

План извођења наставе на предмету: Плес

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
Назив предмета: Плес				
Година и семеста: III година V семестар (Октобар/Јануар)				
Статус предмета: Обавезни; Број ЕСПБ: 6				
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ				
Број часова активне наставе недељно (П+В): 3+3				
Школска година: 2021/2022				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
Циљ: Стицање теоријско – практичних знања из области народног и спортског плеса.				
Исход: Овладавање практичним и теоријским знањима из области народних и спортских плесова и оспособљавање за њихову адекватну методску примену и тренажи процес у физичком васпитању, фолклорним групама и ансамблима, спортским клубовима и рекреацији са особама различитог узрасног периода, година старости и нивоа способности и знања.				
САДРЖАЈ ПРЕДМЕТА				
Предавања Увод: Плес и уметност; Димензионалности плеса; Развој плесне игре; Примена плеса. Народни плес: Фактори развоја; Подела; Облици, типови, стилови; Етнокорееолошке плесне зоне. Техника народних плесова: Једноставни и сложени елементи технике; Опис технике народних плесова предвиђених програмом. Друштвени плес: Фактори развоја; Врсте. Уметнички плес: Развој; Врсте. Спортски плес: Појам; Развој; Техника спортских плесова предвиђених програмом. Методичке основе плеса: Методе; Облици; Час плеса. Плесно антропомоторичке способности: Структура (кондиционе, координационе и кондиционо-координационе способности). Тренинг плесача: Фактори; Оптерећење; Принципи; Средства; Врсте припрема; Циклуси тренажног процеса. Кореографија: Појам; Општа средства кореографије; кореографија народног и спортског плеса.				
Вежбе Основни елементи плесних техника и њихових ритмичких структура. Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Краљево коло, Моравац, Руменка, Чачак, Лесковачка четворка, Врањанка, Пешачка, Девојачко коло, Стара Влајна и Ужичка чарлама. Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Енглески валцер, Танго, Бечки валцер, Самба, Ча-ча-ча и Џајв. Интерактивна настава.				
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ				
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Упознавање са садржајем предмета и организацијом теоријске и практичне наставе (начин освајања бодова)	I	Усмено излагање	
2.	Увод: Плес и уметност; Димензионалности плеса; Развој плесне игре; Примена плеса.	II	Усмено излагање, аудио-визуелна (А-В) метода, интерактивна настава (ИН)	
3.	Народни плес: Фактори развоја; Подела; Облици, типови, стилови; Етнокорееолошке плесне зоне.	III	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
4.	Техника народних плесова: Једноставни и сложени елементи технике; Опис технике народних плесова предвиђених програмом.	IV	Усмено излагање (А-В) (ИН)	

5.	Друштвени плес: Фактори развоја; Врсте. Уметнички плес: Развој; Врсте.	V	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
6.	Спортски плес: Појам; Развој; Техника спортских плесова предвиђених програмом.	VI	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
7.	Тест из пређеног градива	VII	Провера знања	Тест
8.	Методичке основе плеса: Методе; Облици; Час плеса.	VIII	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
9.	Плесно антропомоторичке способности: Структура (кондиционе, координационе и кондиционо-координационе способности).	IX	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
10.	Тренинг плесача: Фактори; Оптерећење; Принципи; Средства; Врсте припрема; Циклуси тренажног процеса.	X	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
11.	Кореографија: Појам; Општа средства кореографије.	XI	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
12.	Кореографија народног и спортског плеса.	XII	Усмено излагање (А-В) (ИН)	
13.		XIII		
14.		XIV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Основни елементи плесних техника и њихових ритмичких структура.	I	Практична настава, комбиновани облик	
2.	Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Краљево коло, Моравац, Руменка, Чачак.	II	Практична настава, комбиновани облик	
3.	Плесна техника и ритам основних корака народних плесова Лесковачка четворка, Врањанка и Пешачка.	III	Практична настава, комбиновани облик	
4.	Плесна техника и ритам основних корака и народних плесова Девојачко коло, Стара Влајна и Ужичка чарлама.	IV	Практична настава, комбиновани облик	
5.	Увежбавање плесне технике, обрађених народних плесова.	V	Практично вежбање	
6.	Колоквијум 1 (демонстрација технике обрађених народних плесова).	VI	Провера знања	Колоквијум 1
7.	Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Енглески валцер и Танго.	VII	Практична настава, комбиновани облик	
8.	Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Бечки валцер и Самба.	VIII	Практична настава, комбиновани облик	
9.	Плесна техника и ритам основних корака спортских плесова Ча-ча-ча и Џајв.	IX	Практична настава, комбиновани облик	
10.	Увежбавање плесне технике обрађених спортских плесова.	X	Практична настава, комбиновани облик	
11.	Колоквијум 2 (демонстрација технике обрађених спортских плесова).	XI	Провера знања	Колоквијум 2
12.	Интерактивна настава – практично.	XII	Практична настава	
13.	Интерактивна настава – приказ.	XIII	Провера знања	
14.		XIV		

ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА

На предиспитним обавезама студент је обавезан да оствари минимум од 30 поена.

Колоквијум теорија обухвата 15 питања из наставних садржаја обрађених у првих шест недеља. Обавезан минимум је 5 тачних одговора (5 поена). **Колоквијум практично 1:** студент полаже три народна плеса у малој групи од којих су Моравац и Чачак обавезни, а један добија случајним избором. За сваки плес студент може освојити три поена. Обавезан минимум је шест поена.

Колоквијум практично 2: студент полаже све обрађене спортске плесове појединачно и у пару. Појединачно, студент полаже приказ елемената технике на бројање. За сваки плес може да освоји 1,5 поена. Сваки појединац у пару се засебно процењује. За сваки од плесова студент може освојити три поена. Студент мора да освоји минимум шест поена од којих три поена на латиноамеричком плесу и три поена на стандардном плесу. **Интерактивна настава** обухвата: самосталну припрему дела наставног садржаја предвиђеног садржајем за предавања; праксу у клубовима народног и спортског плеса; праксу у в-о установама; групни приказ кореографије народног или спортског или модерног спортског плеса; семинарски рад; учешће у научно-истраживачком раду и др. Студент бира само једну од понуђених активности и сходно квалитету рада осваја одређени број поена. Обавезан је минимум од осам поена. **Практични испит** се полаже индивидуално и у пару за спортски плес. Студент полаже народну игру Пешачка за шта може добити четири поена и спортске плесове Бечки валцер и Самба за шта може добити шест поена.

Напомена: Елементи вредновања за максималан број поена су: ритам, темпо, простор, динамика и израз. За приказ елемената технике на бројање студент може освојити 1 поен за народне игре и 1,5 поена за спортски плес.

Теоријски испит се полаже усмено или писмено (три питања случајним избором). Обухвата наставне садржаје везане за Методичке основе, Плесно антропомоторичке способности, Тренинг плесача и Кореографију. Код усменог или писменог полагања потпун одговор се вреднује са 10 поена. **Консултације:** два пута недељно у складу са распоредом часова. Консултације се не оцењују.

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

4. Костић, Р., Узуновић, С. (2013). *Плес*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Костић, Р. (2001). *Плес, теорија и пракса*. Ниш: „Графика Галеб“.
6. Костић, Р., Узуновић, С. (2009). *Друштвени плес*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Максимум	Завршни испит	Максимум
Настава	10	Теоријски испит	30
Колоквијум теорија	15	Практични испит	10
Колоквијум практично	21		
Интерактивна настава	14		
УКУПНО	60		40

Ако студент активно учествује на 50 и више процената часова одржане теоријске и практичне наставе добија 5 поена. Сходно доласцима број бодова се повећава процентуално до 10 поена. За категорисане спортисте Спортског савеза Србије минимални проценат активног учешћа на часовима износи 30.

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

Предавања:

др Славољуб Узуновић, редовни професор

Вежбе:

др Славољуб Узуновић, редовни професор