вијугање | IX | | |
| 10. | Напредна школа скијања, краћи и дужи паралелни заокрети | X | | |
| 11. | Напредна школа скијања, краћи и дужи паралелни заокрети, карвинг | XI | | |
| 12. | Организација скијања - једнонедељног зимовања | XII | | |
| 13. | Физичка припрема, општа и специфична; Имитационе вежбе | XIII | | |
| 14. | Фис правила | XIV | | |
| 15. | Теоријски део колоквијума | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са наставним планом и програмом | I | | |
| 2. | Ношење скија и ски штапова, заокрет, падна линија, гибања по вертикалној, хоризонталној и сагиталној равни, фазе заокрета, основни скијашки став, ходање и | II | | |

| | | | | |
|-----|--|------|---|--------------|
| | клизање, пењање (степенасто пењање, пењање раскораком), падови у скијању, окретање у месту | | Практична-теренска настава се изводи на Копаонику у трајању од два пута по седам дана | |
| 3. | Плужна скијашка техника (плужење право, плужни заокрет, плужни лук, заокрет у клину) | III | | |
| 4. | Плужна скијашка техника (плужење право, плужни заокрет, плужни лук, заокрет у клину) | IV | | |
| 5. | Паралелна скијашка техника (спуст право, коси спуст), заокрет ка брегу, отклизавање, основни заокрет | V | | |
| 6. | Паралелна скијашка техника (паралелни заокрет од брега, паралелни заокрет већег радијуса, паралелни заокрет мањег радијуса) | VI | | |
| 7. | Активности на снегу у вечерњим сатима (ноћно скијање, санкање, игре на снегу, пешачка тура, оријентација, навлачење конопца, елементарне игре са лоптом..) | VII | | Колоквијум 2 |
| 8. | Паралелна скијашка техника (основно вијугање, брзо вијугање) | VIII | | |
| 9. | Паралелна скијашка техника (основно вијугање, брзо вијугање) | IX | | |
| 10. | Паралелна скијашка техника (скијање у дубоком снегу, заокрет на грби) | X | | |
| 11. | Инструкторско скијање уназад | XI | | |
| 12. | Карвинг скијашка техника (структура карвинг заокрет, паралелни заокрет већег радијуса, паралелни заокрет мањег радијуса) | XII | | |
| 13. | Карвинг скијашка техника (паралелни карвинг заокрет већег радијуса, паралелни карвинг заокрет мањег радијуса, вежбе за корекцију: става, покрета растерећења опружањем, вођења скија – у наставку рубника без отклизавања) | XIII | | |
| 14. | Активности на снегу у вечерњим сатима (ноћно скијање, санкање, игре на снегу, пешачка тура, оријентација, навлачење конопца, елементарне игре са лоптом..) | XIV | | |
| 15. | Практични део испита | XV | | |

Практични део наставе обавиће се у временском трајању од 14 дана на Копаонику.

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Активна настава: Студент се евидентира и на основу посећености теоријске и практичне наставе осваја бодове за похађање. **Консултације:** Два пута недељно у складу са распоредом часова. Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Теоријски колоквијум 1 обухвата:** Провера знања у виду теста из следећих области: Основе скијања; Историјски развој; Опасности у планини; Опрема за алпско скијање (пролазност је са 51%). **Колоквијум 2 обухвата:** Практичан приказ основа скијања: ставова и позиција, окретања, пењања, устајања; Демонстрација плужног заокрета (без и са убомом штапа); Демонстрација основног заокрета; Демонстрација паралелног заокрета са растерећењем. **Интерактивна настава обухвата:** Семинарски рад на задану тему; Физичка припрема (сала ФСФВ); Клизање; Допринос развоју предмета. **Практични испит обухвата:** Практичан приказ следећих скијашких техника: брзог вијугања; карвинг заокрета са растерећењем у ширем ходнику; инструкторско скијање уназад. **Усмени/писмени испит:** Састоји се из три питања из следећих области: Развој деце као резултат промена различитих димензија, Преношење искуства, преношење знања и улога моторичког трансфера, Просторно/временске

димензије усвајања скијашког знања, Организација скијања - једнонедељног зимовања, Техника и методика (заокрета, основних скијашких ставова, плужна скијашка техника, основни облици скијања-клинасти заокрети, паралелна скијашка техника, карвинг скијашка техника), Физичка припрема, ФИС правила. **НАПОМЕНА: Да би студент освојио минимум 30 поена предвиђених начином и поступком оцењивања на предмету, неопходно је да покаже минимум 30% знања у свим предиспитним активностима.**

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Pišot, R., Pavlović, Lj., Lešnik, B., Supej, M., Kip, R. (2020). Skijanje je igra. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
2. Pišot, R., Kipp, R., & Supej, M. (2015). *Skiing is a game: Pedagogical and biomechanical foundations of learning to ski*. Univerzitetna založba Annales.
3. Cigrovski, V., & Matković, B. (2015). Carving skijaška tehnika. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Нурковић, Н. (2003). Скијање - биомеханички принципи. Сарајево: Факултет физичке културе.
5. Cigrovski, V., Matković, B., i sar. (2019). Sportovi na snegu. Zagreb: Kineziološki fakultet.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Активна настава | 10 | Практични испит | 20 |
| Колоквијум 1 - теорија | 15 | Усмени/писмени испит | 20 |
| Колоквијум 2 - практично | 25 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Љубомир Павловић, ванредни професор
др Стеван Стаменковић, доцент

Вежбе:

др Љубомир Павловић, ванредни професор
др Стеван Стаменковић, доцент

План извођења наставе на предмету: Корективна гимнастика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|--------------------------------------|----------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Корективна гимнастика | | | | |
| Година и семеста: IV година VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Условиза слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање и усвајање теоријског и практичног знања из корективне гимнастике, са посебним освртом на програмске садржаје основних и средњих школа. | | | | |
| Исход: Савладавањем програмског садржаја, студенти стичу основна теоријска и практична знања из корективне гимнастике, која ће директно моћи да примене у спортској и школској пракси. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој примене покрета у превенцији и лечењу. Основи кинезиологије и корективне гимнастике | I | Теоријска предавања (аудио-визуелна) | Интерактивна настава |
| 2. | Принципи кинезитерапије и корективне гимнастике. Покрет као основно средство и његове карактеристике. | II | | Интерактивна настава |
| 3. | Биомеханика апарата за кретање. Физичке вежбе и системи. | III | | Интерактивна настава |
| 4. | Мануелни мишићни тест. Почетни положаји. | IV | | Интерактивна настава |
| 5. | Дозирање код примене покрета. Координација покрета. | V | | Интерактивна настава |
| 6. | Значај физичке активности у клиничкој кинезитерапији. Држање тела. | VI | | Интерактивна настава |
| 7. | Типологија држања тела. Лоше држање – постурални поремећаји. | VII | | Интерактивна настава |
| 8. | Провера наставних садржаја из претходних седам недеља | VIII | | Колоквијум 1 |
| 9. | Анатомија кичменог стуба. Деформитети на кичменом стубу (сколиоза, кифоза, лордоза, кифо-лордоза, равна леђа, издубљена леђа) | IX | Теоријска предавања (аудио-визуелна) | Интерактивна настава |
| 10. | Анатомија раменог појаса, криви врат. Деформитети грудног коша. | X | | Интерактивна настава |
| 11. | Савремене методе у клиничкој | XI | | Интерактивна |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|---|----------------------------|
| | кинезиологији. Деформитети доњих екстремитета (X-ноге, O-ноге, колено у хиперекстензији). | | | настава |
| 12. | Равно стопало. Дегенеративне болести на кичменом стубу. | XII | | Интерактивна настава |
| 13. | Ортовежбе. Примена пилатеса у кинезитерапији. | XIII | | Интерактивна настава |
| 14. | Дијагностички тестови за кичму и карлицу. Тестови за утврђивање постуралног статуса. | XIV | | Интерактивна настава |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Функционална анатомија (глава и врат). Обим покрета и мануелни мишићни тест. | I | Практична настава(практична и визуелна демонстрација), фронтални, групни и индивидуални рад | Интерактивна настава |
| 2. | Функционална анатомија (рамени појас). Обим покрета и мануелни мишићни тест. | II | | Интерактивна настава |
| 3. | Функционална анатомија (зглоб рамена). Обим покрета и мануелни мишићни тест. | III | | Интерактивна настава |
| 4. | Функционална анатомија (труп). Обим покрета и мануелни мишићни тест. | IV | | Интерактивна настава |
| 5. | Функционална анатомија (зглоб кука). Обим покрета и мануелни мишићни тест. | V | | Интерактивна настава |
| 6. | Функционална анатомија (зглоб колена). Обим покрета и мануелни мишићни тест. | VI | | Интерактивна настава |
| 7. | Функционална анатомија (зглоб стопала). Обим покрета и мануелни мишићни тест. | VII | | Интерактивна настава |
| 8. | Провера садржаја из претходних седам недеља. | VIII | | Колоквијум 2 |
| 9. | Вежбе корективне гимнастике код кифотичног лошег држања. | IX | Практична настава(практична и визуелна демонстрација), фронтални, групни и индивидуални рад | Интерактивна настава |
| 10. | Вежбе корективне гимнастике код лордотичног лошег држања. | X | | Интерактивна настава |
| 11. | Вежбе корективне гимнастике код сколиотичног лошег држања. | XI | | Интерактивна настава |
| 12. | Вежбе корективне гимнастике код поремећаја грудног коша. | XII | | Интерактивна настава |
| 13. | Вежбе корективне гимнастике код поремећаја доњих екстремитета. | XIII | | Интерактивна настава |
| 14. | Вежбе корективне гимнастике код поремећаја стопала. | XIV | | Интерактивна настава |
| 15. | Провера садржаја из претходних шест недеља. | | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска и практична настава: Студент се евидентира и на основу посећености настави и добија бодове за присутност. Да би добио поене за присутност настави, на теоријским предавањима мора да присуствује најмање на 50% часова, а на практичним предавањима најмање 80%. **Консултације:** Реализују се два пута недељно. Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Теоријски колоквијум:** Састоји се од два колоквијума I и II. Теоријски колоквијум (I): Полаже се писмено и садржи градиво предвиђено за тај колоквијум (функционална анатомија и локомоторни апарат). Минимални број поена за пролаз је 5. Теоријски колоквијум (II): Полаже се писмено и садржи градиво предвиђено за тај колоквијум (наставне теме са теоријских предавања из првих 7 наставних недеља). Минимални број поена за пролаз је 5. **Практични колоквијум:** Садржи вежбе

корективне гимнастике за корекцију постуралних поремећаја и мануелни мишићни тест. Минимални број поена за пролаз је 5. **Интерактивна настава:** Подразумева самосталну припрему теоријских и практичних наставних тема. Минимални број поена за пролаз је 2 на практичној и 3 на теоријској интерактивној настави. **Завршни испит:** Полаже се усмено и обухвата наставне тема које су предвиђене за испит (необухвата градиво које се припрема за колоквијум).

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Живковић, Д., & Каралеић, С. (2014). Корективна гимнастика. Ниш: Графика „Галеб“.
2. Живковић, Д. (2009). Основе кинезиологије са елементима клиничке кинезиологије. Ниш: СИА.
3. Миленковић, С. (2007). Корективна гимнастика: теорија и вежбе. Ниш: СИА.
4. Котуровић, Љ., & Јерићевић, Д. (1980). Корективна гимнастика. Београд: "Спортска књига".

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава (П+В) | 10 | Усмени испит | 40 |
| Теоријски колоквијум | 20 | | |
| Практични колоквијум | 10 | | |
| Интерактивна настава | 20 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Саша Миленковић, редовни професор
др Бојан Јоргић, ванредни професор

Вежбе:

др Саша Миленковић, редовни професор
др Бојан Јоргић, ванредни професор
Стефан Ђорђевић, асистент

План извођења наставе на предмету: **Методика рекреације у туризму**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|--------------------------|---|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Методика рекреације у туризму | | | | |
| Година и семеста: IV година, VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања о теоријским и практичним вредностима програма рекреације у туристичкој понуди. | | | | |
| Исход: Студенти ће бити упознати са специфичним облицима рекреативних активности и могућностима њихове практичне примене у туристичкој понуди. Кроз предавања, практичне вежбе, и консултације стећи ће основна знања о могућностима организовања, реализацији и руковођењу рекреативних програма у туристичкој понуди. Оспособиће се да владају теоријским и практичним знањима и вештинама везаним за примену рекреативних програма у туризму, да реализују истраживања, да планирају и програмирају планове за потребе туризма, смостално да реализују програме и др. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске наставе. | I | Метода усменог излагања | |
| 2. | Појам и дефиниције туризма. Историјски развој туризма | II | Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава | |
| 3. | Потребе и мотиви корисника туристичких понуда. | III | | |
| 4. | Савремена концепција туристичке понуде, селективни туризам. | IV | | |
| 5. | Улога спортске рекреације као основа за развоја различитих типова селективног туризма. | V | | |
| 6. | Систематизација облика спортско рекреативних програма у туристичкој понуди. | VI | | |
| 7. | Провера садржаја из претходних 5 недеља | VII | | Провера знања |
| 8. | Стационарани облици у понуди спортско рекреативних програма. | VIII | Метода усменог излагања; А-В метода; Интерактивна настава | |
| 9. | Појам, начела и облици анимације. | IX | | |
| 10. | Развој и подела анимације. | X | | |
| 11. | Организација анимације. | XI | | |
| 12. | Програми анимације. | XII | | |
| 13. | Економски учинци програма анимације. | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Упознавање са организацијом практичне наставе. | I | Метода усменог излагања | |

| | | | |
|-----|--|------|---|
| 2. | Примена програма анимације у рекреацији за децу предшколског узраста. | II | Фронтални, групни, индивидуални, рад у паровима. Метода усменог излагања, демонстрације, комбиновни метод |
| 3. | | III | |
| 4. | Примена програма анимације у рекреацији за децу млађег школског узраста. | IV | |
| 5. | | V | |
| 6. | Примена програма анимације у рекреацији за децу старијег школског узраста. | VI | |
| 7. | | VII | |
| 8. | Примена програма анимације у рекреацији за одрасле особе. | VIII | |
| 9. | | IX | |
| 10. | Тематске вечери. | X | |
| 11. | | XI | |
| 12. | Целодневни програми анимације. | XII | |
| 13. | | XIII | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Похађање наставе: Ако студент активно учествује на 50% часова одржане теоријске и практичне наставе добија минимални број бодова (укупно 5 поена). Број бодова биће пропорционално увећаван у складу са похађањем наставе у току семестра али не може бити већи од 10 (десет) поена. **Консултације:** Два пута недељно у складу са распоредом часова. **Колоквијум:** Обухвата питања из првих 5 наставних јединица. Свако тачно одговорено питање вреднује се 1 поеном. Потребно је остварити минимално 10 (десет) поена. **Семинарски рад:** подразумева израду семинарског рада на изабрану тему. Семинарски рад је обавезан и потребно је остварити минимално 10 (десет) поена. **Интерактивна настава:** подразумева следеће активности – Излагање дела теоријске и/или практичне наставе (презентација). Потребно је остварити минимално 5 (пет) поена. **Теоријски испит:** подразумева одговоре на насумично извучена питања из области које нису обухваћене колоквијумом.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Weed, M i Bull, C. (2004). Sports Tourism. Amsterdam.
- Ivanovski, A., Mitić, D. (2012). Animator in tourism. Brasov: Editura Universitatii Transilvania.
- Јовчић, Ж. (1983). Годишњи одмори и туристичка рекреација. Београд: Одсек за туризмолшке науке ПМФ; Институт за туризам.
- Бертолуци, М., Чавлек, Ж. (1998). Туризам и спорт. Факултет физичке културе; Економски факултет, Загребачки велесајам.
- Савић, Д. (1987). Модели физичке културе - свезак III. Београд: Загреб: РСИЗ Републике Хрватске.
- Микалачки, М. (2000). Теорија и методика спортске рекреације. Нови Сад: Факултет физичке културе.
- Микалачки, М. (2005). Спортска рекреација. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Електронски материјал

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Активна настава | 10 | Теоријски испит | 40 |
| Колоквијум | 20 | | |
| Семинарски рад | 15 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: др Саша Пантелић, редовни професор | Вежбе: Анђела Ђошић, асистент |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: Самоодбрана

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Самоодбрана | | | | |
| Година и семеста: IV година VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Условиза слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања о теорији, тренингу, техници, тактици, методици и стручној пракси у елементима борилачких спортова који се могу успешно применити у самоодбрани. | | | | |
| Исход: Методичко овладавање моторичким знањима и вештинама, и техничким елементима борилачких спортова који се успешно могу применити у самоодбрани од различитих начина напада и напада различитим предметима. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Основне структуралне и информационе карактеристике о борилачким спортовима. Историја борилачких вештина. | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Класификација самоодбране и врсте самоодбране. | II | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 3. | Утилитарност борилачких спортова у самоодбрани. Справе и реквизити који се могу користити у обуци. | III | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 4. | Улога самоодбране у процесу едукације студената и холистички приступ самоодбрани. | IV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 5. | Самоодбрана за жене. | V | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 6. | Техичко-тактички елементи ударачких спортова и њихова примена у самоодбрани. | VI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 7. | | | | |
| 8. | Техичко-тактички елементи бацачких спортова и њихова примена у самоодбрани. | VIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | Методика обучавања у самоодбрани. | X | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 11. | Методика обучавања технике и тактике. | XI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |

| | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--|----------------------------|
| 12. | Анализа ефеката учења, обучавања и усавршавања елемената самоодбране. | XII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 13. | | XIII | | |
| 14 | Физичка припрема у самоодбрани. | XIV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 15. | Тест. | XV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Методика обуке ударачких спортова. | I | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 2. | | II | | |
| 3. | | III | | |
| 4. | Методика обуке бацачких спортова. | IV | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 5. | | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | Методика обуке елемената борилачких спортова у самоодбрани. | VII | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | Методика примене елемената борилачких спортова у самоодбрани. | X | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | | XII | | |
| 13. | Договорени спаринг. | XIII | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Евидентира се присуство студената на предавањима и вежбама. Неопходно је присуство на минимум 70% одржане наставе да би студент добио предвиђене бодове. **Теоријски колоквијум (тест):** Садржи две трећине пређеног градива програма предавања. Ради се писмено или у рачунарској учионици, пролазност је са 51 %. **Практични колоквијум:** Садржи обрађене наставне јединице. Студент демонстрира примену елемената борилачких спортова у самоодбрани. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, активност у настави, ангажовање на научном или стручном пројекту који се реализује у оквиру предмета. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата једну трећину градива (са положеним колоквијумом-тестом) или целокупно градиво (без положеног теста). Студент добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Нуркић, М., Митић, Д., и Станковић, Н. (2020). Основе самоодбране. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
 - Братић, М., Нуркић, М. (2011). Самоодбрана. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Допунска литература**
- Ћирковић, З., Јовановић, С. (2003). Борења. Београд: Факултет физичке културе.
 - Ћирковић, З. (2007). Теорија борења. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
 - Levine, D., Whitman, J. (2007). Complete Crav Maga: The Ultimate Guide to Over 230 Self-Defense and combative Techniques. Berkeley/CA: Ulysses Press.

6. Kranarek, L.M., Pellegrini, J., Wagner, J., Ryan, R., Janich, M., McCann, K. (2010). The Ultimate Guide to Reality-based self defense. Valencia CA: Black Belt Books.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | | 30 |
| Колоквијум теорија | 20 | | |
| Колоквијум практични | 20 | | |
| Остало (семинарски, интерактивна) | 20 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| Предавања: | Вежбе: |
|--|--|
| <i>др Мирсад Нуркић, редовни професор</i> <i>др Немања Станковић, ванредни професор</i> | <i>др Мирсад Нуркић, редовни професор</i> <i>др Немања Станковић, ванредни професор</i> |

План извођења наставе на предмету: **Акробатика**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|--|--------------------------|---|----------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Акробатика | | | | |
| Година и семеста: IV година VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: | | | | |
| Услови за слушање предмета: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање са основама акробатике и њеним значајем, како за развој детета, тако и њен позитивни утицај на антрополошки статус одраслих и користност за све остале спортове. Стицање знања о акробатици као такмичарском спорту. Упознавање са принципима и методама тренинга у акробатици. Овладавање техником и методиком обучавања у акробатици. Оспособљавање за помагање и чување приликом вежбања. | | | | |
| Исход: Поседовање знања о основама акробатике. Познавање принципа и метода тренинга у акробатици. Познавање технике и методике обучавања у акробатици. Оспособљеност за помагање и чување приликом вежбања. Оспособљавање студената да акробатику примењују као помоћно средство у осталим спортовима. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјат акробатике. | I | Фронтални, Вербална, Илустрације, Аудио-визуелна | |
| 2. | Основни помови у акробатици и класификација. | II | | |
| 3. | Акробатика као такмичарска дисциплина. | III | | |
| 4. | Справе и помоћне справе у акробатици | IV | | |
| 5. | Индивидуална акробатика. | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | Акробатика у паровима. | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | Групна акробатика. | IX | | |
| 10. | | X | | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | Акробатика на малом еластичном столу. | XII | | |
| 13. | Акробатика на великом еластичном столу. | XIII | | |
| 14. | | XIV | | |
| 15. | Колоквијум теорија | XV | | |

| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
|------|--|-------------------|---|---------------------|
| 1. | Техника и методика обучавања елемената индивидуалне акробатике. | I | Групи, Рад у паровима, Демонстрација, Практични рад | |
| 2. | | II | | |
| 3. | | III | | |
| 4. | Техника и методика обучавања елемената акробатике у паровима. | IV | | |
| 5. | | V | | |
| 6. | | VI | | |
| 7. | Техника и методика обучавања елемената групне акробатике. | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | | IX | | |
| 10. | Техника и методика обучавања елемената акробатике на малом еластичном столу | X | | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | Техника и методика обучавања елемената акробатике на великом еластичном столу. | XII | | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | Колоквијум практично | XIV | | |
| 15. | | XV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе. Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање. **Колоквијум практично:** Садржи градиво из индивидуалне акробатике и акробатике у паровима. Полаже се практично и пролазност је са 51% или минималних 10 поена. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања и активност у настави. **Теоријски колоквијум:** Полаже се усмено и обухвата прву трећину градива из предмета акробатика за које студент мора остварити минималних 10 поена. **Практични испит:** Садржи градиво из групне акробатике и акробатике на малом и великом еластичном столу. Полаже се практично и пролазност је са 51%. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата последње две трећине градива. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Илић М. (1980): Спортска гимнастика, НИП „Партизан“, Београд.
- Јорданов, Д., Радулов, Б, Миков, Ц. (1987): Јединствени програм, методика обучавања и тренинг у мушкој спортској гимнастици, Бугарска гимнастичка федерација, СИА, Софија.
- Петковић, Д. и сар. (1995): Спортска гимнастика II- Методика, „Научна књига“, Београд.
- Величковић, С., Петковић, Е., Илић, С. (2008): Спортска гимнастика II- Методика, СИА, Ниш.
- Ward, P., (1996). Teachinf Tumbling. Champaign IL: Human Kinetic.
- Ortiz, K. (2013). Tumbling Basics. (eBook).

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 20 |
| Колоквијум практично | 20 | Теоријски испит | 20 |
| Колоквијум теорија | 20 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:
др Саша Величковић, редовни професор

Вежбе:
др Милош Пауновић, доцент

План извођења наставе на предмету: Мини рукомет

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Мини рукомет | | | | |
| Година и семеста: : IV година VII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Оспособљавање студената да разумеју и усвоје знања из програмског садржаја мини рукомета. | | | | |
| Исход: Савладавањем програмског садржаја студенти ће бити оспособљени за коришћење теоријских и практичних знања из мини рукомета. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој мини рукомета. | I | Теоријска предавања | |
| 2. | Теоријске основе мини рукометашког тренирања. | II | | |
| 3. | Теоријске основе мини рукометашког такмичења. | III | | |
| 4. | Карактеристике мини рукомета у свету (ИHF, ЕHF) и Србији (PCC). | IV | | |
| 5. | Примена научног метода у мини рукомету; Појмови и дефиниције. | V | | |
| 6. | Специјалност и специфичност технике и тактике у мини рукомету. | VI | | |
| 7. | Провера наставних садржаја из претходних 6 недеља. | VII | | Колоквијум 1 |
| 8. | Индивидуална, групна и екипна (колективна) тактика мини рукомета. | VIII | | |
| 9. | Карактеристике система игре у нападу у мини рукомету. | IX | | |
| 10. | Карактеристике система игре у одбрани у мини рукомету. | X | | |
| 11. | Савремене методе за анализу и процену техничко-тактичких елемената у мини рукомету. | XI | | |
| 12. | Специјалност и специфичност мини рукометашког дидактичко-методичког процеса (средства, методе, принципи, организација, контрола). | XII | | |
| 13. | Карактеристике тренирања мини рукометаша с обзиром на узрастне карактеристике и полне разлике. | XIII | | |
| 14. | Карактеристике образовања спортског тренера. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | | Облици и методе наставе |
| 1. | Карактеристике мини рукометне игре. | I | Практична | |

| | | | | |
|-----|---|------|-----------------------------------|--|
| 2. | Методика обучавања елемената технике мини рукометне игре. | II | предавања, вежбе. | |
| 3. | Кретања без лопте у мини рукомету. | III | | |
| 4. | Кретања са лоптом у мини рукомету. | IV | | |
| 5. | Основни став у мини рукомету. | V | | |
| 6. | Примање лопте. | VI | | |
| 7. | Бацање лопте. Финтирање. | VII | | |
| 8. | Техника голмана. | VIII | | |
| 9. | Тактика мини рукометне игре. | IX | | |
| 10. | Провера наставних садржаја из претходних 9 недеља. | X | | |
| 11. | Тактика игре у нападу. | XI | Практична предавања, вежбе. | |
| 12. | Тактика игре у одбрани. | XII | | |
| 13. | Тренирање у мини рукомету. | XIII | | |
| 14. | Рад у мини рукометним школама. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Тест правила рукометне игре обухвата следеће:** провера знања у виду писаног теста који садржи 15 питања (пролазност је са 4 освојених поена). **Теоријски колоквијум 1:** провера знања из претходних десет недеља полагањем у виду писаног теста који садржи 15 питања (пролазност је са 8 тачних одговора). **Практични колоквијум 2:** провера практичног знања из следећих техничких елемената: приказ дијагоналног и паралелног става; Вођење лопте; Хватање и додавање; Бацање контранапада; Шутирање на гол са спољних позиција (елементарни шутеви)(пролазност је са 12 освојених поена). **Интерактивна настава обухвата:** Вођење записника на мини-рукометној утакмици; Писана припрема за час мини-рукомета; Припрема презентације теоријске теме у електронском облику и излагање исте. **Практични испит:** провера практичног знања у рада са полазницима мини-рукометне школе. Практични приказ часа мини-рукомета на такмичењу. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата питања дата за теоријски испит, ако је положен 1. колоквијум. Ако није, студент добија 3 питања из сета питања за колоквијум и теоријски испит.

НАПОМЕНА: Да би студент приступио завршном испиту, неходно је да положи колоквијум 2.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Марковић, С. (2008). Мини рукомет. Ниш: СИА.
2. Марковић, С., Пивач, Н. (2006). Рукомет - техника и методика. Ниш: СИА.
3. Марковић, С. (1996). Рукомет – техника – практикум. Приштина: СИА.
4. Clanton, R. (1997). Team handball: steps to success. Champaign IL: Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 15 |
| Колоквијум 1 +2 | 40 | Усмени испит | 15 |
| Интерактивна настава | 8 | | |
| Тест из правила мини рукомета | 12 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: др Љубомир Павловић, ванредни професор | Вежбе: др Љубомир Павловић, ванредни професор |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: **Борења**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Борења | | | | |
| Година и семеста: IV година VIII семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 2+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Услови за слушање предмета: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; • Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање основних знања о теорији, тренингу, техници, тактици, методици и стручној пракси у борилачким спортовима који се изучавају у оквиру предмета. | | | | |
| Исход: Методичко овладавање моторичким знањима и вештинама техничким елементима борилачких спортова који се изучавају у оквиру предмета. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Духовна основа борилачких вештина. Систематизација борилачких вештина. | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Основне структуралне и информационе карактеристике о борилачким спортовима. Справе и реквизити који се могу користити у обуци. | II | | |
| 3. | Историски развој бокса. | III | | |
| 4. | Методика обучавања технике бокса. Структуралне и биомеханичке карактеристике технике бокса. | IV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | Тест 1 – основе борења, бокс |
| 5. | Историјски развој каратеа. | V | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 6. | Једначина спецификације успеха у каратеу. Методика обуке технике каратеа. | VI | | |
| 7. | Специфичне методе у обуци технике каратеа. Техника каратеа. Извод из правила спортске борбе. | VII | | |
| 8. | Историски развој рвања. | VIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | Тест 2 – карате |
| 9. | Основне биомеханичке карактеристике борбених положаја у рвању. | IX | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 10. | Техника и методика у рвању. Извод из правила такмичења у рвању. | X | | |
| 11. | Фундаментални принципи џудоа. Основне структуралне и информационе карактеристике џудо спорта. | XI | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | Тест 3 – џудо и рвање |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|--|----------------------------|
| 12. | Методика обучавања и вежбања џудо спорта. Ставови, кретања, конфигурација гарда, падови, бацања, полуге, гушења, захвати држања. | XII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 13. | Моделирање методолошког приступа тренажном процесу различитих узрасних категорија у борилачким спортовима. Извод из правила такмичења у џудо спорту. | XIII | | |
| 14 | Усмеравање и селекција у борилачким спортовима. | XIV | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | Колоквијум 4 |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Бокс: став- гард, кретање. | I | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 2. | Бокс: став- гард, кретање, ударци, одбране. | II | | |
| 3. | Бокс: став- гард, кретање, ударци, одбране, комбинације, договорени спаринг. | III | | |
| 4. | Карате: ставови, кретања. | IV | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | Колоквијум 1 |
| 5. | Карате: ставови, кретања, ударци, блокови. | V | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације | |
| 6. | Карате: ставови, кретања, ударци, блокови, чишћења, комбинације, договорени спаринг. | VI | | |
| 7. | Рвање: основни положаји у партеру, захвати у партеру, основни борбени положаји у стојећем ставу, кретања у стојећем ставу, ставови- гардови, захвати у стојећем ставу. | VII | | |
| 8. | Рвање: основни положаји у партеру, захвати у партеру, основни борбени положаји у стојећем ставу, кретања у стојећем ставу, ставови- гардови, захвати у стојећем ставу. | VIII | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | Колоквијум 2 |
| 9. | Рвање: основни положаји у партеру, захвати у партеру, основни борбени положаји у стојећем ставу, кретања у стојећем ставу, ставови- гардови, захвати у стојећем ставу. | IX | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 10. | Џудо: падови, кретања, ставови-гардови, технике бацања (ручна, ножна, бочна пожртвовна бацања), технике у партеру (захвати држања, полуге, гушења). | X | | |
| 11. | Џудо: падови, кретања, ставови-гардови, технике бацања (ручна, ножна, бочна пожртвовна бацања), технике у партеру (захвати држања, полуге, гушења). | XI | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | Колоквијум 3 |
| 12. | Џудо: падови, кретања, ставови-гардови, технике бацања (ручна, ножна, бочна пожртвовна бацања), технике у партеру (захвати држања, полуге, гушења). | XII | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | |
| 13. | Џудо: падови, кретања, ставови- гардови, технике бацања (ручна, ножна, бочна пожртвовна бацања), технике у партеру (захвати држања, полуге, гушења). | XIII | | |

| | | | | |
|-----|--|-----|--|---------------------|
| 14. | Џудо: падови, кретања, ставови- гардови, технике бацања (ручна, ножна, бочна пожртвовна бацања), технике у партеру (захвати држања, полуге, гушења). | XIV | Фронтални, Рад у паровима, Метода демонстрације. | Колоквијум 4 |
|-----|--|-----|--|---------------------|

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Евидентира се присуство студената на предавањима и вежбама. Неопходно је присуство на минимум 70% одржане наставе да би студент добио предвиђене бодове. **Теоријски колоквијуми (тестови):** Садрже пређено градиво из бокса (први тест), каратеа (други тест), рвања и џудоа (трећи тест). Ради се писмено и пролазност је са 60 %. **Практични колоквијуми:** Садрже обрађене наставне јединице распоређене у четири колоквијума. Колоквијум 1 – Бокс; Колоквијум 2 – Карате; Колоквијум 3 – Рвање; Колоквијум 4 - Џудо. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања, активност у настави, ангажовање на научном или стручном пројекту који се реализује у оквиру предмета. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата трећину градива (са положеним тестовима) или целокупно градиво (без положених тестова). Студент добија три питања случајним избором. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

Обавезна

1. Братић, М., Нуркић, М., Цицовић, Б. (2014). Џудо. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Братић, М. (2002). Борења (Бокс - Карате). Ниш: СИА.
3. Нуркић, М., Станковић, Н., Лолић, Д. (2011). Практикум (Бокс - Карате). Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Нуркић, М., Станковић, Н., Лолић, Д. (2011). Практикум (Џудо - Рвање). Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Ћирковић, З., Касум, Г. (2000). Рвање грчко-римским стилем. Београд: Факултет физичке културе.

Допунска

6. Братић, М., Нуркић, М. (2011). Џудо за све. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
7. Братић, М., Нуркић, М. (2011). Самоодбрана. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
8. Дрид, П., Тодоров, И. (2014). Џудо: наука и пракса. Београд: Дата Статус.
9. Братић, М.(2003). Џудо. Ниш: СИА.
10. Ћирковић, З. (2007). Теорија борења. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
11. Ћирковић, З., Јовановић, С. (1992). Борења, бокс - карате. Београд: Факултет физичке културе.
12. Обадов, С. (2005). Џудо. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
13. Обадов, С., Тривић, Т., Јовичић, А. (2010). Рвање грчко-римским и слободним стилем. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања.
14. Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум, Г. (2009). Борења. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------|
| Настава | 10 | | |
| Колоквијуми (теорија) | 30 | | |
| Колоквијуми (практични) | 27 | | |
| Интерактивна настава | 3 | | 30 |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Милован Братић, редовни професор
др Немања Станковић, ванредни професор

Вежбе:

др Немања Станковић, ванредни професор

План извођења наставе на предмету: Кошарка

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|---|-------------------|--|--|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Кошарка | | | | |
| Година и семеста: IV година, VIII семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ и објекат ван ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Стицање знања и вештина о кошарци као колективној спортској игри кроз теоријску наставу и практично извођење кошаркашке технике и тактике. | | | | |
| Исход: Методичко овладавање специфично моторичким знањима и вештинама извођења елемената технике и тактике потребних за успешно савладавање осталих програмских испита на факултету, као и примену стечених знања у пракси Спорта, Физичког васпитања и рекреације. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Уводно предавање, упознавање студената са плановима и распоредом извођења наставе, литературом и начином оцењивања. Настанак кошарке. | I | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | |
| 2. | Једначина спецификације успеха у кошарци (ЈСУ). Релације кошарке са антропометријским карактеристикама, моторичким и функционалним способностима. | II | | |
| 3. | ЈСУ-Релације кошарке са специфично моторичким и когнитивним способностима и конативним карактеристикама. | III | | |
| 4. | Стандардни показатељи успешности у кошаркашкој игри. Правила кошаркашке игре. | IV | | |
| 5. | Биомеханичке основе кретања у кошарци. | V | | |
| 6. | Основе тренажног процеса у кошарци. | VI | | |
| 7. | Садржаји пређеног градива из I, II, III, IV, V и VI наставне јединице. | VII | | Писмени колоквијум 1 |
| 8. | Техника кошарке. Основи методике учења елемената кошаркашке технике и тактике. Подела технике кошарке. Елементи официјалне статистике. | VIII | Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна, Илустрације | Израда семинарског рада од VIII до XIII недеље |
| 9. | Елементи индивидуалне технике и тактике напада у кошарци. | IX | | |
| 10. | Елементи индивидуалне технике и тактике одбране у кошарци. | X | | |
| 11. | Тактика кошарке – Индивидуална тактика кошарке. | XI | | |

| | | | | |
|-------------|--|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 12. | Тактика кошарке – Групна тактика кошарке. | XII | | |
| 13. | Тактика кошарке – Колективна тактика кошарке. | XIII | | |
| 14. | Садржаји пређеног градива из VIII, IX, X, XI, XII и XIII наставне јединице. | XIV | | Писмени колоквијум 2 |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Методика обучавања технике шутирања на кош (држање лопте, изношење исте у позицију за избачај и шут из кретања техником шака иза лопте) у кошарци. | I | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 2. | Методика обучавања технике скок-шута, шута на кош техником шака испод лопте (полагање) и шута на други обруч у кошарци. | II | | |
| 3. | Основни кошаркашки став у нападу-позиција троструке претње у кошарци. | III | | |
| 4. | Методика обучавања технике хватања и додавања лопте у кошарци. | IV | | |
| 5. | Методика обучавања технике поласка у дриблинг, вођења лопте и дриблинга са лоптом у кошарци. | V | | |
| 6. | Методика обучавања технике заустављања, финтирања и пивотирања у кошарци. | VI | | |
| 7. | Кретања без лопте у нападу у кошарци. | VII | | |
| 8. | Постављање и избегавање блокаде у кошарци. | VIII | | |
| 9. | Техника скока у кошарци, основни кошаркашки став у одбрани и кретање у ставу. | IX | Фронтални, Групни, Демонстрација | Вођење официјелне статистике |
| 10. | Одбрана од нападача који је са лоптом и без ње (чување линије продора и додавања). | X | Фронтални, Групни, Демонстрација | |
| 11. | Групна тактика напада – Контра блок и „Pick and Roll“. | XI | | |
| 12. | Групна тактика одбране – одбрана од „Pick and Roll-a“. | XII | | |
| 13. | Колективна тактика кошарке – Зонска одбрана и напад на зонску одбрану. | XIII | | |
| 14. | Садржаји свих предходних недеља | XIV | | Практични колоквијум |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студент се евидентира и на основу посећености осваја бодове за похађање на теоријској настави и вежбама. **Писмени колоквијум:** Полаже се писмено и обухвата садржаје свих предавања. Исти се полаже у два дела, и то први подразумева садржаје од 1. до 6. и други од 8. до 13. недеље. У оквиру понуђених питања акценат је на дефиницијама и основним поделама. Да би студент положио неки од колоквијума потребно је да тачно одговори на 51% од понуђених питања. **Практични колоквијум:** Полаже се практично и обухвата извођење елемената индивидуалне и групне технике и тактике напада (хватање и додавање са груди на груди, са груди о под на груди и у скоку једном и обема рукама; групне технике и тактике напада и одбране („Pick and Roll“ и контра блок) и шутеве из кретања техникама шака иза и испод (полагање) лопте и на други обруч. Да би студент положио потребно је да оствари 51% поена од наведених елемената технике и тактике. **Интерактивна настава:** подразумева вођење официјалне статистике (подразумева гледање унапред заказане утакмице и вођење официјалне статистике на истој) максимално два поена и семинарски рад (обрађује ширу тематику предвиђених тема из плана и програма предмета Кошарка) максимално четири поена. **Практични испит:** Полаже се практично и обухвата извођење

елемената индивидуалне и колективне технике и тактике напада (хватање и додавање у кретању - минимално један поен; вођење лопте цик-цак по кошаркашком терену, заустављање, предња промена руку, директни (у првом случају) и укрштени (у другом случају) полазак у вођење - минимално два поена; методску вежбу дриблинга лоптом у кретању која подразумева предњу и задњу промену руку кроз ноге и иза леђа у два контакта (између сваког дриблинга у кретању потребно је извести припремно вођење) – минимално три поена; методску вежбу која се састоји из аутопаса, заустављање, финта додавања у супротну страну, укрштени полазак у дриблинг и шут на кош из кретања техником шака испод лопте (полагање) у кош – минимално два поена -Напомена: поред демонстрације технике потребна је и прецизност (после пробе из три покушаја са јаче стране три од три а са слабије два од три покушаја); прецизност скок шутом из непосредне близине од коша-зицери (6 од 10-после првог погођеног шута потребно је да из 10 покушаја студент погоди минимално шест) – минимално један поен; колективне тактике напада и одбране у кошарци (зонска одбрана 1-2-2 и кретања у истој, као и напад на зонску одбрану-оптерећење стране помоћи и постављање поста унутар зоне) – минимално 1,5 поена. Напомена: да би студент полагао наредни елемент технике потребно је да положи предходни редоследом наведени елемент технике. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата ширу тематику предвиђених тема из плана и програма предмета Кошарка.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Коцић, М., и Берић, Д. (2015). *Кошарка*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитета у Нишу.
2. КСС. (2019). *Службена правила игре*: Београд: Кошаркашки савез Србије. (http://lige.kss.rs/wp-content/uploads/2019/05/FIBA_Tumacenja_2018_januar-2019_zuto.pdf)

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 20 |
| Писмени колоквијум | 24 | Усмени испит | 20 |
| Практични колоквијум | 20 | | |
| Интерактивна настава | 6 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Драгана Берић, редовни професор
др Миодраг Коцић, редовни професор

Вежбе:

др Драгана Берић, редовни професор
др Миодраг Коцић, редовни професор

План извођења наставе на предмету: Методика истраживачког рада у спорту и физичком васпитању

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Методика истраживачког рада у спорту и физичком васпитању | | | | |
| Година и семеста: IV година VIII семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Оспособити студенте да стекну основна теоријска и практична знања о методама научно-истраживачког рада у спорту и физичком васпитању. | | | | |
| Исход: Поседовање одређеног нивоа знања помоћу кога ће студенти моћи да разумеју и објасне основне методе истраживачког рада у подручју спорта и физичког васпитања, као и да практично примене поједине методе истраживања. Студенти ће након положеног испита бити оспособљени да разумеју логику научно-истраживачког рада, да примене стечена знања у писању семинарских, стручних и дипломског рада. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Појам, предмет и дефиниције науке | I | | |
| 2. | Научно истраживање - појам, врсте. | II | | |
| 3. | Научно истраживање - класификација, структура. | III | | |
| 4. | Истраживачке методе. | IV | | |
| 5. | | V | | |
| 6. | Преглед истраживачких техника. | VI | | |
| 7. | Пројектовање истраживања. | VII | | |
| 8. | | VIII | | |
| 9. | Базе научних радова и претраживање. | IX | | |
| 10. | Основне статистичке методе. | X | | |
| 11. | | XI | | |
| 12. | Основни дескриптивни статистички параметри. | XII | | |
| 13. | | XIII | | |
| 14. | Разлике аритметичких средина. | XIV | | |
| 15. | Корелација. | XV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Врсте научних и стручних радова | I | Практичне вежбе | |
| 2. | Извори научних информација | II | | |
| 3. | Категоризација научних часописа, базе научних часописа | III | | |
| 4. | Структура научног рада | IV | | |
| 5. | Правила и стилови цитирања литературе | V | | |
| 6. | Приказ резултата истраживања (израда | VI | | |

| | | | |
|-----|---|------|--|
| | табела, графика, дијаграма) | | |
| 7. | Карактеристике мерних инструмената у спорту и физичком васпитању | VII | |
| 8. | Статистичка обрада података (дескриптивна статистика) | VIII | |
| 9. | Статистичка обрада података (Студентов т тест) | IX | |
| 10. | Статистичка обрада података (АНОВА) | X | |
| 11. | Статистичка обрада података (корелациона анализа) | XI | |
| 12. | Етичка одговорност аутора, заштита права и приватности испитаника | XII | |
| 13. | Начини презентовања научних истраживања | XIII | |
| 14. | Научна кореспонденција и рецензија | XIV | |
| 15. | Научно-истраживачки пројекти | XV | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Колоквијум 1: Први колоквијум је тест који обухвата прву трећину наставног градива. Састоји се од 20 питања. Студент колоквијум полаже у електронској форми решавајући тест на компјутеру у рачунарској учионици. **Колоквијум 2:** Други колоквијум је тест који обухвата статистичке процедуре које се примењују у научно истраживачком раду у спорту и физичком васпитању. Састоји се од задатака које студент решава у електронској форми на компјутеру у рачунарској учионици. **Интерактивна настава:** Подразумева додатну активност студента у области научно-истраживачког рада у спорту и физичком васпитању (претрага научно-истраживачких база, самостална обрада података у неком од статистичких програма, пројектовање научног истраживања и сл.) **Теоријски испит:** Студент усмено одговара на питања која обухватају целокупно градиво предвиђено аставним планом и програмом

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Thomas, J., R., Nelson, J., K., Silverman, S., J. (2010). Research Methods in Physical Activity. Champaign: Human Kinetics
2. Čular, D., Šamića, K., & Sporiš, G. (2017). *Kako pripremiti, napisati i objaviti znanstveni rad u kineziologiji i sportu*. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet
3. Перић, Д. (2013). Основе научног истраживања у спорту и туризму. Нови Сад: "ТИМС".
4. Милтојевић, В. (2008). Писање научних и стручних радова - методолошки приручник. Ниш: СКЦ.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|----------------------|-----------|
| Настава | 10 | Усмени/писмени испит | 40 |
| Колоквијум 1 | 20 | | |
| Колоквијум 2 | 15 | | |
| Интерактивна настава | 15 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: др Ненад Стојиљковић, ванредни професор др Небојша Трајковић, доцент | Вежбе: др Ненад Стојиљковић, ванредни професор др Небојша Трајковић, доцент |
|--|--|

План извођења праксе на предмету: **Стручно-педагошка пракса у физичком васпитању**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ |
|---|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт |
| Назив предмета: Стручно-педагошка пракса у физичком васпитању |
| Година и семестар: IV година VIII семестар (Фебруар/Мај) |
| Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6 |
| Место извођења праксе: Основне и средње школе у Нишу |
| Број часова (часови стручне праксе): 40 (у семестру) |
| Школска година: 2021/2022 |
| Услов: Услови за слушање предмета: <ul style="list-style-type: none">• услови регулисани законом и актима факултета. Услови за излазак на завршни испит: <ul style="list-style-type: none">• услови регулисани законом и актима факултета;• 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности;• Услови дати у опису предиспитних и испитних обавеза. |
| ЦИЉ И ИСХОД |
| Циљ: Циљ стручно-педагошке праксе је оспособљавање студената за самосталну реализацију часова физичког васпитања у професионално оријентисаној средини (основним и средњим школама) која омогућује стицање комплекснијег искуства о радним задацима професора физичког васпитања. |
| Исход: Током праксе, студенти примењују стручно-методичка знања, претходно стечена на теоријској и практичној настави на предмету Методика физичког васпитања, креативно их употпуњују са практичним знањима и искуствима стеченим током пракси, што доприноси усавршавању постојећих компетенција и практичних оперативних вештина неопходних за реализацију наставе физичког васпитања у школама. Студенти примењују одговарајуће операторе рада за сваку од фаза часа, као и одговарајуће методске поступке за реализацију планираних наставних јединица, у складу са функционалним, образовним и васпитним циљевима наставе физичког васпитања. |
| САДРЖАЈ СТРУЧНЕ ПРАКСЕ |
| Стручно-педагошка пракса се реализује са укупним фондом од 40 часова физичког васпитања, који се реализују у основним и средњим школама у Нишу. Практика се обавља у мањим групама (6-8 студената у групи) према недељном распореду часова. Студенти у основним школама реализују наставне јединице из програма атлетике, гимнастике, ритмичке гимнастике, народног плеса и спортских игара (фудбал, рукомет, кошарка, одбојка). У средњој школи студенти реализују наставне јединице из програма атлетике, гимнастике и спортске игре по избору ученика. Студенти су обавезни да се током праксе упознају са комплетном школском документацијом коју води наставник физичког васпитања, као и да воде "Дневник праксе" који садржи разрађене концепте часова за сваки наставни час, са детаљном анализом активности сваке од фаза часа. Студент на усмени део испита доноси попуњен дневник праксе са обавезним печатом школе и потписом ментора праксе којим се потврђује да је стручна пракса одржана. |
| Методе извођења Групни рад: Практика се обавља у мањим групама (6-8 студената у групи), по могућности у блок настави (по два спојена часа), према недељном распореду часова физичког васпитања у школи, уз присуство наставника физичког васпитања ("ментора праксе"), према плану и програму наставних јединица по разредима. Консултације: Студенти се током праксе консултују са професором на предмету Методика физичког васпитања и Стручно-педагошка пракса, пре свега у вези конципирања микроприпрема часова које реализују, али и у вези других питања значајних за успешну реализацију праксе. |
| ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА |
| Стручна пракса: студенти у мањим групама (шесторо до осморо) два пута недељно држе часове |

физичког васпитања (по распореду часова у школи) у основним и средњим школама у Нишу. Распоред група по школама биће објављен на крају VII семестра. Упоредо са држањем часова, студенти евидентирају одржане часове у одговарајућим рубрикама дневника стручне праксе. Дневник праксе мора бити потписан и печатиран од стране ментора праксе. Студент доноси попуњен и потписан дневник стручне праксе на усмени део испита. **Колоквијум 1** (Студенти добијају наставну јединицу из атлетике за коју раде микроприпрему часа физичког васпитања). **Колоквијум 2** (Студенти добијају наставну јединицу из гимнастике за коју раде микроприпрему часа физичког васпитања). **Колоквијум 3** (Студенти добијају наставну јединицу из једне од спортских игара (фудбал, рукомет, кошарка или одбојка) за коју раде микроприпрему часа физичког васпитања. **Тест знања** (фазе часа, методички организациони облици рада) **Теоријски испит:** Обухвата питања из области: садржаји програма спортско-техничког образовања ученика (по разредима), планирање и програмирање; оцењивање у настави физичког васпитања.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Бранковић, Н. (2007). *Теорија и методика физичког васпитања*. Ниш: СИА.
2. Здански, И. (1986). *Интензификација часа физичког васпитања*. Београд: СИА.
3. Матић, М. (1978). *Час телесног вежбања*. Београд: НИП "Партизан".

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|---|-----------|---------------|-----------|
| Колоквијум 1 (Микроприпрема часа: атлетика) | 14 | | |
| Колоквијум 1 (Микроприпрема часа: гимнастика) | 14 | | |
| Колоквијум 2 (Микроприпрема часа: спортска игра) | 14 | | |
| Тест знања (фазе часа, методички организациони облици рада) | 18 | | 40 |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: <i>др Наташа Бранковић, редовни професор</i> | Вежбе: <i>др Наташа Бранковић, редовни професор</i> |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: Дечја атлетика

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|------------------------------------|-------------------|---|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Дечја атлетика | | | | |
| Година и семеста: IV година VIII семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| Циљ: Упознавање студента са техником извођења и правилима атлетских дисциплина у програму дечје атлетике. | | | | |
| Исход: Студент је оспособљен да влада теориско-моторичким знањима и вештинама везаним за дечју атлетику. | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој дечје атлетике. | I | Метод усменог излагања и видео бим презентација | |
| 2. | Циљеви дечје атлетике. | II | | |
| 3. | Старосне групе. | III | | |
| 4. | Програм такмичења. | IV | | |
| 5. | Материјал и опрема. | V | | |
| 6. | Организација такмичења. | VI | | |
| 7. | Дисциплине дечје атлетике. | VII | | |
| 8. | Колоквијум 1. | VIII | | |
| 9. | Спринт-препоне.Спринт-штафета. | IX | | |
| 10. | Трка са препонама. | X | | |
| 11. | бацање копља,диска за тинејџере | XI | | |
| 12. | Скок удаљ са кратким залетом. | XII | | |
| 13. | Троскок са кратким залетом. | XIII | | |
| 14. | Бодовање такмичења. | XIV | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Спринт/слалом. | I | Практична демонстрација и практично вежбање | |
| 2. | Спринт препоне. | II | | |
| 3. | Штафета,спринт штафета. | III | | |
| 4. | Препоне у комбинацији са штафетом. | IV | | |
| 5. | Трка издржљивости. | V | | |
| 6. | Скок удаљ са кратким залетом. | VI | | |
| 7. | Троскок са кратким залетом. | VII | | |

| | | | |
|-----|-------------------------------------|------|---|
| 8. | Скок у даљ са мотком. | VIII | Практична демонстрација и практично вежбање |
| 9. | Унакрсно скакање. | IX | |
| 10. | Прескакање конопца. | X | |
| 11. | Колоквијум 2. | XI | |
| 12. | Бацање копља за децу.Бацање у мету. | XII | |
| 13. | Бацање диска за тинејџере. | XIII | |
| 14. | Бацање на коленима. | XIV | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације: Реализују се два пута недељно.Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Семинарски рад:** Обрађује тематику из наставног плана и програма. **Теоријски колоквијум:** Садржи градиво везано за историјски развој и правила везана за дечју атлетику. **Интерактивна настава:** Обухвата активност студената на настави и праћење једног такмичења. **Теоријски испит:** Полаже се усмено и обухвата градиво везано за технику извођења и методичку обучавања дисциплина у програму дечје атлетике.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Станковић, Д., Раковић А. (2010). Атлетика. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу.
2. Раковић, А., Станковић Д., Савановић, В. (2011). Практикум из атлетике. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања у Нишу.
3. ИААФ, (2006). Дечја атлетика.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|----------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 15 |
| Колоквијум 1+2 | 30 | Теоријски испит | 25 |
| Семинарски рад/Тест | 10 | | |
| Интерактивна настава | 10 | | |
| УКУПНО | 60 | | 40 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|---|---|
| Предавања: др Александар Раковић, редовни професор др Даниел Станковић, редовни професор | Вежбе: др Александар Раковић, редовни професор др Даниел Станковић, редовни професор |
|---|---|

План извођења наставе на предмету: Одбојка на песку

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------------------------|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Одбојка на песку | | | | |
| Година и семеста: IV година, VIII семестар (Фебруар/Мај) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В):1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Циљ изучавања одбојке на песку као спортске игре је стицање знања и вештина као дела науке која проучава спорт и физичко васпитање, њен развој, методе и подручја и да студенте оспособи за примену основних средстава и метода у васпитно образовној делатности.</p> <p>Исход: Студенти су оспособљени да разумеју основне одбојкашке законитости, овладају су теоријским знањем и практичним способностима и то примењују у настави која је планирана одређеним програмима у зависности од старости ученика, затим примењују неке методе у истраживању у школској и спортској пракси.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Историјски развој одбојке на песку. | I | Метод усменог излагања | |
| 2. | Основи теорије одбојкашког тренинга | II | | |
| 3. | Механика одбојке на песку. | III | | |
| 4. | Техника без лопте. | IV | | |
| 5. | Техника са лоптом - одбијање лопте. | V | | |
| 6. | Техника са лоптом - сервирање. | VI | | |
| 7. | Техника са лоптом - смечирање. | VII | | |
| 8. | Техника са лоптом - блок и одбрана поља. | VIII | | |
| 9. | Провера садржаја из претходних осам недеља | IX | | Колоквијум 1 |
| 10. | Методика обучавања. | X | Метод усменог излагања | |
| 11. | Предмет методике одбојке на песку. | XI | | |
| 12. | Методика тренирања одбојкашких техника. | XII | | |
| 13. | Одбојкашка кондиција. | XIII | | |
| 14. | Тактика. | XIV | | |
| | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Техника без лопте. | I | Практична предавања и демонстрација | |
| 2. | Техника са лоптом. | II | | |
| 3. | Техника са лоптом - одбијање лопте. | III | | |
| 4. | Упијач. | IV | | |

