

План извођења наставе на предмету: **Тенис**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт				
Назив предмета: Тенис				
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 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		Колоквијум

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		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

Консултације:

Семинарски рад:

Теоријски колоквијум:

Интерактивна настава:

Теоријски испит:

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	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			
УКУПНО	30	70			30

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Саша Миленковић, редовни професор

Сарадник: