

План извођења наставе на предмету: **Самоодбрана**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
<b>Студијски програм:</b> Основне струковне студије, Спорт				
<b>Назив предмета:</b> <b>Самоодбрана</b>				
<b>Година и семеста:</b> III година V семестар (Октобар/Јануар)				
<b>Статус предмета:</b> Изборни; <b>Број ЕСПБ:</b> 6				
<b>Место извођења наставе:</b> Просторије на ФСФВ				
<b>Број часова активне наставе недељно (П+В):</b> 1+2				
<b>Школска година:</b> 2016/2017				
<b>Услов:</b> Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
<b>Циљ:</b> Стицање знања о теорији, тренингу, техници, тактици, методици и стручној пракси у елементима борилачких спортова који се могу успешно применити у самоодбрани.				
<b>Исход:</b> 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	

5.		V	паровима, Метода демонстрације.
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			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>60</b>			<b>40</b>

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

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

**Сарадник:**