

**План извођења наставе на предмету: Плес**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
Назив предмета: <b>Плес</b>				
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: 2022/2023				
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета				
ЦИЉ И ИСХОД				
<b>Циљ:</b> Стицање теоријско – практичних знања из области народног и спортског плеса.				
<b>Исход:</b> 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				
<b>Предавања</b> 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.				
<b>Вежбе</b> 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.	<b>Тест из пређеног градива</b>	VII	Провера знања	<b>Тест</b>
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		
<b>Р.б.</b>	<b>Наставни садржаји/вежбе</b>	<b>Недеља у семестру</b>	<b>Облици и методе наставе</b>	<b>Предиспитне обавезе</b>
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.	<b>Колоквијум 1 (демонстрација технике обрађених народних плесова).</b>	VI	Провера знања	<b>Колоквијум 1</b>
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.	<b>Колоквијум 2 (демонстрација технике обрађених спортских плесова).</b>	XI	Провера знања	<b>Колоквијум 2</b>
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		
<b>УКУПНО</b>	<b>60</b>		<b>40</b>

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