

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 семестар: II година IV семестар				
Статус предмета: Обавезни				
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> 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 алпинизам и 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.	II		
3.	Опрема у спортском пењању.	III		
4.	Рад са опремом.	IV		
5.	Типови хваташта.	V		
6.	Типови газишта.	VI		
7.	Осигурање.	VII		
8.	Типови осигурања.	VIII		
9.	Опремање смерова	IX		
10.	<b>Провера садржаја из свих претходних недеља.</b>	X		<b>Колоквијум I</b>
11.	Техника пењања.	XI	Вербална метода и видео презентација	
12.		XII		
13.		XIII		
14.		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.	II		
3.	Обезбеђење алпинистичких смерова.	III		
4.		IV		

5.	Обезбеђење спортско-пењачких смерова.	V				
6.		VI				
7.	Обука технике пењања на вештачким стенама.	VII				
8.		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	

#### УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Creasey, M., Shepherd, N., Banks, N., Gresham, N., & Wood, R. (1999). *The Complete Rock Climber*. London: Lorenz Books.
2. Bengel, M., & Raleigh, D. (1995). *Rock: Tools and Technique*. Colorado: Elk Mountain Press.
3. Horst, E. J. (2003). *Training for Climbing: The Definitive Guide for Improving Your Climbing Performance*. Guilford: Falcon Press.

#### ОЦЕНА ЗНАЊА (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, доцент - предавања и вежбе	<b>Сарадник:</b>
--	------------------