

План извођења наставе на предмету: **Спортско пењање**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, спорт				
Назив предмета: <b>Спортско пењање</b>				
Година и семеста: III година VI семестар (Фебруар/Мај)				
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: <b>Просторије на ФСФВ, вештачка стена, Јелашничка клисура</b>				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2016/2017				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
<b>Циљ:</b> Упознавање студената са развојем, техником, и правилима из алпинизма и спортског пењања.				
<b>Исход:</b> 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 хватишта и ручне технике.	V		
6.	Типови газишта и ножне технике.	VI		
7.	Осигурање.	VII		
8.	Типови осигурања.	VIII		
9.	Опремање и распремање смерова.	IX		
10.	<b>Провера садржаја из свих претходних недеља.</b>	X		<b>Колоквијум 1</b>
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 стенама.	IX		

10.		X		
11.	Абзеловање.	XI		
12.	Израда осигурања и постављање спортско-пењачких смерова.	XII		
13.	<b>Провера садржаја из претходних недеља.</b>	XIII		<b>Колоквијум 2</b>
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. **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. **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 са свање 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. Bengel, 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	Поена: 70		Завршни испит	Поена: 30	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Теоријска настава	5	5	Практични испит		12
Практична настава	5	5	Теоријски испит		18
Колоквијум 1 - теорија	6	16			
Колоквијум 2 - практично	10	22			
Семинарски рад / Тест	4	10			
Интерактивна настава	0	12			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>70</b>			<b>30</b>

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

<b>Наставник:</b> др Даниел Станковић, ванредни професор	<b>Сарадник:</b>
---	------------------