

ПЛАН ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ на предмету: **Тенис**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, спорт				
Назив предмета: <b>Тенис</b>				
Година и семестар: I година II семестар				
Статус предмета: Изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2014/2015				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.				
ЦИЉ И ИСХОД				
<b>Циљ:</b> Стицање и усвајање теоретских и практичних знања из тениса, са посебним освртом на елементе технике и тренинга.				
<b>Исход:</b> 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.	<b>Провера садржаја из претходних 6 недеља</b>	VII		<b>Колоквијум</b>
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		

#### УЦБЕНИК 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..

#### ОЦЕНА ЗНАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 70		Завршни испит	Поена: 30	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава	5	5	Практични испит		10
Практична настава	5	5	Теоријски испит		20
Консултације	5	10			
Колоквијум (теорија)	5	20			
Семинарски рад	7	20			
Интерактивна настава	3	10			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>70</b>			<b>30</b>

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

##### Наставник:

др Саша Миленковић, редовни професор - предавања и вежбе

##### Сарадник: