

План извођења наставе на предмету: **Самоодбрана**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт				
Назив предмета: Самоодбрана				
Година и семеста: II година IV семестар (Фебруар/Мај)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
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 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.	I	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
2.	Справе и реквизити који се могу користити у обуци.	II	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
3.	Утилитарност борилачких спортова у самоодбрани.	III	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
4.	Улога самоодбране у процесу едукације студената.	IV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
5.	Класификација самоодбране.	V	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
6.	Техичко-тактички елементи ударачких спортова и њихова примена у самоодбрани.	VI	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
7.		VII		
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.		XI		
12.	Анализа ефеката учења, обучавања и усавршавања елемената самоодбране.	XII	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
13.		XIII		
14.	Методика обучавања технике.	XIV	Фронтални, Вербална, Аудио-визуелна	
15.	Методика обучавања тактике.	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

Практична настава: Обрађује предвиђену тематику из плана и програма, уз одржавање два. **Теоријски колоквијум (тест):** Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 51 %. **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 половину 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

- Братић, М., Нуркић, М. (2011). Самоодбрана. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Ђирковић, З., Јовановић, С. (2003). Борења. Београд: Факултет физичке културе.
- Ђирковић, 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.
- 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	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава	5	5	Практични испит		10
Практична настава	5	5	Теоријски испит		30
Колоквијум 1	5	10			
Колоквијум 2	7	15			
Тест	0	20			
Интерактивна настава	0	5			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:
 др Мирсад Нуркић, ванредни професор
 др Немања Станковић, доцент

Сарадник: