

ПЛАН ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ на предмету: **Спортска масажа**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне струковне студије, спорт				
Назив предмета: Спортска масажа				
Година и семестар: II година III семестар				
Статус предмета: Изборни				
Број ЕСПБ: 6				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2				
Школска година: 2014/2015				
Услов: Нема посебног услова за слушање предмета.				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Стицање знања о теоријским и практичним вредностима масаже у спорту и физичком васпитању.				
Исход: Студенти поседују основна знања и оспособљени су да владају теоријским и практичним вештинама везаним за примену масаже у спорту и физичком васпитању.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Подела масаже, опрема кабинета за масажу, средства.	I	Предавања	
2.	Физиологија масаже.	II		
3.	Психологија масаже.	III		
4.	Индикације и контраиндикације.	IV		
5.	Масажне технике .	V		
6.	Масажне технике.	VI		
7.	Садржаји из претходних шест недеља.	VII		Колоквијум 1
8.	Масажни хватови.	VIII	Предавања	
9.	Општа масажа.	IX		
10.	Спортска масажа.	X		
11.	Спортска масажа.	XI		
12.	Спортска масажа.	XII		
13.	Релаксациона масажа.	XIII	Предавања	
14.	Садржаји из претходних шест недеља.	XIV		Колоквијум 2
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Опрема радног места.	I	Практична настава	
2.	Опрема радног места.	II		
3.	Средства за масажу.	III		
4.	Средства за масажу.	IV		
5.	Припрема за масажу.	V		
6.	Припрема за масажу.	VI		

7.	Масажни хватови.	VII		
8.	Масажни хватови.	VIII		
9.	Практична обука.	IX		
10.	Практична обука.	X		
11.	Примена разних видова масаже.	XI		
12.	Примена разних видова масаже.	XII		
13.	Примена разних видова масаже.	XIII		
14.	Примена разних видова масаже.	XIV		

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

1. Ранђеловић, Ј., Ђурашковић, Р. (2006). Хигијена спорта. Ниш: СИА.
2. Смодлака, В. (1980). Спортска масажа и самомасажа. Београд: "Спортска књига".
3. Младеновић-Ђирић, И., Станковић, И. (2010). Рехабилитација у спорту. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Findlay, S. (2010). Sports Massage, Human Kinetics.

Оцена знања (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
Колоквијум 1 (теорија)	4	15			
Колоквијум 2	6	15			
Семинарски рад/Тест	5	15			
Интерактивна настава	5	15			
УКУПНО	30	70			30

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Наставник:

др Ивана Младеновић-Ђирић, ванредни професор - предавања и вежбе

Сарадник: