

ПЛАН РАДА на наставном предмету: ПЛИВАЊЕ

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ					
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт					
Назив предмета: Пливање					
Семестар: Шести					
Статус предмета: Обавезан					
Број ЕСПБ: 6					
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): (2+3)					
Услов: Нема услова					
ЦИЉ И ИСХОД					
Циљ: Циљ предмета је да се студенти упознају са теоретским и практичним, стручним и научним информацијама из области пливања и помоћи утопљеницима и изнемоглим у води, које ће савременим методским приступом користити у педагошком раду са децом и одраслима.					
Исход: Студенти су оспособљени да практично демонстрирају све пливачке технике као и вежбе за спасавање утопљеника и помоћ изнемоглом у води, те да стечено теоретско и практично знање примене у планирању и програмирању тренажних процеса и наставе физичког васпитања.					
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ					
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Историјски развој пливања	I	Метод усменог излагања		
2.	Релације између антрополошких димензија и пливања	II			
3.	Биомеханичке законитости у пливању	III			
4.	Приказ и анализа технике краул	IV			
5.	Приказ и анализа технике леђно	V			
6.	Приказ и анализа технике прсно	VI			
7.	Приказ и анализа технике делфин	VII			
8.	Приказ и анализа старта и окрета	VIII			
9.	Методика обуке у пливању	IX			
10.	Спортско и рекреативно пливање	X			
11.	Тренажни процес у пливању	XI			
12.	Дијагностика у пливању	XII			
13.	Селекција у пливању	XIII			
14.	Исхрана пливача	XIV			
15.	Спасавање утопљеника и пружање прве помоћи	XV			Семинарски рад
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Игре у води као припрема за обуку непливача (у води до појаса)	I	Метод вежбања (аналитички и синтетички)		
2.	Методика обуке технике краул (у води до појаса)	II			
3.	Методика обуке старта и усавршавање технике краул	III			
4.	Методика обуке окрета и усавршавање технике краул	IV			
5.	Методика обуке технике леђно (у води до појаса)	V			Колоквијум
6.	Методика обуке старта и усавршавање технике леђно	VI			
7.	Методика обуке окрета и усавршавање технике	VII			

	леђно		Метод вежбања (аналитички и синтетички)
8.	Усавршавање техника краул и леђно и испливавање деоница	VIII	
9.	Методика обуке технике делфин (у води до појаса)	IX	
10.	Методика обуке старта и усавршавање технике делфин	X	
11.	Методика обуке окрета и усавршавање технике делфин	XI	
12.	Методика обуке технике прсно (у води до појаса)	XII	
13.	Методика обуке старта и усавршавање технике прсно	XIII	
14.	Методика обуке окрета и усавршавање технике прсно	XIV	
15.	Испливавање деоница техника делфин и прсно. Приказ, учење и увежбавање основних елемената спасавања	XV	

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Тоскић, Л. (2024). *Пливање*. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини са привременим седиштем у Косовској Митровици.

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 50		Завршни испит	Поена: 50	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
активност у току предавања	0	10	усмени испит	0	20
практична настава	0	10	практични испит	0	30
колоквијум	0	30			

НАСТАВНИК И САРАДНИК

Наставник: Проф. др Лазар Тоскић	
----------------------------------	--