| | | | | |
|-----|--|------|-------------------------------------|---------------------|
| 5. | Сун. | V | | |
| 6. | Вретено. | VI | | |
| 7. | Сервирање. | VII | | |
| 8. | Сервис из скока. | VIII | | |
| 9. | Дизање. | IX | | |
| 10. | Смечирање. | X | | |
| 11. | Пријем смеча. | XI | | |
| 12. | Провера садржаја из претходних једанаест недеља | XII | | Колоквијум 2 |
| 13. | Блок. | XIII | Практична предавања и демонстрација | |
| 14. | Тактика: Основе тактике. | XIV | | |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Настава: Студенти се евидентирају на одговарајући начин и на основу процентуалне посећености добијају бодове за похађање. **Теоријски колоквијуми:** теоријски колоквијум се полаже писмено и обухвата област из историјског развоја одбојке на песку и правила. Практични колоквијуми: **Практични колоквијум** обухвата полагање основних одбојкашких елемената (прсти, чекић, смеч и сервис). **Интерактивна настава:** Интерактивна настава: писање семинарског рада, презентација задате теме. **Активност у настави:** Подразумева ангажовање у оквиру теоријске и практичне наставе кроз учешће у дискусијама, одређене радне задатке којима се разрађују поједине наставне теме и наставни садржаји. **Завршни испит:** Завршни део испита се полаже усмено и обухвата комплетан наставни садржај.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Костић, Р. (1999). Одбојка - техника и тактика. Ниш: СИА.
2. Костић, Р. (2000). Теорија и методика спортске игре - одбојка. Ниш: СИА.
3. Томић, Д., Нејић, Д. (2004). Одбојка. Ниш: СИА.
4. Dearing, J. (2003). Volleyball fundamentals. Champaign IL: Human Kinetics.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|--------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| Настава | 10 | Практични испит | 10 |
| Колоквијум 1 (теорија) | 15 | Теоријски испит | 20 |
| Колоквијум 2 (практично) | 20 | | |
| Остало | 25 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: др Драган Нејић, редовни професор | Вежбе: др Драган Нејић, редовни професор |
|--|--|

План извођења наставе на предмету: Стрељаштво

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ | | | | |
|--|--|-------------------|--|---------------------|
| Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт | | | | |
| Назив предмета: Стрељаштво | | | | |
| Година и семеста: IV година VIII семестар (Октобар/Јануар) | | | | |
| Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 5 | | | | |
| Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ | | | | |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2 | | | | |
| Школска година: 2021/2022 | | | | |
| Услови за слушање предмета дати у опису предиспитних и испитних обавеза: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета. | | | | |
| Услови за излазак на завршни испит: | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • услови регулисани законом и актима факултета; • 30 освојених поена у оквиру предиспитних активности; | | | | |
| ЦИЉ И ИСХОД | | | | |
| <p>Циљ: Упознавање са настанком и развојем стрељаштва. Овладавање безбедношћу руковања оружјем. Упознавање са законском регулативом. Упознавање са врстама оружја, муниције и опреме у стрељаштву. Обучавање методиком, техничком, тактичком и физичком припремом у спортском стрељаштву. Упознавање са планирањем тренинга, селекцијом такмичара, организацијом такмичења и правилима у спортском стрељаштву.</p> | | | | |
| <p>Исход: : Поседовање знања о настанку и развоју стрељаштва. Познавање безбедности руковања оружјем и законском регулативом. Поседовање знања о врстама оружја, муниције и опреме у стрељаштву. Поседовање знања о методици обучавања, техничком, тактичком и физичком припремом у спортском и примењеном стрељаштву. Оспособљеност за употребу спортског и ватреног оружија, планирање тренинга, селекцију такмичара, организацију такмичења и правилима у спортском и примењеном стрељаштву.</p> | | | | |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ | | | | |
| Р.б. | Наставни садржаји/предавања | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
| 1. | Настанак и развој стрељаштва код нас и у свету. | I | Теоријска настава, Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 2. | Стрељачка опрема. | II | | |
| 3. | Основе безбедности руковања са оружјем и законска регулатива. | III | | |
| 4. | Правила, аспекти држања ношења и употреба ватреног оружија. | IV | | |
| 5. | Врсте оружја, муниције и опреме у стрељаштву. | V | | |
| 6. | Основе балистике и технике гађања. | VI | | |
| 7. | Дисциплине по међународном и националном програму. Основе правила суђења у спортском стрељаштву. | VII | Теоријска настава, Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | |
| 8. | Интерактивна настава. | VIII | | |
| 9. | Методика обучавања стрелаца у спортском стрељаштву и врсте оружија. | IX | | |
| 10. | Техника и тактика гађања. | X | | |
| 11. | Планирање тренинга у спортском стрељаштву, ставови за гађање. | XI | | |
| 12. | Физичка припрема стрелаца у спортском стрељаштву. | XII | | |

| | | | | | |
|-------------|---|--------------------------|--|----------------------------|-------------------------------------|
| 13. | Селекција такмичара и планирање тренинга у спортском стрељаштву. | XIII | Теоријска настава, Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна | | |
| 14. | Организација такмичења у спортском стрељаштву. Педагошка пракса у спортском стрељаштву. | XIV | | | |
| 15. | Теоријска провера знања - колоквијум | XV | | Колоквијум | |
| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе | |
| 1. | Упознавање са врстама наоружања. Упознавање са врстама наоружања (ТТ збор). | I | Практичне вежбе, (Учионица, Стрелана, Стрелиште) | | |
| 2. | Основе безбедности руковања са оружјем и законска регулатива. Врсте оружја, муниције и опреме у стрељаштву. | II | | | |
| 3. | Методика обучавања стрелаца у спортском стрељаштву. | III | | | |
| 4. | Техничка и тактичка припрема стрелаца у спортском стрељаштву. | IV | | | |
| 5. | Физичка припрема стрелаца у спортском стрељаштву. | V | | | |
| 6. | Практична примена гађања ваздушном пушком. | VI | | | Колоквијум: гађање ваздушном пушком |
| 7. | | VII | | | |
| 8. | Практична примена гађања ваздушним пиштољем. | VIII | | | |
| 9. | Практично гађање ватреним оружијем. | IX | | | |
| 10. | | X | | | |
| 11. | Практично гађање ватреним оружијем. | XI | | | |
| 12. | | XII | | | |
| 13. | Основе технике и правила такмичења у практичном стрељаштву (IPSC). | XIII | | | |
| 14. | Садржаји из свих претходних недеља практичне наставе - гађање. | XIV | | | Колоквијум |

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Теоријска настава и вежбе: Студент се евидентира и на основу посећености добија бодове. **Теоријски колоквијум:** Садржи пређено градиво на предавањима и полаже се као посмени део или у рачунарској учионици на тесту понуђених одговора. **Интерактивна настава:** Обухвата самосталну припрему студента за теоријска предавања. **Семинарски рад:** Обухвата ширу тематику предмета у писаном облику са презентацијом. **Практични испит:** Подразумева практично руковање, приказ ставова и гађање. Број кругова у мету приликом гађања одређује оцену. **Теоријски испит:** Полазе се усмено, студент добија 3 питања. **Консултације:** Реализују се два пута недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Водопивец, В. и сар. (1977). Спортско стрељаштво. ССЈ. Београд.
2. Нуркић, М., (2017.) Стрељаштво. Скрипта. Факултет спорта и физичког васпитања.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе | Максимум | Завршни испит | Максимум |
|---|-----------------|----------------------|-----------------|
| Настава | 10 | Усмени испит | 30 |
| Колоквијум теорија | 20 | | |
| Колоквијум практични | 20 | | |
| Остало (Семинарски рад или Интерактивна настава) | 20 | | |
| УКУПНО | 70 | | 30 |

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

| | |
|--|--|
| Предавања: <i>др Мирсад Нуркић, редовни професор</i> | Вежбе: <i>др Мирсад Нуркић, редовни професор</i> |
|--|--|